



シニア世代の食事の工夫

歳を重ねるにつれ、いろいろな体の変化が現れます。食事がかみにくい、飲み込みにくい等の変化があると、食べる量が減ったり栄養が偏ったりすることがあります。お食事を工夫して、しっかり食べて元気を保ちましょう！



こんな時
どうしたら？



こんな工夫を
してみましょう

かむ力が弱くなって、
硬い物を食べるのが
難しくなってきた。

弾力のあるもの、口の中に張り付きやすいもの、べたつくものにも注意が必要です。ゆっくりよくかんで食べるようにしましょう。



練り物

のり

もち

繊維に直角に切る、ささがきにす
る等、切り方を工
夫しましょう。



大きめに切ったもの
を柔らかく煮てから
一口大にした方が食
べやすいです。



かむ力を維持するため、時々歯ごたえのあるものも食べるようにしましょう。

唾液の分泌が少なくな
って、水分の少ない
料理が食べにくく
なってきた。

水分の少ない料理は、水分を含ませる調理方法にしましょう。



焼き魚⇒
煮魚にする



揚げ物⇒
卵とじにする



トースト⇒
スープに浸す

飲み込む力が弱く
なったり、むせやす
くなってきた。

とろみがついている料理や飲み込みやすい料理等を取り入れましょう。



あんかけ
料理



シチューなどルーを
使った料理



茶わんむしや
プリン・ヨーグルト

味が分かりにくく
なってきた、味付け
が濃くなりがち
塩分のとりすぎが
心配。

香辛料や薬味で風味
をつける。
油などでコクを出す。



何か1品しっかり味
をつけた料理にし
てメリハリをつける。



お口の体操をしてみましよう

～舌や頬、唇などの筋肉を鍛えて、口の動きをよくします～

早口言葉でトレーニング！

チャレンジ法

その1 いかんべ～  よかんべ～  がんばるべ～ 

その2 いちごも ぎょうざも とちぎの名産
ぎょうざも いちごも 日本一



その3 とちまるまるまる 三まるまる
あわせてまるまる 六まるまる



その4 歯みがきあとは、歯ブラシを
歯ブラシ立てに、歯ブラシ立てかけた

滑舌改善プログラム(とちぎ版)～健康長寿とちぎWebから～

最初は、ゆっくりはつきり発音します。
次は、一文を三回繰り返して、だんだん早く発音しましょう。

マスクをしたままでできるお口の体操

ゲー



①唇をとがらせ
前に突き出す

チョキ



②左右にしっかりと引く

パー



③大きく開ける



唇を閉じ、唇の内側で
舌をぐるぐる回す

(公社)日本歯科衛生士会ホームページから一部抜粋

歯やお口のお手入れも忘れずに

かかりつけ歯科医を定期的に受診し、お口の中を
チェックしてもらいましょう。



食事中によくむせる、食事のあと声がかすれる、
食事がとれずに体重が減ってきた等がある場合は、
かかりつけ医に相談しましょう。

お住まいの市町での、健康教室や健康・栄養に関する個別
相談については、地域の広報誌で確認、または、お住まい
の市町の健康増進課・健康福祉課へお問合せください。