

# 香川県シニア健康アップマニュアル

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ

## 食事編



令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業  
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

今日からできる！

知っておきたい

「食事で健康アップ」

## 「食事には2つの役割があります」

1. 食事を食べる人の健康を維持・向上させ、生きるための栄養をみたすこと

元気の源！生きるエネルギー！

2. 食事を食べる人の食文化や習慣をみだし、心の豊かさや満足感を得ること

コミュニケーションの構築に役立つ

食事について考えてみましょう。

食事の役割とはなんでしょう？

食事には2つの役割があります。

1つ目は、食事を食べる人の健康を維持・向上させ、生きるための栄養を満たすことです。

2つ目は、食事を食べる人の食文化や習慣を満たし、心の豊かさや満足感を得ることです。

# 「いつまでも楽しく食事ができるために」

みなさん、  
しっかり食事  
摂れていますか？



皆さんは、しっかり食事をとって先ほどの2つの食事の役割が満たされていますか？

## 食事場面のチェックリスト

- ✓ バランスのとれた食事ができているか不安
- ✓ 食べられる量が減ってきた
- ✓ 体重が減ってきた
- ✓ 歯や歯茎、入れ歯の具合が悪い
- ✓ 固いものが食べにくくなった
- ✓ お茶やお汁を飲んだ時におせることが増えた
- ✓ 口の乾きが気になる
- ✓ お薬の数が多くて困る



当てはまる項目がある方は**注意**が必要！

これは、皆さんの食事について確認していただきたい項目です。

いかがでしょうか？

どれか、当てはまる項目がある方は、しっかりと食事がとれていない可能性がありますので、注意が必要です。

## 加齢と生活環境の変化は 食事に大きな影響を与えます



では、ここからは加齢と食事の関係について説明させていただきます。  
歳をとることや仕事を退職した後の生活環境の変化などは食事に大きな影響を  
与える可能性があります。

## 加齢による“食べる”力の低下について



- 歯の欠損・入れ歯の不具合
- 舌の運動機能低下・咀嚼能力低下
- 唾液の分泌の低下（口腔乾燥）
- 口腔感覚の鈍化
- 喉頭（喉仏）の位置の低下 など



摂食嚥下障害（飲み込みの問題）

歳をとってくると、体力だけでなく、食べる力も低下してきます。食べる力が低下してくると起こってくるのが摂食嚥下障害、飲み込みの問題です。

## 摂食嚥下障害になると

食事でおせる事が増える



食事が食べられない  
食べられる料理が減る



食事量が減る



必要な栄養が足りない



痩せ（体重減少）



体力・免疫力・抵抗力が低下



誤嚥性肺炎  
など様々な  
病気を引き  
起こす

飲み込みの問題が起きてくると、先ほどお話ししたように食事量が減ってしまい、結果体力・免疫力・抵抗力が低下し、様々な病気を引き起こす原因となります。  
中でも気をつけたいのが誤嚥性肺炎です。

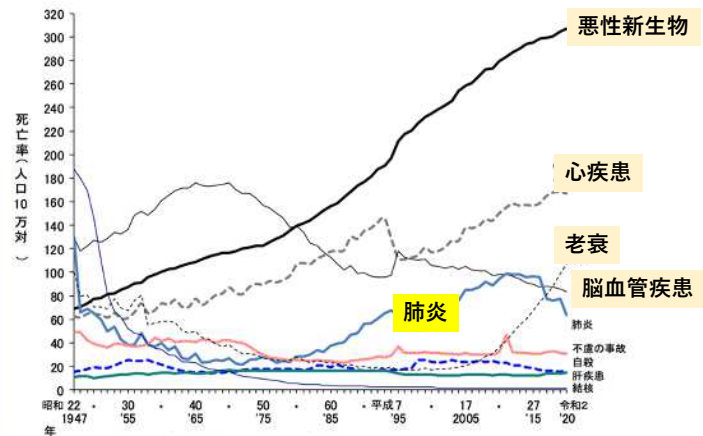


# 誤嚥性肺炎

1980年以降  
肺炎で亡くなる高齢者が増加

高齢者の肺炎の多くは、  
“**誤嚥性肺炎**”といわれる

食べ物や唾液などが誤って気管に入ったとき、反射的にむせて排出する機能が人間には備わっています。しかし、**加齢などによってこの機能が鈍ると、うまく排出できずに肺炎を起こすことがあります。**このように、食べ物や唾液などが気管に入ることを**誤嚥（ごえん）**と言い、その結果生じる肺炎が**誤嚥性肺炎**です。



主な死因別にみた死亡率（人口10万対）の年次推移  
（出典：厚生労働省「令和2年人口動態統計月報年計の概況」）

誤嚥性肺炎は高齢者に多くみられる肺炎で、食べ物や唾液を誤嚥することによって起きる肺炎です。  
1980年以降、日本の高齢化が進むにつれて、肺炎で亡くなる高齢者は増加傾向です。

