

食べることは生きること

～食事介助の実践例～



2013年12月
クリオケアセンター

よく噛んで食べることの大切さ

「きちんと噛んで食べる」という動作、つまり「咀嚼」は、人間にとっては生命の維持に直接的にかかわる、身体的にも精神的にも不可欠な行動です。よく噛んで噛み砕くことは、食物のおいしさをじっくり味わう健康で人間らしい生活の基本です。咀嚼によって、口の開閉、唾液の分泌、舌による食物の混和、嚥下など、複雑な運動が組み合わされます。咀嚼機能を維持することは、ADL(日常生活動作)の確保、QOL(生活の質)の向上に直結する生きるためのキーポイントです。まさに「食べることは生きること」です。

■よく咀嚼することは、様々な効能をもたらします。

- ・しっかり咀嚼すると、唾液の分泌が促進されることから、食道や胃の粘膜の保護し、食物の発がん物質の働きを抑制する
- ・脳内血流が増加することから、脳の広範囲な部分が活性化される
- ・エネルギー覚醒の高揚から、やる気が出る
- ・肥満中枢のコントロールから、肥満防止や糖尿病の予防
- ・咀嚼力やそれに関連する顔面筋の活性化
- ・食物を小さくし食塊を適正な大きさにすることから、抗原性を弱め各種アレルギーを防止
- ・骨代謝の増進から、骨粗しょう症の予防

■咀嚼することで、唾液の効能も発揮されます。

- ・化学的消化作用:「唾液アミラーゼ」の働きによって、デンプンを分解します。
- ・飲み込みの補助作用をします。
- ・円滑作用:口の中を湿らせ発音をスムーズにします。
- ・溶媒作用:食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせます。
- ・洗浄作用:食べ物のカスや、細菌を洗い流します。
- ・抗菌作用:リゾチーム、ペルオキシダーゼ、ラクトフェリンが、病原微生物に抵抗します。
- ・pH緩衝作用:急激なpHの変化を防ぎます。
- ・歯にカルシウムや、リンなどのミネラル分を補給します。

和朝食 例

ごはん、ししゃも、納豆、しらすおろし、ゴマ豆腐、野菜炒め、明太子、にんにく漬け、ジャコとクルミの佃煮



ごはんは柔らかすぎると口の中に貼りついてしまうため、ほぼ普通の炊き具合が良い。食材は、よく噛むことで唾液と混じりスムーズに飲み込めるよう、敢えて細かく切らない。よく噛み砕く必要のあるもの(ししゃも、野菜炒め、にんにく、佃煮)と、あまり噛み砕かなくてもよいもの(ゴマ豆腐、明太子、しらすおろし)を取り合わせた。納豆は痰がからんでいるときに食べると余計からむので注意。

洋朝食 例

ロールパン、クリームチーズとプルーン、トマト入りオムレツ、ハッシュポテト、ウインナー、コールスロー、マンゴージュース、ビーフコンソメスープ



クリームチーズとプルーンは歯に貼りつくためパンの内側に挟んで食べる。ウインナーは食べるときに適度な大きさにちぎった方が、予め包丁で切って炒めたものより噛みやすく、一度に多く食べられる。食べるのに苦心するもの(クリームチーズつきパン、コールスロー、ウインナー)と、楽に食べられるもの(トマト入りオムレツ、ハッシュポテト)を取り混ぜた。マンゴージュースはほぼペースト状なのでスプーンで食べるように飲み、コンソメスープはコップで飲む。



ごはん



海苔ごはん



塩焼きそば

ごはんは、おかゆや柔らかく炊いたものが飲み込みやすいと思われるが、はじめから柔らかく粘り気のあるものは噛まないため唾液を出すことができず、粘り気によって口や喉にはりつき、かえって飲み込みにくくなる。

自力で噛んで唾液をよく出し、砕いた食材と唾液がからまることで、自然なタイミングでスルッと喉を通っていくので、よく噛む必要のある硬さが良い。

麺類は、口に入れて咀嚼しながら、長いままでも飲み込んでいる。

焼きそばの他、ラーメン、スパゲティーなどの麺類は、一人前の分量を普通の硬さ、普通の形状で食べる。麺が喉に詰るのを恐れ短く切って調理したものは、口の中で散らばってしまい噛みにくく飲み込みにくい。更に喉に残りやすい。逆に長いまま麺を口に入れて噛んでいると、唾液と混じりスルッと喉を通っていく。

