

食べる機能を 維持するための食生活



株式会社ヘルシーオフィス フー
代表取締役 徳田 泰子

高齢者にとって食事は栄養補給だけでなく、日々の楽しみや生きがいという面でも大きな意味を持ちます。しかし、加齢とともに食べる機能や消化機能が衰え、食べることが負担になることも少なくありません。高齢者にいつまでも食生活を楽しんでもらうためには、食事提供の際にどのような工夫が必要なのでしょうか。高齢者のための栄養コンサルティングや高齢者食の提案などを行う株式会社ヘルシーオフィス フー代表取締役の徳田泰子さんに、美味しく食べるテクニックや、料理をつくるときのポイントなどを伺いました。

美味しく食べて病気を予防し、元気になる 食事の提案を目指して事業をスタート

●まず、株式会社ヘルシーオフィス フー設立の経緯をお聞かせください。

当社の設立は今から27年前の1996年になります。当時、私は管理栄養士として病院に勤務し、慢性疾患を抱えた方などに栄養指導を行っていました。病院での治療食はどうしても制限が必要になるため、美味しく味わってもらうことが困難です。また、入院期間中は真面目に食べてもらっても、退院して家での日常生活に戻ると、食事制限を守ることが難しい方も少なくありませんでした。病気予防のための食事について指導をしても、なかなか患者さんに受け止めてもらえないという現実もありました。

そのような日々を過ごす中で、美味しく食べて、病気を予防したくなるような、自然に元気になるような食事の提案がしたいという想いが募り、病院を退職して管理栄養士・健康運動実践指導者として独立して起業する決意をしました。その後、試行錯誤をしながら現在の高齢者の食事支援という事業にたどり着きました。

●現在の事業内容をお教えてください。

病院やクリニックでの栄養相談を継続しつつ、高齢者施設に対して、いかに食事の価値を高めるか、いかに付加価値の高い充実した食事を提供するかなどのコンサルティングを行っています。また、食事を充実させたいというご要望に応じてデイサービス施設やグループホームに出向き、施設の職員の皆さんと高齢食や介護食をどうするか考えたり、利用者と一緒に料理やおやつをつくったり、食のことについてお話ししたりというお仕事をしています。

さらに、給食会社と共同で献立の作成、食品メーカーへのレシピ提供などの活動も行っています。会社がある大阪を中心に、献立作成業務などはオンラインで遠隔地からも受託しています。また、ご要望があれば、講演会で高齢者の方々の食事についてお話しもさせていただいています。

●コンサルティングでは、どのような相談が多いのでしょうか。

高齢者施設からのご相談で多いのが、自施設の食事を外部にアピールするにはどうすればよいかというものです。当社では、独自の70項目のチェックリストに基づいて健康面や演出方法、料理の出来栄など多角的な視点で評価し、客観的

にその食事がどう捉えられるかを調べ、具体的な改善方法をアドバイスしています。

美味しく食べるために、噛みやすく飲み込みやすくするためのテクニック

●高齢者が美味しく食べられる調理のコツやテクニックをお教えください。

噛みにくいものや飲み込みにくいものなど、高齢者の機能によって食べにくい食品は異なります。まずは、次の【表】のように、どのようなものが食べにくいのかを知った上で、美味しく食べられる工夫を考えることが大切です。

表 食べにくいものを知ろう

サラッとした液体	ポロポロしたまとまりのないもの	グニュっとした弾力のあるもの
お茶、コーヒーなどの飲み物	ひき肉、卵の黄身、フッキー	こんにゃく、高野豆腐



べったんこのもの	バサついたもの	ホクホクした水分の少ないもの
わかめ、海苔	パン、フッキー	ふかした芋(じゃがいも)、さつまいもなど

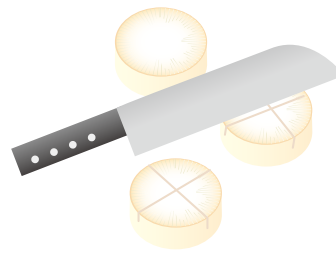
高齢者の方に美味しく無理なく食事をしていただくためのポイントとして、①噛みやすくする工夫 ②唾液の減少など低下した機能を補う工夫 ③食欲を刺激し、食事量低下を防ぐ工夫の3つがあります。それぞれ具体的に解説していきましょう。