## 加齢による生活環境の変化



- ✓ 運動量の低下
- ✓ 活動量の低下
- ✓ 仕事の退職
- ✓ 役割の減少
- ✓ コミュニケーション機会の減少



活動範囲が狭くなり、やりがいや  
会話機会などの刺激が減少してし  
まうことで食欲が減ってしまう。

歳をとってくると、加齢による様々な変化が誰にでも出てきます。その結果、かみにくい、飲み込みにくい、美味しくないという感覚が出てきて、その結果、食べられる食品や料理が減ってきてしまう可能性があります。また、仕事を退職することや家族構成の変化など生活環境が変わってくことで、さまざまな変化が起こります。その結果、活動範囲が狭くなり、やりがいや会話の機会などの刺激が減少し、食欲がなくなってくる可能性もあります。

## 食事が減ることによって 「低栄養状態」になる可能性

～体の中のエネルギーとたんぱく質が欠乏した状態～



食事が減ってくると体にどのような問題が起きてくるのでしょうか？

食事が減ると栄養状態が悪くなり、「低栄養状態」になってしまう可能性があります。

低栄養状態になると体力はもちろん、病気に対する免疫力や抵抗力も衰えてきてしまいます。

**「低栄養状態」になると健康面でも注意が必要！**

「低栄養状態」が引き起こす

## **筋力・筋肉量の低下（サルコペニア）**

加齢などによって筋肉量が減少する中で、栄養不足などが重なり、全身の筋力・身体機能の低下が起こります。



寝たきりや飲み込みの障害（嚥下障害）の原因にもなり、介護が必要になる可能性があります。

食事量が減ること健康面にも注意が必要になってきます。

歳をとってくると、加齢の影響で体の筋力や筋肉の量が減ってきてしまいます。食事量が減るとこの筋力や筋肉の量が減る作用が増強されてしまい、結果、寝たきりや飲みこみの問題の原因にもなる可能性があります、介護を受けないと生活ができなくなるような方も出てきてしまいます。

## サルコペニアのスクリーニング

### 指輪っかテスト



両手の親指と人差し指で輪を作ります。



利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

### サルコペニアの危険度



囲めない

低い



ちょうど囲める

正常



隙間ができる

高い

皆さんは大丈夫でしょうか？

一つ、簡単な確認方法を紹介します。  
一緒にやってみましょう。

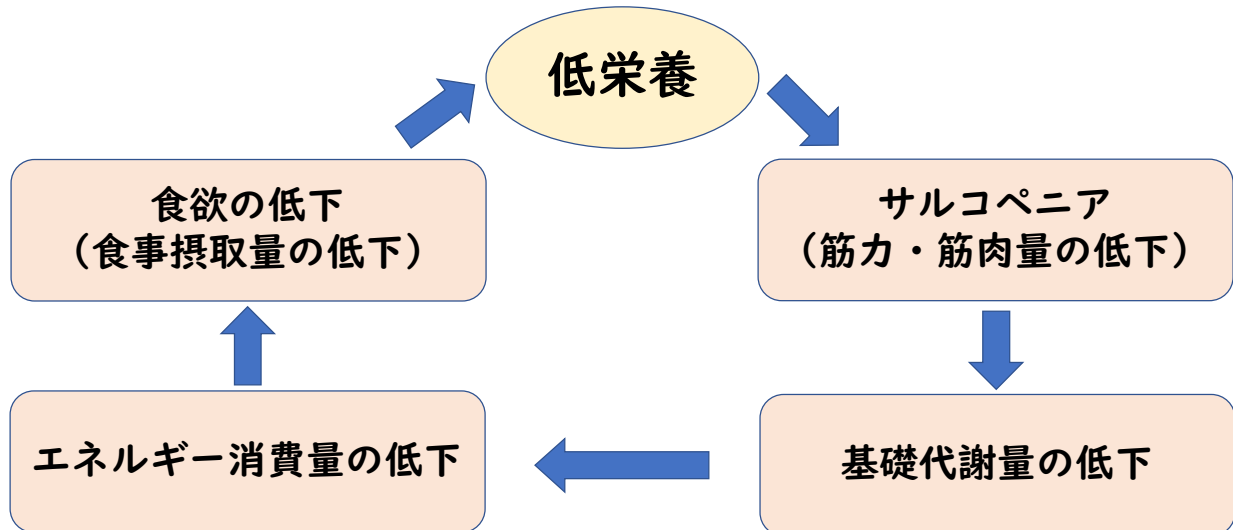
まずは、両手の親指と人差し指で輪っかを作ります。  
その輪っかで利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみてください。

