

### タキタシニアプラザの食事

#### 口からおしく召し上がっていただくために



口から物を食べるということは、単に生命を維持するためのものだけでなく、同時に楽しみの要素も持ち合わせています。また、楽しく食べてこそ消化も吸収も代謝もよくなり、それによって免疫力も高まります。さらに脳の働きまで順調になるといわれています。

食事は見た目、香りやにおい、味付け、温度、季節感を満たして初めて食べたいと思う料理になります。

タキタシニアプラザでは、季節の野菜や果物を使用し、季節感のある料理、行事食を取り入れた四季を感じていただける献立にしたいと心がけています。

既存の冷凍食品やレトルト食品は使用せず、家庭料理に一手間かけた身近な料理を提供するよう努めています。

#### 安全に召し上がっていただくために



うまく飲み込みができず、食べ物が食道ではなく気道(肺)に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。喉は食べ物の通路ですが、普段は空気が通り食べ物を飲み込む時だけ気道を閉じて、食道に送られます。ここがうまくいかないと肺のほうに入って誤嚥になり、繰り返すことにより肺炎、栄養状態の悪化へとつながっていきます。

タキタシニアプラザでは、水気のものにむせたり、食べ物をうまく飲み下せない方には、その方に合わせたソフト食を用意しています。また、言語聴覚士による安全に食べるための指導もおこなっています。

#### 高齢者ソフト食とは・・・

食べる楽しみをいつまでも。そんな思いから生まれたのが高齢者ソフト食です。また、食べる現場から生まれた安全でおいしい料理です。

単に食材をミキサーにかけ寒天やゼラチンで固めた料理はソフト食とは異なります。

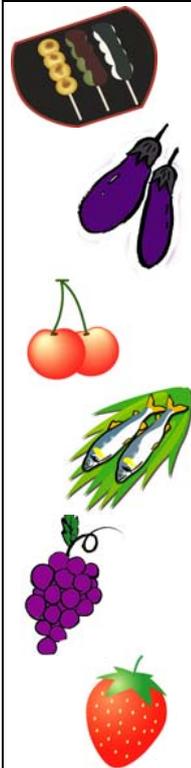
#### 高齢者ソフト食の特徴・・・

舌で押しつぶせる硬さである。形がある。口から喉への送り込みが容易である。そして何よりいつもの材料で、調理の工夫を少しするだけで作ることができる。

食べる楽しみと喜びをいつまでも持っていただけるようにと願っています。

タキタデイプラザ管理栄養士 松下 敦子

第4号  
H20年2月発行  
(医)瀧田医院



参考図書：「いきいき老人で乗り切るための食事とは」  
瀧田医院（本院）・タキタデイプラザ・書店にて販売しています。