

食べやすくするポイント

小さく切って柔らかく調理する

適切な水分があり、なめらかな状態で飲み込みやすい料理

むげずに食べやすい料理（トロミあんで食べやすく！）



少量でも十分な栄養と水分がとれるもの

お年寄りは一度に沢山食べられないので、1日4～5回に分けて食べる工夫を。

五感を十分味わえるもの

見た目や彩りを鮮やかにし、食欲が出る盛り付けの工夫をしましょう。刻み食、ミキサー食にすると料理の形が壊れるので、工夫が必要です。



通常食



刻み食



ミキサー食

刻み食、ミキサー食の場合、出来上がった料理だけでなく、「食材」や「通常食」を見せてあげる事が大切です。お膳にのせて出されたものが何であるか見ただけでは理解しにくいので、ひとつずつ食事内容を確認してみたいかがでしょうか。

調理法別の工夫

煮物 野菜はゆっくりと煮込んで柔らかくします。肉は繊維に対して直角に切ります。牛・豚肉は片栗粉をまぶして煮ると柔らかく調理できます。

蒸し物 形を崩さず、柔らかく調理できます。蒸すことで水分も補えて、食べやすくなります。

焼き物 焼き魚は香りもよく食欲をそそりますが、表面が固くなります。アルミ箔、パラフィン紙などに包んで焼くと水分の蒸発を防ぎ、固まりません。基本は火を通しすぎないようにすることです。

揚げ物 高齢者は衣が固いと食べにくいので、揚げ煮にします。揚げた後で、ラップをかけて電子レンジを使ってもよいでしょう。

炒め煮 前もって材料を柔らかく茹でてから炒めると、食べやすく、油を控えることができます。炒めるときは固いものから順に入れ、肉は炒めすぎて固くならないようにします。

和え物 胡麻和えの胡麻は入れ歯の隙間に入ることがあります。よく搗するることが大切です。材料は食べやすいように短く切って調理します。

酢の物 酢が濃いとむせやすいので、出し汁で薄めます。甘味は多めにすると良いでしょう。生の素材を使うこともありますが、一度サット茹でておきます。酢もサット火を入れてから使うと、むせにくくなります。

汁物 シチューなどはトロミがついているので、材料をよく煮込めば食べやすくなります。味噌汁、すまし汁はむせやすいのでトロミをつけます。トロミがあると冷めにくくなります。塩分の摂りすぎには注意しましょう。