どうでしょうか？

指の輪っかでふくらはぎを囲んでまだ隙間ができている人は、やせすぎの方です。

年齢に比べて筋力や筋肉の量が減ってしまっている可能性があります。

## 「フレイル（虚弱状態）サイクル」



身体機能の低下・活動の低下・社会交流の減少

この図のように、歳をとって筋力や筋肉量が減少すると基礎代謝も低下して活動量が減り、エネルギー消費量が低下します。

さらにその状態では食欲が湧かないので、食事の摂取量が減り、必要な栄養の摂取不足による低栄養の状態になります。

低栄養の状態が続くと体重が減少し、筋力や筋肉量がさらに減少していきます。

こうした悪循環が起こると、転倒や骨折あるいは慢性疾患の悪化をきっかけとして要介護状態になる可能性が高くなってしまいます。

どうすれば、  
「いつまでも楽しく食事ができるの？」

専門家に  
聞いてみよう！



では、どうすればいつまでも楽しく食事を取れるのでしょうか？  
また、健康に過ごすことができるのでしょうか？

今日は、色々な専門家の方にアドバイスをもらってきましたので、皆さんと一緒に学んでいきたいと思えます。

いつまでも楽しく食事ができるために

## 歯科衛生士さんからのアドバイス



いつまでもおいしく楽しく食べていただくためにはお口の健康が大切です。歯科衛生士からお話をします。



## まずは、確認してみましょう！

- ✓痛いところはありませんか？
- ✓上と下の歯はきちんと噛めていますか？
- ✓歯がぐらぐらしていませんか？
- ✓入れ歯を入れている方はきちんとあっていますか？
- ✓唾液が少なくなってきましたませんか？
- ✓飲み込みが難しくはありませんか？
- ✓歯ぐきから血や膿は出ていませんか？



**このような症状が出ている方は  
歯医者さんに診てもらいましょう！**

まず、皆さんは次のような症状は出ていませんか？チェックしてみましょう。

- ✓痛いところはありませんか？
- ✓上と下の歯はきちんと噛めていますか？
- ✓歯がぐらぐらしていませんか？
- ✓入れ歯を入れている方はきちんとあっていますか？
- ✓唾液が少なくなってきましたませんか？
- ✓飲み込みが難しくはありませんか？
- ✓歯ぐきから血や膿は出ていませんか？

このような症状を出ている方は、かかりつけ歯科医をたずねて、診てもらってください。

## 食事の前にして欲しいこと！

### 疫 病 退 散 あいうべ体操



1日30回 なるべく大きく口を動かそう！ 声は出さなくてもOK！

舌の筋肉（舌筋：ぜっきん）をはじめ口元の筋肉が鍛えられる体操です。口呼吸の改善によってさまざまな効果が得られるほか、顔のたるみ・しわの改善による美容効果、脳の血流をアップさせる効果など、多くの効果が得られます。

美味しく食事をするためには、唾液が十分出ることが大切です。残念なことですが、年を重ねていったり、お薬の副作用で唾液の量が通常の半分くらいになってしまいます。そこで、唾液を出す体操やマッサージをすることによって唾液の分泌がよくなってきます。今日はお口の体操や、唾液腺マッサージを紹介します。

あいうべ体操は口呼吸を鼻呼吸にする効果的なお口の体操です。また、口の周りや舌の筋肉を鍛える体操です。一日30回以上続けることによって、唾液もよく出てくるようになります。食事の前に、10回以上ゆっくりあいうべ体操をやってみましょう。

私たちの口の中には、大唾液腺である耳下腺、顎下腺、舌下腺から唾液が出てくる蛇口があります。そこを刺激するマッサージをすると唾液がたくさん出てきて、食事が食べやすくなります。耳下腺を刺激するには、耳の前のほほを円を描くようにマッサージしてみてください。さらさらした唾液が出てきます。顎下腺と舌下腺には耳の下にあるあごの骨に沿って、顔に向かって指で持ち上げてください。指はそのまま顔の真ん中の顎まで移動させ、指を押し上げてください。舌が上

がる場所があります。  
そのを刺激してみてください。

以上のような唾液を多く出す体操をすることによって、食事をおいしく取れるようになります。

また、パサパサして食べにくいときは、レモン、スダチやカボスなど柑橘類を加えることによって

唾液が出やすくなります。十分唾液を出して食事をしてください。

## 食事の前にして欲しいこと！

### 唾液腺マッサージ



耳下腺



顎下腺



舌下腺

お口の中の主な唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)を力を入れずに指で軽く圧迫するようにマッサージすることで以下のような効果があります。

1. お口の自浄作用が働きます。(口臭予防)
2. 口腔乾燥の方の口腔ケアがしやすくなります。
3. お口の周りの筋肉の緊張がほぐれお口が開きやすくなります。
4. 痛みなどの症状が和らぎます。
5. 食べること、飲み込むことや、会話がしやすくなります。

次に唾液腺のマッサージです。

唾液腺は、耳下腺、顎下腺、舌下腺の3カ所あり、軽く圧迫するようにマッサージをします。

マッサージをすることで、以下のような効果があります。

1. お口の自浄作用が働きます。(口臭予防)
2. 口腔乾燥の方の口腔ケアがしやすくなります。
3. お口の周りの筋肉の緊張がほぐれお口が開きやすくなります。
4. 痛みなどの症状が和らぎます。
5. 食べること、飲み込むことや、会話がしやすくなります。

