

8 食べやすい調理の工夫

かみやすくする工夫 ～かむ力、口の中でまとめる力を助けます～

- やわらかい食材を選びます。
- やわらかくなるまで加熱します。
- 肉・野菜類・いも類は、一口大の食べやすい大きさに切ります。
 - ▷ 肉………筋を取り除き、たたきます。切り目を入れます。
 - ▷ 野菜………トマトやナスの皮は、むくか、切り目を入れます。
葉野菜は、やわらかい葉先を使用します。
根菜などは、繊維を断ち切るように切ります。

飲み込みやすくする工夫 ～まとめたり飲み込む力を助けます～

- 食材は煮崩れるくらいに加熱し、舌と上あごでつぶせるくらいにやわらかくします。
- 滑らかにするように裏ごしやミキサーにかけます。
- とろみをつけ、まとまりをよくします。
 - ▷ あんかけにしたり、和えます。
 - ▷ ゲル状（ゼリー様）にします。
 - ▷ 片栗粉やコーンスターチ、ゼラチン、とろみ調整食品などを利用します。

こんな食感には気をつけて

サラサラ

むせやすい



ポロポロ

ばらけやすい



ペラペラ

はりつきやすい



パサパサ

ばさつきやすい



食べこぼしをふせいだり、自力で食べやすいように工夫された食器類もあります。

