

## 2005年度環境総研講座

2005年度大阪信愛女学院短期大学公開講座（城東区、鶴見区、旭区共催、都島区後援）の内、環境総研講座として3回の公開講座が開催されました。第1回（第12回環境総研講座）は、大阪府立文化情報センター共催事業として、6月23日（木）に大阪府立文化情報センターにおいて開催され、フェアトレード・サマサマ事務局長 小吹岳志氏により「フェアトレードって何？ービルマ・スリランカ・インドなど7カ国の事例をもとにー」の題目でご講演いただきました。第2回と第3回（第13・14回講座）は、「高齢期の食生活を考える」をテーマに本学で開催され、9月10日（土）は大阪信愛女学院短期大学教授 田中順子氏により、「老化を遅らせる毎日の食事のポイント」の題目でご講演いただき、9月17日（土）に元大阪信愛女学院短期大学教授 渡部由美氏、同教授 田中順子氏により、「高齢者向けソフト食づくり実習」として調理室で実習が行われました。実際に作ってみることで、講演内容を実際に体験・実感することが出来たと好評でした。第1回の講演内容については、本誌前号に講演に関連した内容のご寄稿いただきましたので、ここでは第2回の講演内容について紹介します。

### 高齢期の食生活を考える ～ 老化を遅らせる毎日の食事～ 大阪信愛女学院短期大学教授 田中 順子

健康でいきいきとした高齢期を過ごすことは、誰しもの願いです。老化に伴って、人の体にはさまざまな障害が起り、それが食欲減退、ひいては栄養不足をおこします。高齢者は予備力が低下し、わずかな低栄養でも大きな病気につながる可能性があります。

高齢期の食生活にはどのような問題があるのでしょうか。咀嚼や嚥下が困難になっても、おいしく食べるためにはどのように工夫すればよいのでしょうか。高齢者のためのソフト食作りテクニックを紹介しましょう。

#### ①加齢に伴う身体機能の低下

高齢になると感覚器の機能が低下し、味覚では特に塩味を感じにくくなります。旨味をかきすと塩味を感じにくくてもおいしく食べることができます。

また、視覚や触覚も鈍くなり、アルツハイマー病では臭いが分からなくなります。口の渇きも感じにくくなり、咀嚼や嚥下機能が低下しますので、水分の補給が大切です。

#### ②高齢者の摂食状態悪化の要因

脳卒中などの後遺症で口や喉の機能に麻痺があると、咀嚼・嚥下が困難になります。また、歯の欠損、舌の筋力の低下、唾液不足でも咀嚼・嚥下が困難になります。

住環境やヘルパーなど周囲の人の変化に順応しにくく、食べ馴れないものには拒否反応を示すことがあります。食欲は体調や精神状態に大きく影響される傾向があります。

#### ③高齢期の低栄養の悪循環

食欲がなく食べにくい状態が続くと、たちまち栄養不足となり、免疫力が低下し、病気がちになります。高齢者世帯や一人暮らしの高齢者では、食事作りが困難なため悪循環になりやすく、介護が必要になったり、症状が悪化したりしやすいのです。

栄養バランスの良い一汁三菜（主食、主菜、副菜、副々菜、汁物のある献立）の食事を、楽しくおいしく食べることが

できるよう、さまざまな支援が必要です。

#### ④食べにくい食べ物

- ・水・お茶（最もむせやすい）
- ・たけのこ・ごぼうなど（繊維が硬い）
- ・かまぼこなど（弾力がありすぎて危険）
- ・クッキー・パンなど（水分を吸い取る）
- ・固い豆など（喉に詰まりやすい）
- ・酸味・辛味の料理（刺激でむせやすい）
- ・チャーハンなど（パラパラし、まとまりにくい）
- ・のりなど付着性の強いもの（ひっつきやすい）



実習で作られた高齢者ソフト食

#### ⑤咀嚼・嚥下困難者への対応

従来は食品を刻む「刻み食」やミキサーにかける「ミキサー食」で対応していましたが、みためも悪く、誤嚥をおこすこともありました。そこで、料理の形態を保持しつつ、噛みやすく、飲み込みやすいソフト食の開発・普及がなされるようになりました。

#### ⑥高齢者ソフト食作り基本テクニック

- ・ペースト状にする（つなぎにやまいも・たまねぎ・じゃがいも・卵・上新粉・油脂などを利用する）
- ・ゼリー状にする（ゼラチン・増粘多糖類・トロミ調製剤・ソフト寒天などを利用する）
- ・包丁の工夫（野菜の繊維を直角に切る・筋を切る・隠し包丁・食材の大きさ）
- ・調理法の工夫（裏ごし・つぶす・たたく・する・蒸す・煮込む・合える・ゆでてから炒めるなどの二度調理・圧力鍋の利用など）

楽しく、おいしく食べることは「生きる喜び」であり、心と体を健全に保ちます。料理は脳の老化を防ぐともいわれています。それぞれの身体状況や好みに合わせた料理が作れるよう、ソフト食作りテクニックを参考にして、料理作りを楽しみましょう。