

「食べる」ことは、人生の大きな喜びの一つ。「いつまでも好きなものを自分の口で食べたい」という願いは皆同じです。介護が必要な状態になると、噛む力や飲み込む力、そして内臓の消化吸収能力が弱くなります。また病気の後遺症、麻痺などの機能障害で摂食過程に影響が生じ、本人の希望しない食形態での提供がされている場合もあります。そこで考案されたのが介護食です。それではご紹介！

・ 介護食の条件とは ・

- 1 口腔から咽頭部を滑らかに通り、むせずに粘りつかないで嚥下ができる喉ごしのいい食事
- 2 見た目もきれいで食欲がわきおいしいものにする
- 3 誤嚥しやすい食事に気をつける
- 4 エネルギー、栄養素、水分が必要量とれるようにする
- 5 誤嚥しない姿勢でゆっくり少しずつ食べさせ、最後に水分をとって咽頭部に貯留した食べ物をよく洗い流す（嚥下障害を除く）
- 6 愛情と敬意のこもった介助をする

・ 食べやすくするための工夫10カ条 ・

- 1 時間をかけて軟らかくなるまで煮る
- 2 ゼラチンや寒天、テクスチャー改良剤等を使って軟らかい寄せ物にする（ムース、ゼリー等）
- 3 くず粉、や片栗粉でとろみをつけたり、あんかけにする
- 4 お茶、ジュース、汁物等はむせやすいので、増粘剤等でとろみをつける
- 5 酸味のあるものはむせないように薄める
- 6 山芋等の粘りを利用する
- 7 卵を使い軟らかい蒸し物にする
- 8 油分（マヨネーズ、サラダ油等）を使ってすべりをよくする
- 9 普通食（常食、家族と同じ食事）の味を調えミキサーにかけたり、とろみをつけたりする
- 10 彩り、季節感、形、食器に配慮し食欲をそそるように工夫する



簡単に用意できる
介護食とは？

在宅で同居介護を行う場合、1年365日、3食の介護食を用意することになり、介護する側にとってはかなりの負担となります。必要に応じて市販の介護食品や「配食サービス」を利用するなど、負担を減らす工夫をしましょう。地域包括支援センターに相談してみるのも良い方法です。