## 食事の後にして欲しいこと！

歯磨き・うがい・入れ歯洗浄



### ポイント



- ・歯ブラシの毛先は柔らかいものを。
- ・毛先が開いてくれば取り換えを。(1か月1本)
- ・磨く順番を決めると、磨き残しが少なくなる。
- ・歯磨き粉は小豆粒くらいに。
- ・歯間ブラシ、デンタルフロスで、歯と歯の間の掃除。
- ・最後にブクブクうがいを。
- ・ブクブクうがいは口の機能も改善。
- ・舌も時々優しく磨く。

食事が終われば、お口のお掃除をしてください。

歯磨きを丁寧にしてうがいをしましょう。

入れ歯の方も、必ず入れ歯を外して、入れ歯と自分の残っている歯をきれいにしましょう。

磨く時のポイントを説明します。

歯ブラシの毛先は柔らかいものを使ってください。

毛先が開いた歯ブラシでは汚れは取れません。毛先が開いてくれば取り代えましょう。目安は一か月に1本です。

磨く順番を決めると、磨き残しが少なくなります。かみ合わせ、左右の顎の外側内側を円を描くように決めてください。

歯磨き粉はつけすぎると、泡が一杯になり磨きにくくなります。小豆粒くらいで十分です。

歯間ブラシ、糸ようじであるデンタルフロスも使いましょう。歯と歯の詰まった汚れも取ると、すっきりしたお口になります。

磨いた後はうがいをよくしましょう。

ブクブクうがいは口の機能も整えます。口に少量水を含み、左右上下にブクブク動かしましょう。

舌も時々力を入れずに磨きましょう。舌の奥の方から前に向かって優しい力がかき出してください。

## 歯みがきの方法

### 磨く順番を決めましょう！

① ③



前歯の外側は歯ブラシを横にして横に細かく動かします。

⑤ ⑥ ⑦ ⑧




かみ合わせのところは歯ブラシを歯に真直ぐにあてて、小刻み(1~2歯ずつ)に動かします



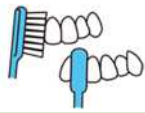
② 上の前歯の内側は歯ブラシを立てて汚れをかき出すようにします。



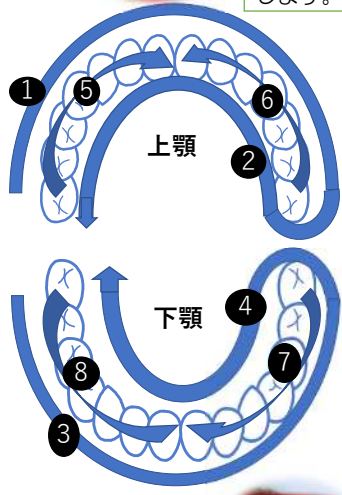
⑤ ⑥ ⑦ ⑧ 奥歯の一番後ろも忘れずに歯ブラシを斜めに入れて磨きます



① ③ 奥歯の外側はお口を閉じて歯並びにあわせて磨きます。



歯並びがデコボコしているところは歯ブラシを立てて一本ずつ磨きます。



④ 奥歯の内側は口を大きく開けて歯ブラシを斜めに入れて磨きます。



④ 下の前歯の内側は歯ブラシを立て、かかとの部分を使って磨きます。



歯磨きの大切なポイントをお話します。  
 歯磨きは磨く場所の順番を決めると磨き残しなくなります。  
 力を入れず、軽い力で歯の表面に直角に歯ブラシを当て磨きます。  
 歯ブラシは鉛筆を持つようにすると歯磨きの圧がちょうどよくなります。  
 歯ブラシには毛先全面と両サイドのワキ、また、歯ブラシの先はつま先、ハンドルに近い部分をかかとと呼んでいます。  
 歯は丸みを帯びたカーブ状ですから、歯ブラシのワキ、つま先、かかとを使って丁寧に磨いてください。  
 磨き残しをチェックするには、歯磨き粉を付けずにから磨きをして、舌で磨いた後を触ってみてください。  
 磨けるとツルツルしていますし、ざらざらした部分にはもう一度歯ブラシをあててみてください。  
 全部の歯がツルツルしたら歯磨き粉を少し付けて、もう一度磨いてください。  
 その後、うがいは一回だけで大丈夫です。

いつまでも楽しく食事ができるために

リハビリのからのアドバイス



次にリハビリからのアドバイスです。

## 今からできる摂食嚥下障害予防

💡ポイントは2つ



正しい食事姿勢

舌とのどの  
筋力維持

では、どんなことに気をつければ摂食嚥下障害を予防できるのでしょうか？

ポイントは2つだけです。

1つは、正しい姿勢。

2つ目は舌とのどの筋力を維持することです。



## 誤った食事姿勢



誤った姿勢で食事をすると



姿勢を保とうとするため  
体に不要な力が入る



飲み込みにくくなる



誤嚥につながる

皆さん、ご自分の食事をとっている姿勢を思い出してください。

背中が丸くなっていませんか？

机や椅子の高さはあってますか？

姿勢が悪かったり、机や椅子の高さが合っていないだけで、実は飲み込みにくくなり、誤嚥に繋がってしまいます。

背中を丸めて、飲んでみたり、足を地面から浮かせてお水を飲んでみてください。

普通に飲むのと比べて飲みにくさがわかると思います。

## 正しい食事姿勢



足が床につかない場合



これが、正しい食事姿勢です。  
しっかり、椅子に腰をかけ、足は床にしっかりついてます。顎を少し引いて食べると誤嚥を起こす可能性が下がります。  
特に水気のあるものは歳をとってくるとむせやすくなりますので、軽く顎を引いて飲むクセをつけていただくと、それだけで予防に繋がります。  
足が床につかない場合は、足台を使うと安定します。

