



スマイルだより

一社) 堺市歯科医師会
堺市口腔保健センター
歯のスマイル館

高齢者が食べる食事について

加齢によって噛む力や飲み込む力がだんだんと衰えてきます。

最近食べる量が少なくなってきた、食事中によくむせるなどの症状がある場合は、噛む力や飲み込む力と食事の内容が合っていないかもしれません。

噛みにくい、飲み込みにくいことが原因で食事が進まず食べる量が減ってしまったり、やわらかく食べやすい食材ばかりに偏った食事を続けていたりすると、栄養バランスが乱れてしまい低栄養に陥ってしまう可能性もあります。



低栄養の原因と予防法とは

高齢者が低栄養になる原因はさまざまで、噛む力や飲み込む力が衰えてくること、食事量の減少、運動量の減少、味覚機能の低下などの加齢が原因となるものや、病気の薬の副作用、ストレス、社会との接点が少なくなることによる孤独感なども原因になります。

また、これらの原因が複数重なることで悪循環に陥ってしまい、症状が悪化してしまう可能性もあります。

低栄養状態になると下記のような症状が現れます。

- ・筋肉量の減少や筋力の低下
- ・運動機能の低下
- ・骨が弱くなり骨折しやすくなる
- ・免疫力の低下により風邪や感染症にかかりやすくなる
- ・傷や褥瘡(じょくそう)が治りにくくなる
- ・認知機能の低下



骨折をしたり、感染症にかかったりして活動量が減ると、ますます筋肉量が減り、寝たきりになってしまうリスクも高まります。

加齢とともに消化器官の働きも徐々に衰えてくるため、食べたものから栄養を吸収する力も弱くなります。栄養を吸収する力が衰えていることに加え、食事の量が少なくなってしまうと、ますます体に必要な栄養が不足してしまいます。

健康寿命を延ばすためには体を健康に保つための栄養をしっかりと食事から摂取して、低栄養を予防することが重要です。

ふんわり柔らかい 豆腐ハンバーグ

豚ひき肉と木綿豆腐で作る、ふんわりやわらかな豆腐ハンバーグをご紹介します。
材料を捏ねて成形し、フライパンで焼くだけなのでとっても簡単！玉ねぎのみじん切りにして加熱せずに肉ダネに加えるので、冷ます手間がなく時短で作ることができます。
ふわふわでお子様でも食べやすいので、ぜひ作ってみてくださいね。

材料(2人前)

- ・豚ひき肉・・・100g　・木綿豆腐・・・150g　・玉ねぎ・・・1/2個
 - ・(A)薄力粉・・・大さじ2　・(A)塩・・・少々　・(A)黒こしょう・・・少々
 - ・サラダ油・・・小さじ1　・ポン酢・・・小さじ2
- === トッピング ===
- ・小ねぎ(小口切り)・・・適量



作り方

1. 玉ねぎのみじん切りにします。
2. 木綿豆腐は一口大に切ります。
3. キッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れて、ラップをかけずに500Wの電子レンジで3分程加熱して水切りをし、粗熱を取ります。
4. ボウルに豚ひき肉、3、1、(A)を入れて捏ねます。
5. 半量に分けて楕円形に成形し、空気を抜きます。
6. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、5を入れて焼きます。焼き色がついたら裏返し、蓋をして4分程蒸し焼きにします。
7. 中まで火が通ったら火から下ろします。器に盛りつけ、ポン酢をかけ、小ねぎを散らして完成です。

参考資料：クラシル

歯のスマイル館

☆開館日　　火曜日・木曜日　　午後1時～4時

歯っぴいスクール（要予約）

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施

詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3

TEL 072-243-1900