

(3) バランスよく食べるための工夫

① まとめ買いをしておく。

- 缶詰・瓶詰め類（味噌煮、大和煮、油漬け等）
- 乾物類（のり、鰹節、切り干し大根、干しひじき、大豆、小豆、きなこ、高野豆腐等）
- 保存のきく野菜、芋類（白菜、人参、大根、玉ねぎ、ジャガイモ、里芋等）
- 冷凍食品（ブロッコリー、いんげん、かぼちゃ、ミックスベジタブル、むきえび、うどん、そば等）
- 真空パック（ごはん）
- レトルト（カレー・スープ・スパゲティソース・おかゆ等）

② 市販の惣菜に一手間かける。

- ひじきの煮物・・・ひじきご飯
- 餃子・・・あんかけ餃子
- メンチカツ・・・カツ丼風煮
- 鶏の唐揚げ・・・唐揚げの甘酢あんかけ
- 一例：お刺身を食べやすく



① 噛みにくい時



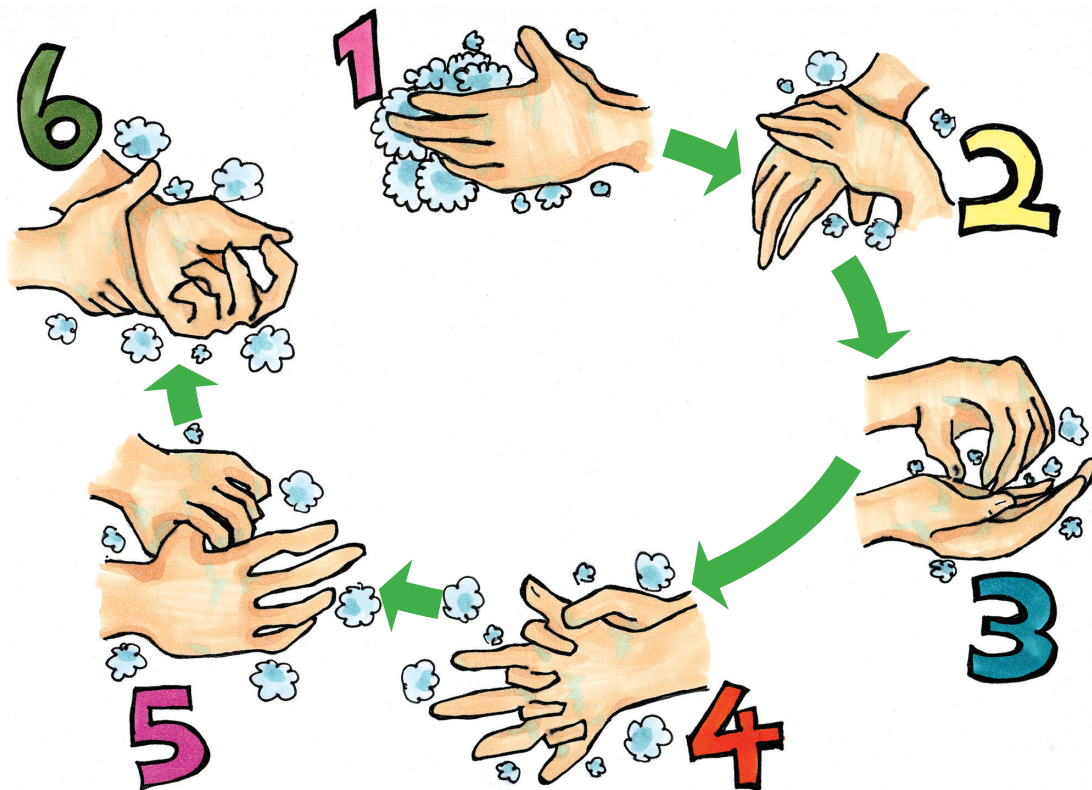
② 飲み込みにくい時



- ・ 噛みにくい時・・・①
刺身をそぎ切りにする。
- ・ 飲み込みにくい時・・・②
包丁でたたいて、山芋をかける

(4) 衛生管理

- ① 肉や魚、卵、野菜等は、新鮮な物を購入する。
- ② 食品の表示を確認してから購入する。
- ③ 調理を始める前に、手を石けん（薬用石けん、消毒液、その他）と流水できれいに洗う。
- ④ 包丁やまな板は、生の肉と野菜と果物を使い分ける。
- ⑤ 肉や魚、卵をさわった後は、手を石けん（薬用石けん、消毒液、その他）で洗い、十分に流水ですすぐ。



手洗いの図

- ⑥ ふきん、台ふきんは共用しない。
- ⑦ 包丁、まな板、スポンジ、たわし、ふきん等は使った後に、洗剤と流水でよく洗う。
- ⑧ 熱して調理する食品は、十分に加熱する。
- ⑨ 残った食品は、きれいな皿や器に入れて冷蔵庫で保存する。
- ⑩ 時間が経ちすぎた食品は、思い切って捨てる。
- ⑪ 流しの中、調理台の上のゴミを捨て、使った道具をかたづける。

(5) 食環境作り

加齢と共に、自分で食事をする能力が落ちてくる。

環境を整えて、できるだけ継続して食事が自立できるようにする。

① からだを起こして食事をする。

- ベッドをギャッチアップする。
- 椅子や車椅子に座る。
- ベットの縁に座る。

② 上体はやや前屈みの姿勢に保つ。

後ろに倒れた状態になると、飲み込んだ物が気管に入り、むせやすくなる。



良い例



悪い例

③ 食事は1人でなく、なるべく家族と一緒に食べる。

友達と会食する機会をもつ。

④ 機能障害がある場合は、自助具を活用する。

スプーン 箸



食器

