

# おいしく食事を摂るために

～食べやすい食事・上手な食べさせ方



石川島播磨重工業  
健康保険組合

播磨病院

看護師

村上 由佳子

湯口 弥生

管理栄養士

川島 明美

# 《今日の内容》

1. 高齢者にとって『食事・栄養』とは…
2. 脱水に注意！
3. 食べやすい食事とは  
きざみ食・ミキサー食の作り方 など ~栄養科
4. 食事介助の前に…
5. 楽しくゆったり食べましょう
6. 食事介助のポイント
7. こんなときどうするの？  
(食べるためのアドバイス)
8. 食べるためのコミュニケーションを



# 《高齢者にとって『食事・栄養』とは》

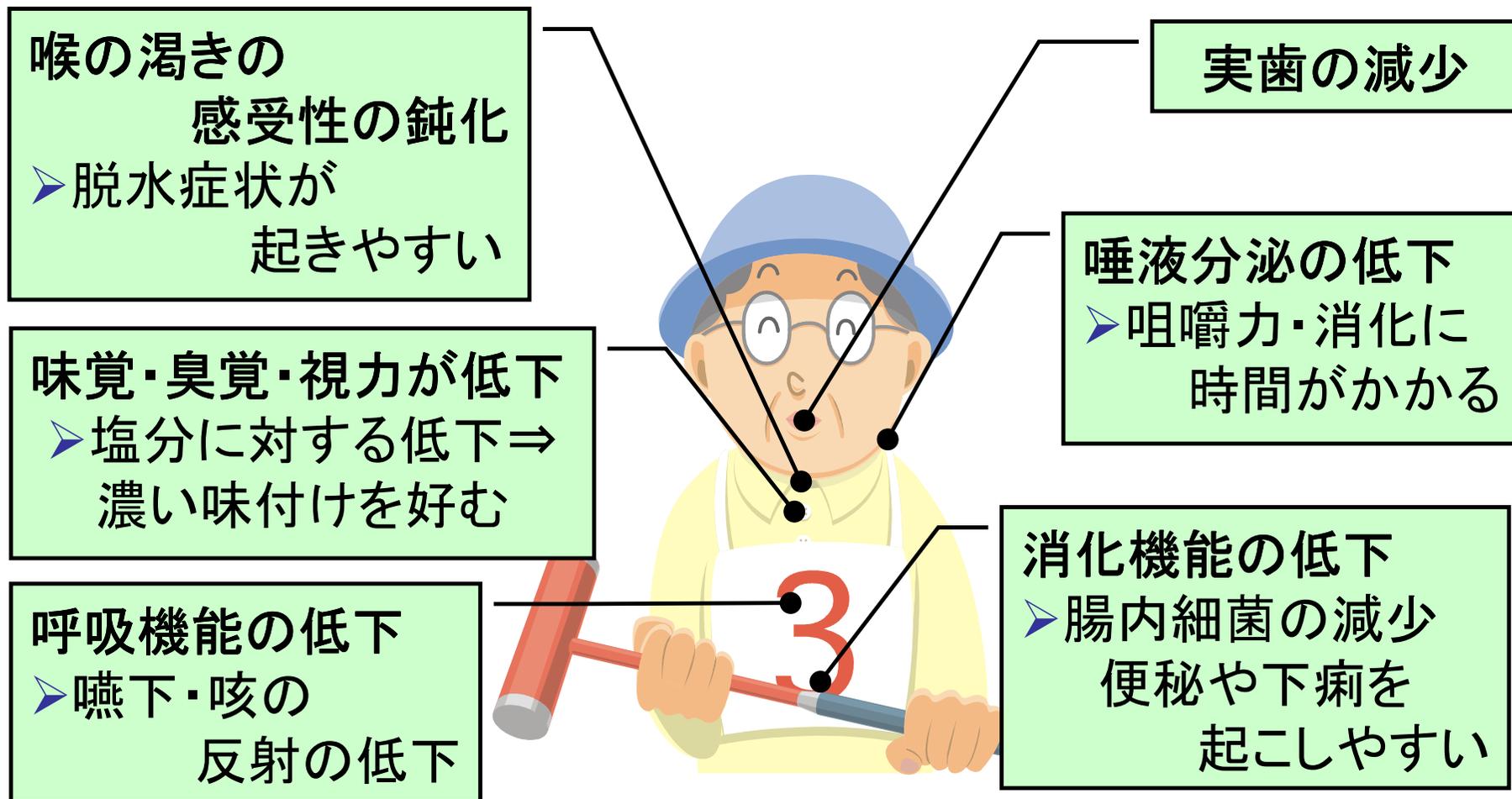
！食べる喜びは元気の源！

- 食べる事は人生の喜びのひとつ、  
生きる喜びにつながります
- 『食べる』⇒消化器や5感を刺激  
⇒身体機能によい影響を与えます
- 『かむ』⇒脳の活性化・唾液の分泌を促します