①噛みやすくする工夫

噛みやすいように食材を細かく刻んだりすることがありますが、見た目が損なわれると食欲を失っ



写真1 歯茎で噛める鶏の唐揚げ



☒ 隠し包丁

てしまうことも少なくありません。【☒】のように、隠し包丁を入れれば、ご家族の食べているものと見た目がほとんど変わらずに、噛みやすくなったり、お箸で取り分けやすくなります。隠し包丁は、野菜に限らずお刺し身などでも使えます。お刺し身の裏側に見えないように細かく包丁を入れ、じゃばら状にすると噛み切りやすくなります。

食べやすくするための調理方法の工夫として、蒸し料理もあります。焼くという調理法は、水分を蒸発させるため、どうしても食材が固くなってしまいますが、蒸せば水分が保持されるために柔らかくなって食べやすくなります。

また、美味しく食べるためには、五感(味覚、嗅覚、視覚、聴覚、触覚)を刺激することも非常に大切です。見た目が悪いだけで食欲を失うことは一般の方でもよくあることです。料理の形を維持して、料理を感じられる仕上がりの工夫として、ペースト状にした後に成形する方法も有効です。例えば【写真1】の鶏の唐揚げは、ハンドミキサーで鶏肉をペースト状にしてから唐揚げにしたもので、見た目は通常とほとんど変わりませんが柔らかく召し上がれます。

だし巻き卵にも同様のテクニックが使えます。通常のだし巻き卵は、食べた後に口の中に残滓が残って誤嚥の原因になることがあります。そこで、一度スクランブルエッグにしてからハンドミキサーでペースト状にし、ラップでくるんで巻き簾で形を整えます【写真2】。





写真2 舌でつぶせるだし巻き卵



写真3 巻き寿司の海苔をつぶして安全に

通常のだし巻き卵を作る場合でも、一工夫で食感が大きく変わります。卵におろし器でおろした“おつゆ麩”を入れることで、ふわふわになって食べやすくなります。普通のだし巻き卵だと、切り分けるときに水分が滲み出てきますが、おつゆ麩が水分を吸収するため、そのようなことはありません。

肉や魚はミキサーにかけると形を保ちづらくなることがあるので、そのようなときは、はんぺんを加えて一緒にミキシングします。すると、はんぺんが接着剤の役目を果たしてまとまりやすくなります。

粉碎テクニックは、巻き寿司にも使えます。巻き寿司の海苔を噛み切れないという高齢者は結構多く見られます。そこで、海苔をハンドミキサーで粉碎してバットに敷き、そこに具を巻いたご飯を転がして海苔を貼り付けていきます【写真3】。一見普通の海苔のようですが、よく見ると1mm程度の細かな粒になっており、上顎に張り付いたりすることもなく安全に食べられます。

②唾液の減少など、低下した機能を補う工夫

唾液が減少するなどして飲み込みにくい方には、とろみを付ける方法と固形化する方法の2種類があります。

とろみを付けるにも、マヨネーズやケチャップなど調味料を使う方法と、とろみ調整食品（とろみ

剤）を使う方法があります。ポロポロした食材は水溶き片栗粉であんかけにしたり、マヨネーズやケチャップなどを混ぜてとろみ加減を調整するのもよいでしょう。また、お茶や水分などでむせる場合には、とろみ剤などでとろみを付けると食物がゆっくり喉を通るために、むせずに飲み込みやすくなります。

固形化調整食品（ゲル化剤）は、柔らかく砕いた食品やミキサーにかけてペースト状に調理した食品に加えて、まとまりよく、飲み込みやすいようにする食品です。ゼリー状、舌でつぶせる程度、あるいは噛まなくてもよい程度に固形化するもので、原料にはゼラチン、アガーなどの多糖類があります。

