



「食べること」は、 生きる礎。

いしずえ

今回は食べにくい食品をできるだけ食べやすく調理する工夫やお手軽調理や食事術をご紹介します。暑い夏も、しっかり栄養をとって、元気に乗り切りましょう。

Hello!福祉

問 多久市地域包括支援センター
(福祉課内) ☎75-6033

食べにくい食品と調理のひと工夫

噛む力や飲み込む力が弱ってくると、食べにくくなる食品があります。それらが食べにくい要因は主に ①噛み切りにくい ②むせやすい ③口やノドに残りやすいことが挙げられます。

食べにくいからといって、避ける食品が増えると、栄養バランスの乱れにつながることも。下ごしらえの工夫などで安全に食べられるようにしてみましょう。

ポイント① 【食べにくい食品の一例】

繊維の多いもの	ごぼう、たけのこ、セロリ、パイナップルなど
弾力の強いもの	こんにゃく、タコ、イカなど
酸味の強いもの	酢の物、かんきつ類など
バサバサしたもの	パン、ゆで卵、カステラ、蒸しイモなど
ベタベタしたもの	餅、ダンゴなど
口の中にはりつくもの	きなこ、のり、青菜など

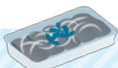
ポイント③ 【調理や食事のお手軽術】

料理が面倒だったり、作っても余らせてしまうのがもったいないと調理を敬遠し、やがて食事の回数を減らしてしまうということもありがちです。ときには「お手軽調理や惣菜など」で、日々の食事を偏らせない工夫もしましょう。

☐電子レンジを上手に活用



☐まとめて作って冷凍しておく



☐市販の惣菜を利用する



☐宅配サービスや買い物代行サービスを利用



ポイント② 【調理のひと工夫】

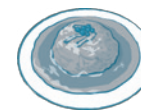
○隠し包丁を入れる



○やわらかく煮込む



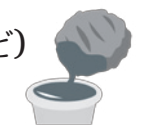
○あんかけや卵とじにする



○よく叩き繊維を切る



○水分（牛乳・お茶など）に浸す



○湯むきする



8・9月の主な行事

げんきアップさー来る
もりもりコース（毎週木曜日）

日時 8月4日・18日・25日
9月1日・8日・15日

【初心者】 9時30分～10時30分

【経験者】 10時45分～11時45分

場所 スポーツぴあ（ゆめひろば）

げんきアップさー来る
きらきらコース（毎週金曜日）

日時 8月5日・12日・19日・26日
9月2日・9日・16日・23日

【初心者】 13時30分～14時30分

【経験者】 14時45分～15時45分

場所 スポーツぴあ（ゆめひろば）

家族介護教室

日時 8月6日（土）
13時30分～14時30分

場所 社会福祉会館

テーマ 「気をつけよう、熱中症！」
「AEDの使い方と救急救命法を学ぼう！」

対象者 多久消防署 救急隊

参加費 介護をされている人や
介護に興味がある人

無料