## 正しい食事姿勢を作るために

### ①肩の上げ下げ運動

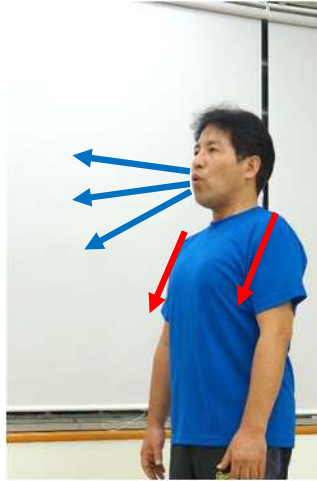
目的：

肩や首の筋肉をほぐす

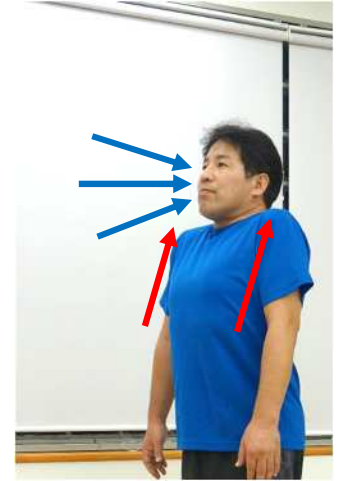
頻度：

3～5回／セット×毎食前

呼吸は深く  
ゆっくりを  
意識して



2 息を吸い切ったら、口からゆっくり息を吐きながら両肩を下ろして、息を吐ききります。



1 両足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立つ。鼻から息を吸いながら両肩をゆっくり上げる。

正しい姿勢を取るためには、体に変な力が入ってしまうと難しくなります。体をリラックスさせ、正しい姿勢を作るための簡単な体操を紹介します。

1つ目は肩の上げ下げ運動です。肩や首の筋肉をほぐす効果があります。

一緒にやってみましょう。

まず両足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちましょう。鼻から息を吸いながら両肩をゆっくりと上げます。息を吸い切ったら、口からゆっくり息を吐きながら両肩を下ろし、息を吐ききりましょう。息を吐ききるのがポイントです。

