

食事の姿勢ポイント

背筋を伸ばして座ると、のどの通りがよくなり、むせにくくなります。
良い姿勢で食べると消化もスムーズになります。姿勢にも気を付けて食事をするようにしましょう。

食べやすい姿勢

- 1 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
- 2 背もたれのあるいすに深く腰かける
- 3 テーブルの高さは腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
- 4 身体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい開ける
- 5 いすの高さはひざが90度に曲がる程度
- 6 足は床につける

食べにくい姿勢(例)

- 姿勢が安定しないと、食べ物が口に上手に運べずこぼしたり、誤嚥につながる恐れがあります。
- 背中が丸くなっている
 - あごが上がっている
 - 飲み込みにくくなります。
 - 身体とテーブルの距離が遠い
 - いすとテーブルが高すぎたり低すぎたりする
 - 足が浮いており姿勢が不安定
- 前かがみの姿勢がとりにくくなります。

参考：ヘルシーネットワーク

オーラルフレイル予防 ～歯と口の健康づくり～

「食べにくい」「飲み込みにくい」などの変化に早めに気づき、口腔機能を維持する習慣を続けましょう。

POINT 1 口腔ケア～口の中を清潔に～

- 食べたら歯磨き**
毎食後、歯ブラシのほかに歯間ブラシやデンタルフロスを使用し口の中を清潔に保ちましょう。
特に、寝る前の丁寧な歯磨きが大切です。
- 定期的に歯科医院へ**
定期的に歯科受診することで専門家に口の中の状態をチェックしてもらいましょう。
○歯の汚れを取ってもらう
○上手な歯磨きの方法を教えてもらう
○入れ歯の調整 など

POINT 3 食事はよく噛んで

柔らかいものばかり食べていると、噛む力が弱くなるだけでなく、栄養バランスも偏りがちになります。普段から噛み応えのある食品も取り入れながら、食事はしっかりバランスよくとることも大切です。

～食事の工夫や口と歯の健康を守ることで低栄養を予防しましょう～

POINT 2 口を動かすトレーニング～飲み込む力の維持～

- パタカラ体操**
- ①「パ・タ・カ・ラ」を1音ずつ、大きく口をあけて、はっきり発音
 - ②「パパパ…」「タタタ…」「カカカ…」「ラララ…」と連続して発音
 - ③「パタカラ パタカラ パタカラ」と連続して発音
- ①②③それぞれ10回程度を各食事の前に行うと効果的！
②③は、慣れてきたら速く発音してみることもオススメ

「パ」は、口を閉じる力
「タ」は、食べ物を押しつぶす力
「カ」は、むせずに飲み込む力
「ラ」は、食べ物を飲み込みやすくまとめる力



いきいきシニアの

食べ方サポート Part3

高齢者をささえる皆様へ



食べることは、元気を保つだけでなく、日々の楽しみにもつながります。
調理の工夫や口の健康を保つことで、食事はもっと食べやすく、おいしく、楽しい時間になります。

“食べにくさ”は低栄養につながります

年齢とともに、噛む、飲み込む、話すといった口腔機能は低下し、むせたり食事に時間がかかることが増えます。このことをオーラルフレイルといい、食事量の減少から低栄養や心身の衰えにつながります。
小さな変化に気づき、食材や調理を工夫することで低栄養を防ぐことが大切です。

このようなことはありませんか？

- お茶や水、食べ物でむせる
- 飲み込みにくい食べ物がある
- 食事に時間がかかるようになった
- 食べものや薬が口の中に残る

“食べやすさ”に配慮した食事のポイント

POINT 1 食材の選び方や切り方、調理方法の工夫

「パサパサ」「ポロポロ」「サラサラ」「ペラペラ」した食品や料理は飲み込みにくいです。
まともよく仕上げたりとろみをつけるなどの工夫をして食事量を減らさないようにしましょう。

調理のひと工夫



水分やとろみの工夫

- ・適度な水分を含ませて、パサつきを防ぐ
- ・ツルンとさせて、のどごしをよくする
- ・蒸す、煮るなど水分を保つ調理をする
- ・液体（飲料含む）には、とろみをつける
- ・煮汁にとろみをつける、あんかけにする

⚠️ 刻んだだけでは口の中であらけむせる原因になります。
とろみやソースなどでまとめると食べやすくなります。



やわらかさや形状の工夫

- ・隠し包丁を入れる
- ・肉は筋切りや下味で柔らかくする
- ・すりおろしたり、つぶしたりする
- ・葉もの野菜は繊維を断つように切る
- ・繊維の残りやすい野菜はしっかり茹でる（茹でてから切るのがおすすめ）
- ・圧力鍋で繊維を柔らかくする
- ・油脂（マヨネーズなど）や、つなぎ（卵など）を使用し食材がばらけるのを防ぐ



POINT 2 あると便利な食材

根菜類 (大根、にんじん、いも類など)	煮込むと柔らかくなり、つぶして活用することもできます ⚠️ いも類はパサつきやすいので調理を工夫しましょう
ヌメリのある食材 (長いも、オクラ、モロヘイヤ、なめたけ、納豆など)	料理のつなぎとして活用できます
ドレッシング、練りごま、ルウなど	なめらかに仕上げることができます
缶詰	柔らかいものが多く、素材の缶詰が便利です
冷凍素材食品	葉もの野菜、根菜類などは煮物や和え物に活用できます

食べやすさに配慮した“主菜”レシピ

お弁当の一品としてもおすすめ!