しかし、歳をとると体の機能が衰えてきます・・・

# 《高齢者の身体機能の低下》



全身の機能低下が食べる事に影響を与えます

- 高齢者の状態は常に一定ではありません
- 『食べる』ための身体機能が、今どんな状態にあるのかを見極めましょう



そして

食事の調理の方法・介助の方法  
を変えましょう

# ！高齢者の栄養失調が増えている！

■意外と必要な一日のエネルギー量

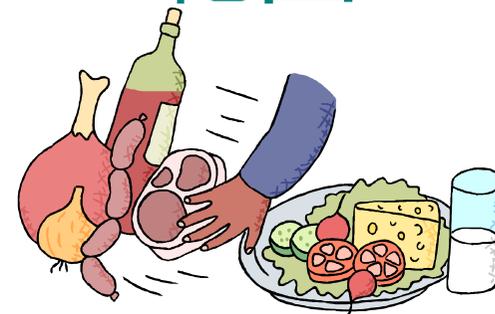
デイサービスに通える人

⇒1500～1600kcal

寝たきりの人⇒1300kcal

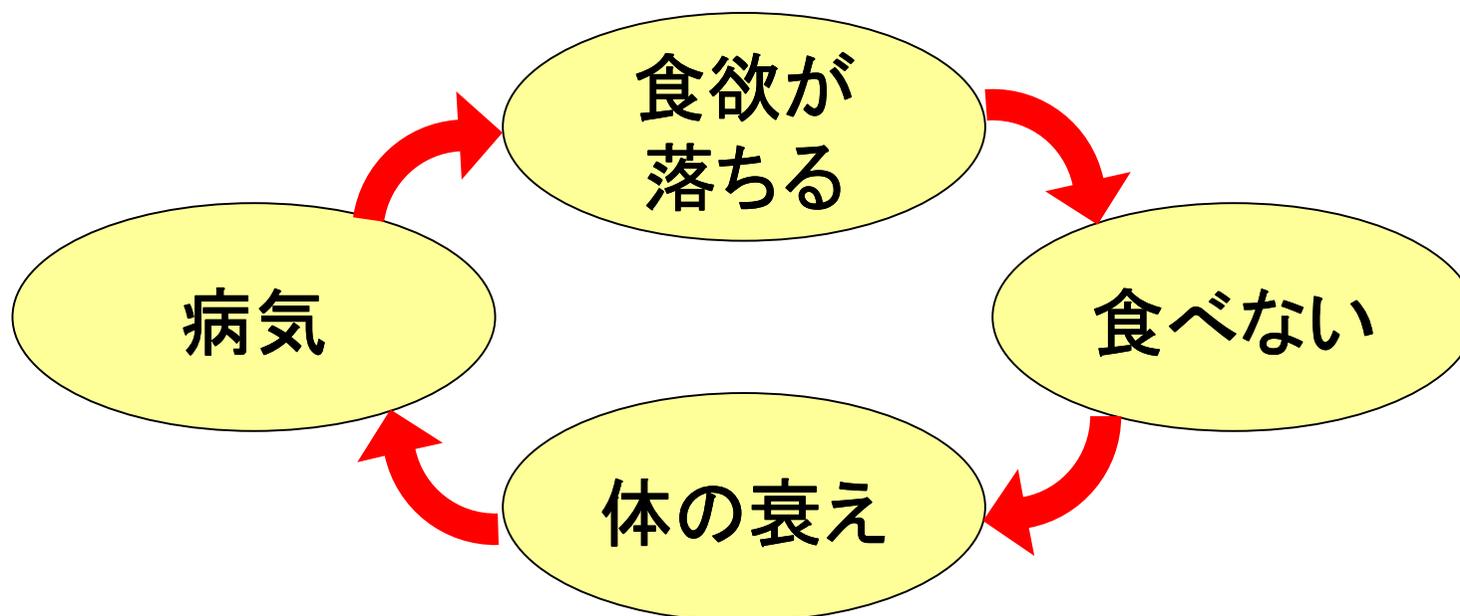
■タンパク質は意識して摂取しましょう

■食べられない時は4～5日の範囲で  
バランスを摂る。



# ！高齢者の栄養失調が増えている！

## ✚ 食べられない悪循環



- ✚ 栄養失調が原因で病気や歩行困難になるケースが報告されています

# ！脱水に注意！

- 脱水とは…体内の体液量が欠乏した状態
- 原因 は…食欲不振による食事量や  
飲み物の不足

何もせずに寝ているだけでも汗と呼吸で

約20ml/kg/日(成人)

の水を失っています

！最低でも約1000ml(1ℓ)/日必要！



# 《脱水の徴候》



ボーっと  
している



元気がない



唇や皮膚が  
乾燥する



微熱がある

**！主治医に相談してみましよう！**

## 《脱水を予防するためには？》

- ✦ 飲み物だけで補うのは難しいので、  
水分量の多い食事を心がけましょう
- ✦ 食事中、嚥下を助ける意味でも  
水分を促すようにしましょう
- ✦ むせ（嚥下障害）のある方は  
水分にトロミをつけて摂取しましょう



！ 食後に1杯のお茶を！



## 《水分の多く含まれる食品》

- 比較的、水分を多く含む食品は…

**主食**…全粥

**主菜**…鶏もも肉・豚ヒレ肉・牛もも肉

白身の魚・鶏卵

絹ごし・木綿豆腐

**副菜**…根野菜・きゅうり・白菜・なす

果物

**嗜好品**…ヨーグルト・ゼリー・シャーベット

！水分は積極的に取りましょう！