

食べやすくする工夫

温かい食べ物は、ほっとします! しっかり食べると元気になります。
温めたり、スープに浸したりして、工夫して食べましょう。

ごはん類 (おにぎり、冷たいごはん)

- ポリ袋におにぎり等を入れて口を結び、お湯につけて温める。
- 汁物に入れて雑炊のようにする。

パン類

- ポリ袋にパンを入れて口を結び、お湯につけて温める。
- 牛乳やスープ、ジュースに浸して、食べやすくする。

弁当

- ポリ袋にごはんやおかずを入れて口を結び、お湯につけて温める。
- ばらして水分を加え、再調理で軟らかくする。
- 揚げ物や肉が多いので、魚や豆の缶詰やレトルト食品と組み合わせる。

食欲が出ない時は…

- 温かい汁物や、栄養素を調整した「ゼリー飲料」などを。

飲み込みにくい時、むせる時は、工夫して飲み込みやすく。

- 食事前に少量の水で口を湿らせる。
- 食べ物と水分を交互にとる。
- 袋に入っている状態の時に、つぶしたり、ちぎったりして、食べやすい大きさにする。
- ゼリー飲料やポタージュスープなど、とろみのある食品をとる。

横になったままではなく、
座るか、少し身体を起こして
食事をしましょう。



高齢者や食べる機能が弱くなった方のために、
おかゆを食べやすくする方法

食べる機能が弱くなった方にとって、レトルトのおかゆの水分がむせる原因に。

- レトルトのおかゆと介護食品などのごはんを混ぜて加熱する。
- ちょうどよい軟らかさに調整する。
- 普段から利用して、調整の仕方に慣れておきましょう。

混ぜる割合を調整して
ちょうどよい
軟らかさに