## 正しい食事姿勢を作るために

### ②背中と胸のストレッチ

目的：  
肩や背中  
の筋肉をほぐす  
肺の伸縮を促す

頻度：  
3～5回／セット×毎食前

呼吸は深く  
ゆっくりを  
意識して



2 口から息を吐き出しなが  
ら、腕を元に戻し、息を  
吐ききります。



1 両足を肩幅に開き、背筋  
を伸ばして立ちます。鼻  
から息をゆっくり吸い込  
みながら、腕を左右に広  
げて胸を開きます。

2つ目は背中と胸のストレッチです。

両足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。

鼻から息をゆっくりと吸いこみながら、両手を広げて胸を開きます。

開いた後は、口から息を吐きだしながら腕を戻し、息を吐き切ります。

横隔膜が大きく動くことで、胃腸の動きもよくなります。

## 正しい食事姿勢を作るために

### ③お腹と体幹のストレッチ

目的：

体幹の筋肉をほぐす  
たくさん空気を取り込めるよ  
うにする

頻度：

3～5回／セット×毎食前

体側が気持ちよく  
伸びていることを  
感じて



2

口から息を吐きながら、  
左手の肘を上げるように  
して、左側の体側を伸ば  
します。同じように右側  
の体側も伸ばします。



1

両肩を肩幅に開き、背筋  
を伸ばして立ちます。左  
手を頭の後ろに、右手を  
腰に当てて、鼻から息を  
ゆっくり吸い込みます。

次はお腹と体幹のストレッチです。

体幹の筋肉をほぐし、たくさんの空気を取り込める様にする効果があります。

では一緒にやってみましょう。

両肩を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。

左手を頭の後ろに、右手を腰に当てて、鼻から息をゆっくり吸い込みます。

口から息を吐きながら左手で肘を持ち上げる様にして左側の体幹を伸ばします。  
この時も息を吐ききることを忘れずに行ってください。

次は反対側でもやってみます。

右手を頭の後ろに、左手を腰に当てて、鼻から息をゆっくり吸い込みます。

口から息を吐きながら右手で肘を持ち上げる様にして左側の体幹を伸ばします。

## 舌とのどの筋力維持のために

### ①開口訓練

**目的：**  
口を開くための筋力、舌の筋力を鍛える。  
**頻度：**  
5～10回／セット×毎食前



これ以上口が開かない  
状態で10秒間キープ

では次に舌と喉の筋力を保っていくための運動を紹介します。  
1つ目は開口訓練です。  
口を開くための筋力や下の筋力を鍛える効果があります。

では、一緒にやってみましょう。

リラックスした姿勢でこれ以上口が開かないところまでしっかりあけてください。  
その状態で10秒間止めてください。

余裕のある人は口を開けた状態で、ペロを真っ直ぐ口の外まで出して、止めてみましょう。

## 舌とどの筋力維持のために

### ②あご持ち上げ体操

**目的：**飲み込みに重要な喉仏を引き上げる筋肉を鍛える。

**方法：**下を向いて、力いっぱい顎を引くと同時に、下顎に両手親指をあてて、力いっぱい押し返す。

**頻度：**5～10回／セット×毎食前



喉仏が上がっていればOK。  
押し合った状態を5秒間キープする。※息は止めない。

次は顎持ち上げ体操です。

飲み込みに重要な喉仏を引き上げる筋肉を鍛える効果があります。

では、一緒にやってみましょう。

リラックスした姿勢であごを引いてください。

下あごに両方の手の親指を当てます。

では、あごを力一杯下へ引くのと同時に親指で押し返してください。

のど仏が少し上に上がってくると思います。

その状態で5秒間保持します。

いつまでも楽しく食事ができるために

管理栄養士さんからのアドバイス





## 1日3食しっかりと食べましょう！



- 3食しっかりと食べることで、健康な体を維持し、活動するのに必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素が十分に摂取できます。
- 十分な栄養素の摂取によって、筋肉や内臓に蓄えられたたんぱく質を維持することができます。

朝食



昼食



夕食



毎日しっかりと3食、食事を摂ることによって健康な体を維持するために必要な栄養が補給できます。

必要な栄養は、多様な食品から摂取することが重要なポイントで、いろんな食材を食べるためには1日3食必要であるということです。

いろんな食材を毎日食べている人ほど、フレイルになりにくいと言われています。

## 高齢者が注意して摂りたい栄養素

### たんぱく質

筋肉、内臓、髪や爪、皮膚などを作る栄養素です。

摂取量が少ないと、エネルギーとして消費され、筋肉の剛性に使う量が減ってしまいます。

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれます。



### ビタミンD

筋肉や骨に必要な栄養素の運搬係です。

加齢とともにビタミンDの合成能力が低下します。

ビタミンDの補給で筋力増加や転倒の予防が期待できます。

魚（イワシ、サンマ、カツオ、マグロ）、卵、きのこ類に多く含まれます。

日光浴（紫外線）によって皮膚でも作られます。



### カルシウム

骨や歯を作る栄養素です。

筋肉や神経の働きを正常に保つ働きもあります。

毎日摂り続けることで骨粗鬆症の予防も期待できます。

乳製品、骨ごと食べられる魚、大豆製品、海藻類や乾物、青菜に多く含まれます。



特に、高齢になるとこれらの栄養素の不足が目立ってきます。思い当たる方は、今日から意識して食べるように心がけましょう。

## 食べられる量・体重が減ってきたら？

- たんぱく質から摂取（肉も大事）しましょう！
- 食間でたんぱく質を含むおやつを摂ろう！
- 水分補給代わりに牛乳や豆乳を利用



カステラ



カフェオレ

- 栄養補助食品、ゼリー状栄養強化食品などを活用
- 油脂類を控えていないか？糖質に偏っていないか？



意識していても、食べられる量が減ったり、体重が減ることがあるかもしれません。

その場合は、食べる順番を工夫してみるのも良いです。

たんぱく質を多く含む食品から食べる、おやつ代わりに牛乳などを飲む。

または、栄養補助飲料などを利用して、必要な栄養を補給するというのも一案です。

年齢とともに、油脂類を控えすぎる場合が見受けられます。油脂類は体を動かすために必要な大事なエネルギー源です。

適量使って、美味しく食事を摂りましょう。

## 固いものが食べにくくなった？その①

- たんぱく質食品でもやわらかい食材から摂取（卵、豆腐、魚）
- スジや繊維を切るようにカットする、切れ目を入れる
- たたいて繊維をやわらかくする
- 食べやすい大きさに切る



### 調理にひと工夫！

#### 切り方を工夫

野菜は繊維を断つような切り方で。



●たまねぎ

↑繊維の方向↓

●きんぴらごぼう

斜め切つてから千切りにする

#### 油脂を加える

食べ物が滑らかになり、飲み込みやすくなります。



ポテトサラダ、  
スイートポテトなど

#### とろみをつける

食べ物が口や喉をゆっくり通過でき、むせにくくなります。



カレー、ポタージュ、  
あんかけ料理など

#### 一口大にする

口に入れやすい、動作しやすいほうが噛みやすく、特に嚥食の人は前歯を使う負担が減ります。

(社) 日本栄養士会の健康のしおりから



歯の不調や歯の治療中など、固い物が食べにくい場合には、調理の際に一工夫してみましょう。  
もともとやわらかい食材もおすすめです。




## 固いものが食べにくくなったら？その②

- 栄養補助飲料、栄養補助食品、プロテインパウダー、ゼリー状栄養強化食品の活用
- もともとやわらかく調理されている市販食品の利用  
(やわらか食、レトルト食品、冷凍加工品、缶詰など)