1 やわらか鶏ハンバーグ

ひき肉を食べやすく

【材料】(4人分)
 鶏ひき肉 200g
 木綿豆腐 160g
 たまねぎ 80g
 卵 1個
 A パン粉 大さじ4
 おろししょうが 小さじ2
 塩 小さじ1/3
 油 大さじ2
 ケチャップ 大さじ4
 (付け合わせ) 季節の野菜

【作り方】
 ① 木綿豆腐は、キッチンペーパーで水気を切る。たまねぎは、すりおろす。
 ② ボウルに鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、Aを入れて、よく混ぜ合わせ小判型に丸める。
 ③ フライパンに油をひき、②を焼く。
 ④ 皿に盛り、ケチャップをかける。付け合わせとして、季節の野菜を添える。



💡**ワンポイント!** 豆腐を入れることによって、口当たりがよくなります。食べやすいように、柔らかく仕上げています。



(1人分) エネルギー212kcal たんぱく質14.0g 脂質12.4g 炭水化物9.5g 食塩相当量1.1g

2 高野豆腐の揚げ煮

高野豆腐を食べやすく

【材料】(4人分)
 高野豆腐 6枚
 片栗粉 40g
 揚げ油 適量
 しょうが 40g
 A だし汁 400ml
 砂糖 大さじ2
 濃口しょうゆ 大さじ1・1/3
 酒 大さじ4
 みりん 大さじ1・1/3
 しょうが汁 小さじ2
 (付け合わせ) 季節の野菜

【作り方】
 ① 高野豆腐は水で戻して、しっかりと絞る。両面に細かく切り込みを入れて4等分にする。
 ② ①に軽く片栗粉をまがし、油で揚げる。
 ③ 底の浅い鍋にAを入れ、揚げた高野豆腐を入れ汁がなくなるまで煮る。
 ④ しょうがをすりおろし、器に盛った③の上に飾る。付け合わせとして、季節の野菜を添える。



💡**ワンポイント!** 高野豆腐はたんぱく質、カルシウム、鉄が豊富ですが、噛んだ時に汁がでてむせやすく注意が必要な食品でもあります。切り込みを入れ、とろみのある揚げ煮にして、食べやすく工夫をしています。

(1人分) エネルギー243kcal たんぱく質11.0g 脂質14.0g 炭水化物17.0g 食塩相当量1.0g

3 はんぺんコロッケ

はんぺんの活用

【材料】(4人分)
 はんぺん 320g
 たまねぎ 80g
 冷凍コーン 40g
 A 薄力粉 大さじ4
 片栗粉 小さじ4
 水 60ml
 マヨネーズ 小さじ2
 パン粉 30g
 揚げ油 適量
 (ソース)
 ケチャップ 大さじ4
 ウスターソース 大さじ2
 (付け合わせ) 季節の野菜

【作り方】
 ① たまねぎをみじん切りにし、耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで1分加熱する。Aを混ぜておく。
 ② ボウルにはんぺんを入れて、手でつぶす。①のたまねぎとコーンを加えて良く混ぜる。
 ③ ②を小判型に丸め、Aをつけてパン粉をまがす。
 ④ 170℃~180℃の油で表面に焼き色がつくまで揚げる。(揚げ焼きでもよい)
 ⑤ 皿に盛り、お好みでソースをかける。付け合わせとして、季節の野菜を添える。



💡**ワンポイント!** ふわっとした食感が特徴です。はんぺんにも塩分が含まれているので、ソースなしでもおいしく食べることができます。

(1人分) エネルギー258kcal たんぱく質11.3g 脂質9.7g 炭水化物31.6g 食塩相当量1.1g

(ソースの栄養価は含みません)

4 レンジで千草蒸し風

お手軽!! 卵の活用

【材料】(4人分)
 卵 4個
 乾燥芽ひじき 4g
 大豆(水煮) 40g
 にんじん 20g
 いんげん 20g
 生しいたけ 1個
 A 砂糖 大さじ1
 濃口しょうゆ 小さじ2
 酒 小さじ2
 水 大さじ1

