Ⅵ 知って得する豆知識
1. 全身の筋力UP

掛け声を忘れずに!　回数は2～3回×1セットから開始し、徐々にセット数を増やしましょう。

【全身の筋力UP準備体操】

口腔の準備体操にプラスして行います。

1.背中、膝裏

①一方の膝を伸ばし、膝を曲げないようにしたまま、つま先に触るように前屈する。

座っていると硬くなりやすい太ももの裏側をストレッチすることで、腰痛の予防になる。

【全身の筋力UP体操】

1.足首の曲げ伸ばし

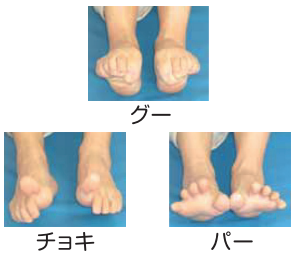
①床に座って膝を伸ばし、つま先を曲げたり伸ばしたりする。

つま先を持ち上げつまづき予防

地面を蹴って歩幅を大きく

2.足指ジャンケン

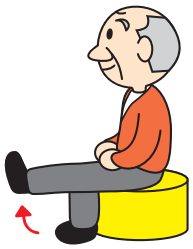
①両足の指を大きく開いたり、ギューッと縮めたりを繰り返す。慣れたらグー、チョキ、パーの足指ジャンケンに挑戦!



立つ、歩く時にバランスをとる

3.膝伸ばし

①膝を伸ばし、太ももに力を入れる。

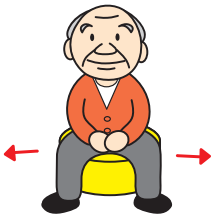


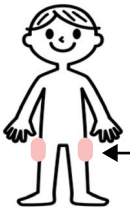
膝の痛みを予防（大腿四頭筋）

4.足を開いたり、閉じたりする

【開いたり、閉じたりを交互に行います。】

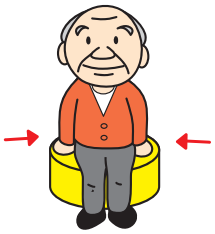
①床を滑らせるようにしながら、両足を開く。

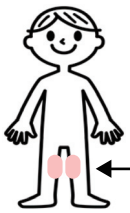




片足で立つ時にバランスをとる

②両足の太ももで、物をつぶすイメージでしっかり閉じる。

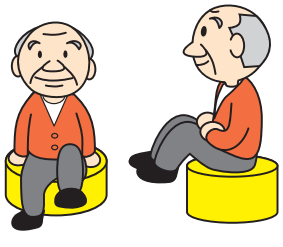


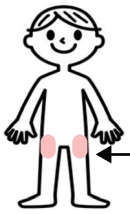


片足で立つ時にバランスをとる
O脚予防

5.膝を曲げ、胸元に引きつける

①膝を曲げながら、できるだけ深く足の付け根を曲げていく。





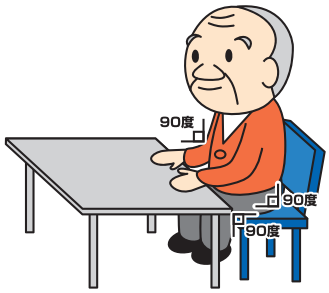
足を持ち上げ段差や階段を昇る

2.正しい姿勢でおいしく食べよう!

何気なくとっている姿勢が、飲みにくさの原因になってしまっていることもあります。姿勢を整えるだけでも、飲み込みやすさは変ります。食事の際の姿勢をチェックしましょう!

〈基本の姿勢〉

・上半身は垂直が基本
・テーブルと体はこぶし1つ分あける
・肘・腰・膝は90°に曲がるくらいの高さが目安
・足の裏は床につける



【床・畳に座って食べるときは…】

基本的に姿勢は同じです。

テーブルの高さは手の動きが邪魔されないものを選びましょう。姿勢を安定させるためには座椅子などの背もたれを使うと良いです。

食器も工夫してスムーズな食事を!

スプーン

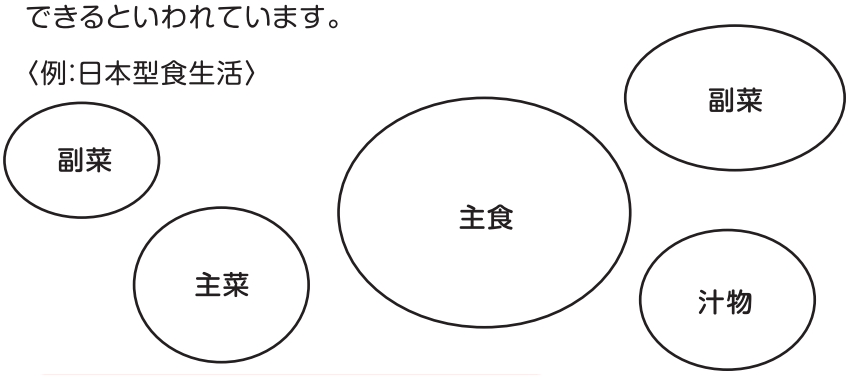
コップ

皿

●食事の基本的スタイル

バランスのよい食事メニューにするためには、そのスタイルも大切です。
以下のようなスタイルを参考にしたメニューを組むことで、バランスのよい食事をとることができるといわれています。