固い物だけでなく、食べにくさや飲み込みにくさ、食事量の減少などがある場合には、栄養補助飲料や補助食品、市販のやわらか食なども、大いに利用されると良いと思います。

## むせることが増えてきたら？

- 食材をよく煮込んで、やわらかくする 
- 裏ごしやミキサーにかけて、なめらかにする 
- トロミをつける 
- もともとトロミのついた調理方法（カレー、シチュー、ポタージュ、煮込みハンバーグ、グラタン、ドリア、おじや）
- 口の中でばらけにくいおかず（かぼちゃやかぶ、芋類の煮物）



飲み込みにくさを感じたり、水分などでむせることがある場合には、食材をよく煮込む、ミキサーにかけるなどの調理の工夫が必要です。カレーやシチュー、ポタージュや煮込みハンバーグなどは、もともと食べやすい調理法です。かぼちゃやかぶ、いも類の煮物などは、口の中でばらけにくく、むせにくいおかずです。



# バランスの良い食事のためのひと工夫

足りないものをプラスする

普段のお食事に一品プラス



栄養補助食品		
エネルギープラス	エネルギー蛋白質 プラス	総合栄養補助

\*ドラッグストア等でもお買い求めいただけます。

食べる量が少なくなる、体重が減る、食べにくい物や飲み込みにくい物がある場合には、炭水化物中心の食事に偏ることが多いです。図のように、足りないものをプラスする考え方で食事内容は良くなります。たんぱく質、ビタミンD、カルシウムを中心に、普段のお食事にプラスしましょう。時には、栄養補助食品の利用も良いと思います。

いつまでも楽しく食事ができるために

## 薬剤師さんからのアドバイス



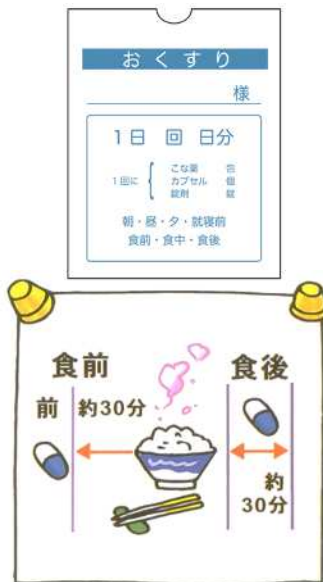
薬を食後や食前に飲むことが多いのは、食事の時に服用するのが一番忘れにくいからです。

楽しく食事をする前や後にはお薬を忘れなように服用しましょう。

また、薬と食べ物の食べ合わせがあったり、薬によっては食事を楽しめなくなるような副作用が起こる事もありますのでその一部を紹介します。



## お薬はいつ飲めばいいの？



### きっちりじゃなくても大丈夫！

- 食前：食事の前（約30分前）に飲む
- 食後：食事の後（約30分以内）に飲む
- 食間：食事の2時間から2時間前後に飲む
- 漢方薬・・・起きた時すぐと寝る前  
日中はおなかがすいた時
- 屯用：症状のひどい時や発作時に  
指示どおり飲む

食前食後っていつまでに飲めばいいの？

食間って食事をしている間に飲むの??って色々な疑問がでますよね。

食前と食後は食事の約30分前と後までですが、それを超えても大丈夫ですので服用しましょう。

飲むことの方が大事なので、きっちりじゃなくてもいいです。

最近は食直前や食直後って「直」のついた飲み方もありますよ。

間違えやすいので薬の袋をしっかりと見てくださいね。

特に「直」のついたものはその時に飲まないとも効果が出にくいものです。

直前は「いただきます」をしたら、まず薬を飲みます。

直後は「ごちそうさま」をしたら、すぐに飲みましょう。

よく忘れやすいのが食間です。

食（しょく）の間（あいだ）と書くのですが、食事をしている合間という事ではなく

食事と食事の間っていう意味です。

この飲み方の代表的なものが漢方薬です。実はお腹に食べ物がない時の方が効果が大きいのです。

食後だいたい2時間くらいが目安ですが、

その時間って皆さんは仕事をしたり、家事をしたり、遊んだり、忙しい時間帯ですよ。ですから、よく飲み忘れます。

そこで提案です！

朝起きてすぐ！朝起きてお腹が空いたはあるけど、あー！お腹がいっぱ

いってことはないですよ。それと寝る前。寝る前もご飯を食べてから時間がたっているので、お腹がいっぱいって事はないですよ。これで1日3回のところ2回は飲めます。後の1回はおやつを食べる前に思い出して飲めば1日3回飲めますよ。最後に頓用です  
症状のひどい時に飲みます  
例えば熱が出た時や痛みが激しい時や、急に胸が痛くなった時などです。  
医師や薬剤師の話を良く聞いて飲むタイミングを覚えておきましょう。