【作り方】
 ① 芽ひじきはたっぷりの水で戻し、水気をきる。
 ② にんじんは千切り、いんげんは斜め薄切りにし、しいたけは軸を落としみじん切りにする。
 ③ 耐熱容器に①②を入れ、調味料を全て加え600Wの電子レンジで2分半加熱し、粗熱をとり大豆を入れて混ぜる。
 ④ 別のボウルに卵を割り入れ、③を加えて混ぜる。
 ⑤ ④を四角い耐熱容器に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する。
 ⑥ 電子レンジから取り出して具材を大きく混ぜさらに600Wで2分追加加熱する。様子を見て、全体が固まるまで追加加熱を繰り返す。



💡**ワンポイント!** 千草蒸し風にすることで、刻んだ食材も食べやすくなります。ラップをしたまま少し余熱で蒸らすとより滑らかに仕上がります。加熱しすぎに注意しましょう。

(1人分) エネルギー102kcal たんぱく質8.0g 脂質5.8g 炭水化物5.2g 食塩相当量0.8g

食べやすさに配慮した“副菜”レシピ

5 ほうれん草の山かけ

葉もの野菜をたべやすく

【材料】(4人分)
 ほうれん草 160g
 長いも 80g
 きざみ海苔 少々
 ぽん酢しょうゆ 小さじ4

【作り方】
 ① ほうれん草は根元を切り、茹でて、1~2cmに切る。
 ② 長いもは皮をむき、酢水に浸けてからすりおろす。
 ③ 器にほうれん草を盛り、②の長いもをかけ、きざみ海苔を散らし、ぽん酢をかける。



💡**ワンポイント!**

青菜や海苔は口の中で貼りつきやすいので注意が必要な食品です。青菜はやわらかく茹でて、繊維を断つように細かく刻み、きざみ海苔もとろみのある衣でまとめています。冷凍ほうれん草を使うと、より柔らかく仕上がります。



(1人分) エネルギー33kcal たんぱく質1.9g 脂質0.3g 炭水化物6.3g 食塩相当量0.4g

6 冷凍里いもの味噌クリームチーズ

冷凍野菜の活用

【材料】(4人分)
 冷凍里いも 400g
 クリームチーズ 60g
 みそ 大さじ2
 砂糖 小さじ2

【作り方】
 ① 凍ったままの里いもを耐熱容器に並べラップを軽くかけ600Wの電子レンジで10分加熱し15分ほどそのまま置いておく。
 ② クリームチーズを室温に戻し、みそと砂糖を混ぜ合わせ、①を和え、器に盛る。



💡**ワンポイント!**

冷凍の根菜は、柔らかくなりやすい食品で、活用することができます。クリームチーズで料理をよりなめらかに仕上げています。



(1人分) エネルギー128kcal たんぱく質3.7g 脂質4.9g 炭水化物12.3g 食塩相当量0.6g

7 なすのカニカマあんかけ

とろみの活用

【材料】(4人分)
 冷凍揚げなす 300g
 カニカマ 30g
 A めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
 水 100ml
 おろししょうが 小さじ1/2
 片栗粉 小さじ2
 小ねぎ 少々

【作り方】
 ① 冷凍揚げなすは凍ったまま耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで5分加熱する。
 ② Aの煮汁でカニカマを煮て、水溶性片栗粉(片栗粉小さじ2+水小さじ2)でとろみをつける。
 ③ ①のなすを器に盛り、②のあんをかけ、小ねぎを散らす。



💡**ワンポイント!**

あんかけにすることで、食べやすく仕上げています。冷凍揚げなすとめんつゆを使用し、調理時間も短縮できます。



(1人分) エネルギー147kcal たんぱく質1.9g 脂質6.6g 炭水化物12.5g 食塩相当量0.4g

8 キャベツのツナマヨネーズ和え

マヨネーズの活用

【材料】(4人分)
 キャベツ 320g
 にんじん 20g
 ツナ(油漬) 70g
 マヨネーズ 大さじ2
 濃口しょうゆ 小さじ1
 塩コショウ 少々

【作り方】
 ① キャベツ、にんじんは食べやすい大きさに切りやわらかく茹でて、水気を絞る。
 ② ツナは軽く油を切る。
 ③ ①②をボウルに入れ、調味料を加えよく和える。
 ④ 味がなじんだらお好みで塩コショウをふり、器に盛る。



💡**ワンポイント!**

マヨネーズなどの油脂を加えると、口の中でまとまりやすく、食べやすくなります。刻んだ海藻などを入れても食べやすく仕上がります。



(1人分) エネルギー113kcal たんぱく質4.4g 脂質9.3g 炭水化物5.0g 食塩相当量0.5g

掲載レシピ活用の際の留意事項

- ・食事制限がある方は、主治医や管理栄養士にご確認ください。
- ・主菜の付け合わせに使用している季節の野菜は、栄養価計算に含んでいません。
- ・電子レンジの加熱時間は目安です。食材や容器、電子レンジの機種により加熱時間が変わりますので、様子を見て調整しましょう。