麺と具は、形・食感が異なるので分けて食べた方がよい。



デニッシュパン



ロールパン



マフィン

パンは、カリッと焼いた方が噛み応えが出て、噛んでいるうちに唾液がたくさん出て食べやすい。柔らかいものは、唾液が出る前に、パンが口の中に貼りついてしまう。

マフィンを焼くと、表面がカリッとして中が柔らかいので食べやすい。バターをつけてフライパンで焼くと、いい具合にカリッとして食べやすい。食パンのミミは、焼きすぎると硬いが、適度であれば食べにくいことはない。ロールパンはふわふわしているだけなので食べにくい。

あまりにパサパサしているより脂気・湿り気があった方が食べやすいので、バターやジャムを付ける。硬い部分にはスープ、ソース、卵の黄身などを付けて食べることもある。

サンドイッチのように、異なる食材を一度に口に入れると味としては美味しいが、異なった形・食感のものを噛み砕くのは苦勞し、思わず食塊が喉の方に滑ってしまうことがある。食材は一種類ずつ食べた方が安全。



トマト入りオムレツ

トマト入りオムレツは、食べやすいメニューの一つ。

トマトは炒めることで水分が減り柔らかくなるので、一口大の大きさでも大変食べやすい。生のトマトを小さく切った場合よりはるかに食べやすい。皮はむいた方がよい。

卵は、柔らかめのオムレツにするとまとまった量がスムーズに食べられる。



目玉焼き・舞茸・ほうれん草

目玉焼きは白身が滑って噛みにくいことがある。

舞茸、ほうれん草は、普通の大きさで歯ごたえがある方が、噛みやすく歯と歯の隙間に挟まりにくい。

柔らかいほうれん草は歯にくっついてしまい、歯磨きでも取りにくい。



納豆

納豆はひき割り納豆が食べやすい。ごはんと混ぜて普通に食べる。

ただし、ねばねばしたものは(オクラ・メカブなども)風邪で鼻水・痰が出るときにはねばねばが喉の奥で痰とからみついため、相応しくない。



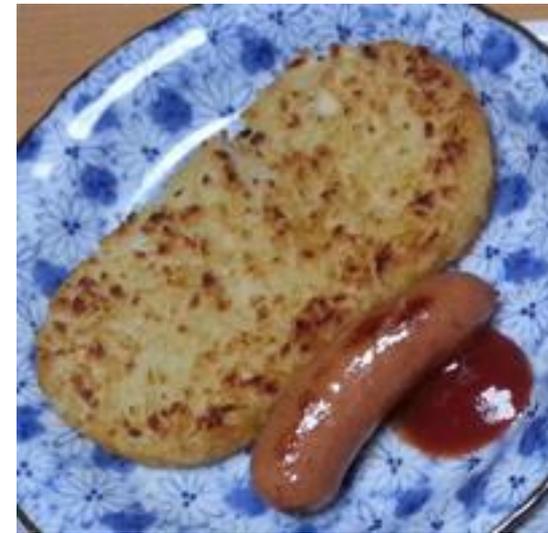
鮭ソテー

ハラミの脂がのったところはとても食べやすい。パサパサしたところは口の中でバラバラになりやすい。



ししゃも

口にくわえてかじって食べることもある。頭も小骨もよく噛んで食べている。



ハッシュポテト・ウインナー

ハッシュポテトはお気に入り。パン食の時にほぼ1枚食べる。

ウインナーは包丁で切り分けるよりも、箸で一口大に割るようにした方が滑らずに噛みやすい。切り口がつるっとしているより、ごつごつしたほうが噛むときに収まりがいい。



ナスとシシトウの味噌炒め

細かく切ると歯のかみ合わせから逃げていってしまうため、大き目に切った方が食べやすい。ただし、ナスはサイコロのようにゴロンとしたものではなく、厚めのいちよう切りのような形が良い。

シシトウは噛みあわせに収まりがよく食べやすいが、ピーマンは柔らかいと歯にくっつき、硬いと歯から逃げるので食べにくい。



野菜炒め

小さく切りそろえてしまうと、ひとかけらずつ食べることになり時間がかかる。一方小さいかけらを数個まとめて口に入れると不意に喉の奥に滑っていってしまうことがあり、危険。