## 飲み忘れたら？

### 【食前・食後の薬】

- ・ 次の服用まで時間がある場合  
➡ 気が付いたらすぐ飲みましょう
- ・ 次の服用まで時間がないとき  
➡ 1回分飲むのをやめる  
➡ 2回分一度に飲まない

※糖尿病薬など例外もあるので注意！

**自分の体を守るのは自分です。**  
お薬についての不安は、信頼できる薬剤師に相談を！



では、飲み忘れたら、どうしましょう。

食前・食後の薬は気が付いたらすぐに飲みましょう。

気が付いた時が次の服用までにあまり時間がない時は忘れた分は飲まないでください。

例えば朝夕の薬の朝を夕方に気が付いたら、一回飲むのを止めて夕の分だけ飲みましょう。

でも、糖尿病の薬の中には気が付いた時に飲んでではダメなものがありますよ。

食後じゃないと血糖が下がり過ぎて低血糖を起こしてしまいます。

このお話はあくまでも一般的な話なので

自分の体を守るために、お薬の飲み忘れの対応や不安などは、信頼できる薬剤師さんに日頃から相談をしておきましょう

## お薬を飲むときの注意！

### 薬と食べ物の相互作用（食べ合わせ）

- 血液サラサラの薬（ワルファリン）  
**納豆**を食べると効果が弱くなります。
- 高血圧の薬（カルシウム拮抗薬）  
**グレープフルーツジュース**を飲むと効果が強くなりすぎます。
- アルコールと薬  
薬の吸収や代謝に大きな影響があります。  
アルコールでの服用は**禁忌**です。



食べたものによっては薬が効きすぎたり効かなかったりするものがあります。その代表的なものを紹介します。

血液をサラサラにするワルファリンを飲まれている方は、納豆やクロレラや大量の緑黄色野菜との食べ合わせで効果が弱くなります。

血圧の薬の中には、グレープフルーツなどの柑橘系の果物と一緒にとると薬の効果が弱くなるものもあります。

薬によって食べ合わせによる影響が違いますので、薬剤師に相談しておきましょう。

またアルコールで薬を飲むと薬の吸収や代謝に大きく影響を及ぼします。特にビールで薬を飲むという事の無いようにしましょう

アルコールを飲まれた時は、酔いがさめた頃に服用してください。

## その症状お薬が原因かも

次のようなお薬を飲んでいる人は注意が必要です。

- ✓ うつの薬、睡眠薬、イライラの薬
- ✓ 吐気止め
- ✓ 肩こりや腰痛緩和の薬
- ✓ てんかんの薬
- ✓ 咳止め

→ よくおせる・飲み込みにくい

- ✓ うつの薬
- ✓ 頻尿・排尿改善の薬
- ✓ アレルギーの薬
- ✓ 気管支を広げる吸入薬
- ✓ 不安やイライラ感を抑える薬
- ✓ パーキンソン病の薬

→ 唾液が出にくくなり口が乾く

- ✓ 高血圧の薬（カルシウム拮抗剤）

→ 歯茎が腫れて入れ歯が合わなくなる

新しいお薬が出て、**異常**を感じたら薬剤師に相談を！



最近食事をする時に、よくおせるようになったと感じたり、唾液が出にくくて食事中に水を沢山飲むようになったとか、入れ歯が合いにくい等の経験は無いでしょうか？

ひょっとしたら薬の副作用の可能性もあります。

うつの薬や睡眠薬、肩こりや腰痛の薬などは、飲み込みのタイミングが合いにくくなり、よくおせるようになることがあります。

うつの薬や排尿障害・アレルギーの薬の中には、唾液がでにくく口の中が乾き咀嚼しにくくなるものもあります。お水を飲まないとお水と飲み込めなくなります。歯茎が当たって入れ歯が合いにくくなったと感じたら、血圧の薬を確認してください。

カルシウム拮抗薬で歯茎が腫れて入れ歯が合いにくくなっている事も考えられます。

色々体調の変化はあると思いますが、新しいお薬が出て異常を感じたらすぐに薬剤師さんに相談をしましょう。

また薬に関しての不安や心配事は何でも信頼できる薬剤師に相談しておきましょう。



色々な専門職の方からのアドバイスを聞いていかがだったでしょうか？

食事には2つの役割がありました。

2つの役割 1. 健康を維持・向上させ、生きるための栄養を生み出すこと、  
2. 食文化や習慣をみだし、心の豊かさや満足感を得ること。  
この2つの役割を満たすことが、皆さんの健康アップへの手掛かりになります。

今日、専門家の方からいただいたアドバイスを元に、しっかり食べる、安全に食べるを心がけていただければと思います。

その結果、体も心も健康になり、好きなことを好きなようにできる元気な高齢者を目指していきましょう。

まだまだ、長い人生これからもうひと花、ふた花ぜひ咲かせてくださいね。



「いつまでも楽しく食事ができるために」



今日から“**予防**”してみませんか？

いつまでも楽しく食事ができるために  
今日から一緒に予防していきましょう！