〈例:日本型食生活〉

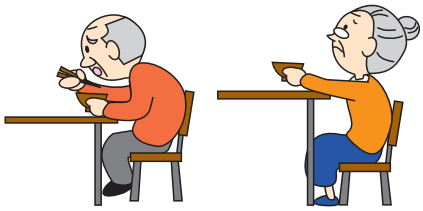


主食:エネルギー、食物繊維
汁物:水分、ビタミン、ミネラル、食物繊維
主菜:たんぱく質、脂質、エネルギー
副菜:ビタミン、ミネラル、食物繊維、水分

こんな姿勢は要注意!

・首がのけぞっている

・テーブルが必要以上に低い、もしくは高い



・椅子に座って食べる時に、床から足が浮かないように、足元に台を置くか、イスの高さを合わせましょう。

【車椅子に座って食べる場合】

基本的に姿勢は同じです。
体と車椅子の間に隙間を作らないよう、クッションやタオルなどを使用して、体を支えるようにしましょう。

3.おいしく実践!　栄養バランス

高齢者の日常生活での楽しみの第1位は、どのデータをとっても「食事」となっています。食べることは栄養の摂取ばかりではなく、味わう喜びを通して、生きる意欲につながります。

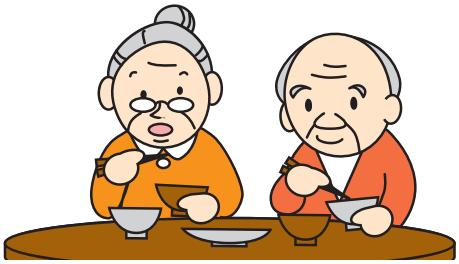
食生活指針

元気で長生きするための食生活のポイントです。

1 3食のバランスをよくとり、欠食は絶対避ける
2 油脂類の摂取が不十分にならないように注意する
3 動物性たんぱく質を十分摂取する
4 肉と魚の摂取は1:1程度にする
5 肉はさまざまな種類を摂取し、偏らないようにする
6 牛乳は毎日200ml以上飲むようにする
7 野菜は緑黄色野菜、根野菜など豊富な種類を毎日食べる。加熱調理し、摂取量を確保する
8 食欲がないときは特におかずを先に食べ、ご飯を残す
9 食材の調理法や保存法に習熟する
10 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
11 味見してから調味料を使う
12 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
13 会食の機会を豊富につくる
14 噛む力を維持するために義歯は定期的に点検を受ける
15 健康情報を積極的に取り入れる

（日本公衛誌,46:1003-1012,1999）

食べにくい人の食事の工夫



咀しゃく力低下

①材料の下処理（隠し包丁、繊維を断ち切る、下ゆで等）
②口当たりが柔らかいものを選択（いも類、豆腐類、ゼリー等）
③調理器具を利用し、無理のない食感（ペースト状、ムース状）　**【器具例】**すりばち、ミキサー

嚥（えんげ）下力低下

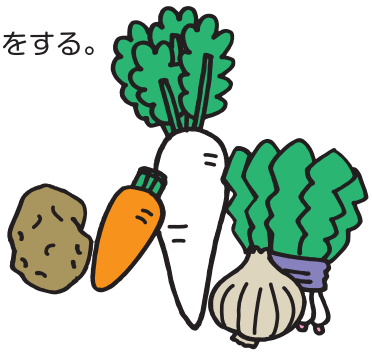
①汁物は、汁と具材を別々にする。食塊形成※しやすい食形態の工夫（食材の中にまとめる食材を加える。例ーとろろ芋）
②とろみをつける（とろみ材、片栗粉）
③口腔内や舌に張り付きやすい食品、噛（か）むと逃げる食品は注意