【写真4】は、でんぷん分解酵素を含む固形化調整食品（ゲル化剤）を使い、お粥で作ったゼリー寿司です。お米の粒が食べられない場合におすすめの方法です。ベタつかず水分の流出（離水）がないこともメリットです。

③食欲を刺激し、食事量低下を防ぐ工夫

彩りや形状、香り、盛り付けの工夫も食欲を刺激するのに有効です。例えば、利用者の目の前で炊き込みご飯を作って、出汁（だし）の香りを楽しんでいただくということはよく行っています。食が細くなってきたときは、出汁を使うと食欲を刺激しま



写真4 お粥で作ったゼリー寿司



写真5 食べやすく盛り付けたそうめん

す。煮物などに、出汁の効いた薄いあんをかけた
りすると食べやすくなります。

盛り付け方も大切です。例えばそうめんは、器
にそのまま盛り付けると麺が絡み合っ
て食べにくくなるので、小さくクルッと一口サイズに丸めて盛り
ます【写真5】。すると食べやすいために喫食率が
上がります。ミニトマトや錦糸卵、かいわれ大根な
ど、ちょっとした具材をトッピングしてアクセントを付
けると見た目も楽しくなり、より食欲をそそります。

先日、デイサービスでそうめんとちらし寿司を利用
者の皆さんと一緒に作るというイベントを行いま
した。ちらし寿司はお皿に盛り付けるのが一般的
ですが、このときは透明のプリンカップに酢飯と3
種類の具材(きゅうりのスライス、桜でんぶ、錦糸
卵)を交互に積んで層を作りました。これは見た目
もカラフルで可愛いと非常に好評でした。

利用者の皆さんには見本をお見せして、ご自身
のアレンジをいろいろ加えながらカップに好きなよ
うに盛り付けていただきました。ちらし寿司は皿に
盛って食べるという常識を変えることで、そこから
楽しい会話も生まれます。

そのデイサービスは、このような皆で作って食べ
るレクリエーションが非常に好評です。「あら、あな
たのは可愛いわね」「私のはこうよ」など、利用者同
士のコミュニケーションを活性化するのも役立つ
ているようです。

家庭で常備している食材の特性を活かせば
手軽に美味しく食べやすい料理が作れる

●ヨーグルトは、高齢者食や介護食にどのよ うに活用されていますか。

お腹の調子を整える上でも、ヨーグルトは高齢

者の食生活にとって非常に優れた食品です。高齢
者施設を訪問しておやつケーキ作りをするとき
も、ヨーグルトを水切りしてカッテージチーズ代わ
りに使うことはよくあります。また、鶏肉などを
ヨーグルトに漬け込んで柔らかくさせるというよう
な使い方もします。肉をヨーグルトとトマトソースと
一緒に煮込むと、肉が柔らかくなるだけでなく、
さっぱりとした風味になって美味しさが増します。
もちろん、食材と混ぜ合わせてとろみを調整する
こともできます。

高齢者施設では牛乳を定番で提供することが多
いのですが、時々デザートにヨーグルトを使うと目
先が変わり、たんぱく質やカルシウムといった栄養
も摂れるのでとても重宝します。

●最後に、読者へのメッセージと今後の展望 をお聞かせください。

食べやすくするためのテクニックは難しいもので
はありません。ちょっとしたアイディアで格段と食
べやすさや飲み込みやすさが違ってきます。これ
までお話ししたように、隠し包丁を入れたり、はん
ぺんを混ぜるだけで柔らかい料理が作れるので
す。おつゆ麩は味噌汁用に常備している家庭もあ
ると思いますが、パン粉より簡単におろし器でお
ろせ、溶いた卵に混ぜるだけで形はしっかりして
いるのにしっとりふっくらとした卵焼きが作れます。
そのような食材の特性をうまく活かすことで、食べ
にくかったものが変身するので、いろいろ工夫して
いただきたいと思います。

私自身も、今後もこのような情報を施設に出向
いて提供したり、ホームページなどで発信すること
で、食べにくくて困っていらっしゃる方に寄り添っ
ていきたいと考えています。