ゴロンと大きい形だと噛みあわせいっぱいになってしまい、噛み砕くのに苦労する。食べやすい一口大で口に入れて良く噛んで唾液を出して飲み込むのが最も良い。



しらすおろし

大根の汁気を適度に切り、しらすといっしょに食べる。大根おろしは口の中でさほど広がらず、まとまりよく食べられる。



ニラまんじゅう

市販のまんじゅう。皮はモチモチ粘り気があるが、中の具と一緒に食べると、さほど歯につかない。

餃子のタレで食べるが、酢が強すぎるとムセるので注意。



鶏もも肉ソテー

脂のあるところを柔らかくソテー。はじめに肉を細かく切ってしまうと焼いたあとで小さくカラカラになってしまうので、普通の大きさに焼いてから一口大にカット。

ある程度の大きさのまま口に含んでよく噛んで食べる。唾液を含みながら小さくなるまで噛み砕くと、飲み込みもスムーズで安全。



きゅうり・セロリ・ツナ・トマト

きゅうりは薄い輪切りで塩をしてしんなりさせる。セロリも薄い輪切り。トマトは味付けのためなのでみじん切り。

全体がしんなりしているので、異なる食材でもまとまりよく食べられる。



セロリのサラダ

大き目の薄い輪切りにする。多少しんなりしていれば何枚かまとめて口に入れてもまとまりよく食べられる。

コロコロした形だと歯の間から逃げてしまっって噛み砕きにくく、小さいカケラが思わず喉の奥に滑って行ってしまっって危険。



コールスローとピクルス

キャベツ、きゅうりは千切り。シャリシャリしていても千切りだと口の中でまとまりよく食べられる。

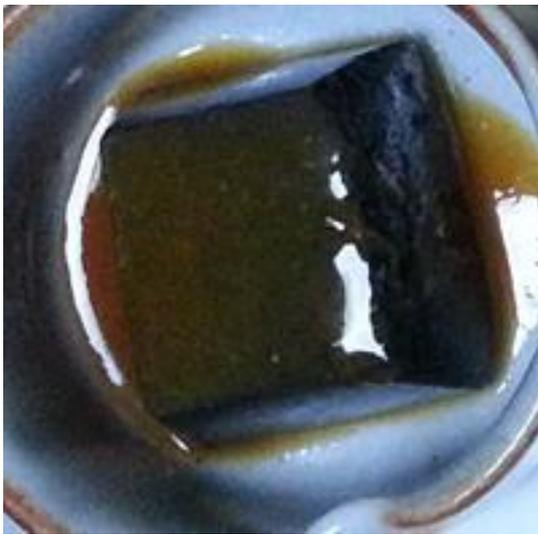
ピクルスは酢味でムセることがあるので、他の食材と味をなじませて食べるとよい。



にんにく漬・ジャコとクルミ

生にんにくの漬物は、シャリシャリつるつるしていて噛みにくいので、1個まるごと入れないで、半分ずつ。噛み砕いたものを丁寧に奥歯に戻しながら食べる。

ジャコとクルミは硬いので食べにくそうに思うが、噛みながら唾液がよく出て、スムーズにまとまりよく食べられる。



ゴマ豆腐

口の中でネトツとするが、割と食べやすい。小さく切ったものを複数個口に入れると、思わず喉の奥の方に滑っていってしまうのがあり、危険なので、一口大にすくったものをそのまま口に入れて噛み砕く。唾液と混じると自然につるつるして飲み込みもスムーズにいく。



豆腐のトマトソースかけ

豆腐は食べやすい。
洋食のときは、トマトのみじん切りにオリーブオイルと塩だけで味付けしたソースをかけて食べる。
トマトの水っぽさがオイルと混じって自然にトロツとなり、ムセもおきにくい。



明太子

皮は口に残ることがあるので、中身だけ食べる。
明太子の他、イクラの醤油漬け、ふりかけなども、ご飯に乗せて食べる。



クリームチーズ・プルーン

クリームチーズは単体で食べると歯や歯茎にはりついてしまう。パンの外側ではなく、内側に塗る(挟む)ようにして食べる。

プルーンも単体で食べるとくっつきやすいので、クリームチーズと共にパンの内側に挟んで食べる。



オリーブ・セロリ・ピクルス

オリーブは1個そのまま食べる。噛んでいると汁が出てくるので、口元で拭き取る。

セロリは奥歯に乗せるとよく噛んで食べる。

ピクルスは、小さすぎると噛みにくいいため、ある程度の大きさ、あるいは千切りにすると噛みやすい。酸味でむせることがあるが、汁を口元で拭き取ると防げる。



柿

(左)包丁で切った断面は硬くて滑りやすく、噛もうとすると逃げてしまう。このように小さく切るとかえって噛む前に喉の方に滑りこみやすく、危ない。

(右)一口大に切ったものをスプーンの背で適度に押しつぶしておく、表面の凹凸が歯に収まりやすく汁気も出やすくなるので噛みやすい。唾液と混じってスムーズに飲み込める。

使用食器など



れんげと 箸

れんげは、適度な大きさと滑らかなカーブのものが使いやすい。

箸は塗りの無いものを使い、箸先が割れてきたら取り換える。



プラスチックコップ

プラスチックコップの淵の厚さが、飲むのに丁度良い。鼻が当たらないように、ハサミで切り込んでおいた。



服薬ゼリー

使用上の注意をよく読み、正しい使い方をすれば、簡単に薬が飲める。

薬をゼリーで包み、喉の奥に放り込むように入れる。