わかめ ⇒青海苔、アオサに変更
板海苔 ⇒きざみ海苔、青海苔に変更
葉物野菜 ⇒なるべく平面状に切らず、線状に切る
かまぼこ ⇒はんぺん、つみれに変更

※食塊形成（噛（か）み砕いた食べ物を、飲み込みやすいように口の中でもう一度丸めて塊にする作業）

むせがある

①酸味の強い食品はむせやすいので、だしや甘みを加えて、酸味を和らげる工夫をする。
②飲み込みやすい粘度を付ける。
③熱すぎない、冷たすぎない温度で食べる。



口腔内が乾燥する

①食事を口に入れる前に、口腔内を水分等で湿らせてから食べる。

安全で見た目もきれいな、おいしい高齢者の食事

高齢者ソフト食メニュー例

イカの生姜揚げ

【材料】
使用量（純使用量）
1人分（5人分）
イカ（皮とり）……40g（200g）
木綿豆腐……13g（65g）
イカのわた……3g（15g）
塩……0.2g（1g）
生姜……1.5g（7.5g）
卵黄……1.5g（7.5g）
サラダ油……0.8g（4g）
酒……4g（20g）
卵白……3g（15g）
葉ねぎ……8g（40g）
揚げ油……適宜
しょうゆ……3g（15g）
みりん……3g（15g）
だし汁……20g（100g）
トマト……20g（100g）
グリーンレタス……20g（100g）
パセリ（飾り）
レモン（飾り）

【作り方】
① イカのわたは、塩をふって、しばらく寝かせます。
イカをすり身にし、木綿豆腐もフードプロセッサーにかけ、加えます。
② 生姜はおろしにします。葉ねぎは小口切りにします。
③ 卵黄に少しずつサラダ油を混ぜながら加え、卵の素をつくります。
④ 卵白を泡立てます。
⑤ ①から④を混ぜ合わせスプーンですくって揚げます。
⑥ みりんとしょうゆをだし汁に加え、揚げたものをさっとくぐらせます。
⑦ 湯むきしたトマト、蒸したグリーンレタスの千切りを添えます。

【ポイント】
1.揚げる時焦げやすいので175℃位低めの温度で揚げます。
2.付け合わせのレモンとパセリは、撮影イメージとして生を使用していますが、ソフト食ではレモン汁、パセリのみじん切り、にして下さい。

麩の蒲巻蒸し

【材料】
使用量（純使用量）
1人分（5人分）
絞り豆腐……80g（400g）
長芋……8g（40g）
アオサ……0.7g（3.5g）
卵白……3g（15g）
塩……0.5g（2.5g）
板麩……0.5g（2.5g）
しょうゆ……5g（25g）
砂糖……3g（15g）
みりん……3g（15g）
だし汁……20g（100g）
かたくり粉……0.5g（2.5g）
水……0.5g（2.5g）

【作り方】
① 絞り豆腐は、水気を切ります。長芋はおろしておきます。
アオサは洗い水で戻し、細かく刻みます。
② ①の豆腐、長芋、アオサに、塩、卵白を加え、フードプロセッサーにかけます。
③ 戻した板麩を開き、②を入れてラップや巻きす等にて、巻き上げ、蒸し器で蒸します。
④ 調味料を合わせ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
⑤ 蒸しあがった③を輪切りに切り分け、器に盛り、④のたれを上からかけます。

【ポイント】
1.板麩をもどす時に、砂糖少々を加えたぬるま湯で戻すとやぶれにくくなります。
2.アオサは歯ごたえがあるので、なるべく細かく刻んでください。

ソフト笹団子

【材料】
使用量（純使用量）
1人分2個（5人分10個）
上新粉……10g（50g）
干よもぎ……2g（10g）
（よもぎのミキサー）……14g（70g）
笹団子の素……1g（5g）
砂糖……3g（15g）
食塩……0.2g（1g）
米……6g（30g）
水……16g（80g）
ゼラチン……0.4g（2g）
※ゼラチン米1ケ当たり10g
やまといも……20g（100g）
笹……6枚（30枚）
すげ……2本（10本）
〈あん〉
こしあん……40g（200g）

【作り方】
① 米は2.6倍の水に浸しておき、2%のゼラチンを入れて炊きます。
② あんは10等分にして、丸めておきます。
③ 乾燥したよもぎは、一晩水に浸しておきます。
沸騰後1時間位茹でて、水にさらしてあくをぬきます。
よもぎは固く絞り、1.5倍の水を加えてミキサーにかけます。
④ 上新粉に笹団子の素、砂糖、食塩を入れてよく混ぜます。
⑤ さらに③のよもぎと、よくつぶした①のゼラチン米、すりおろしたやまといもをくわえて、よく混ぜて練ります。
⑥ ⑤の一部を手にとり、②を芯にして丸める。
笹3枚で包みすげで縛ります。
（団子を笹で包む時に、笹にサラダ油をぬっておくと笹離れがよくなります。）
⑦ 20分蒸します。

【ポイント】
1.もち米粉は使いません。替わりにゼラチン米とやまといもを使用します。（里芋は適しません。）
2.あんこは、こしあんを使用します。

食事のポイント

① おいしく食べるには本人の食べる意欲や嗜好も考慮する。
② 見た目がきれいで、何の料理で材料は何か分かるもの。味や色合いに変化があるもの。
③ その方に合った食事環境を整える。