

『 高齢者向け嚥下食品の開発 ～食事に楽しみを～ 』

岡崎大基 田路大翔 山下結衣 和佐歩乃歌

指導教員 前田千佳子

1 研究の背景と目的

これからの社会は、高齢者の方々の生き方として、楽しく過ごすための工夫が必要だ。食も楽しみの1つと考えられる。そこで、老化における身体の変化と食の関係性を明らかにし、高齢者の想いに添い健康寿命向上に向けたレシピの考案を目指す事にした。



2 方法

- (1)身体の変化については、益永万里看護師から講義を頂いた。さらに施設での管理栄養士の仕事について、『特養セントポーリア愛の郷』の前田 佐江子管理栄養士から講義を頂いた。
- (2)実際の嚥下食品を試食し、嚥下食品の特徴について確認した。その後、『書写台カーサひまわり』、『特養セントポーリア愛の郷』の施設利用者様へ食に関するアンケートを実施した。
- (3)嚥下しやすいゼリー・プリン食に着目し、原材料に使用されるゼラチン・アガー・寒天と市販品の嚥下適性実験を実施し比較を行った。実験やアンケートの結果から、高齢者向けの嚥下しやすく栄養のあるレシピの考案や試作品作りを繰り返し行い、レシピを完成させた。
- (4)専門職の方(介護福祉士・看護師・管理栄養士・施設職員)に試食して頂きアドバイスを頂いた。

3 結果

ゼリー食には、実験をもとになめらかで口あたりがよいアガーを用いた。栄養面は、野菜を使ったプリンで補った。プリンは、卵のコクとなめらかさ、米粉のプリンは卵アレルギーの方に適し、口あたりの良いものとなった。ゼリーやソースは、高齢者の方にお願したアンケート結果を反映したので、それが楽しみの一つとなった。また、介護の基本である「自己選択・自己決定」に着目し、味の種類を増やして組み合わせを選べるようにした。

4 考察・結論

ゼリー食は、なめらかで嚥下適性実験により咽頭を通過する適正な速度であると判断したアガーを用いた。アガーは繊維質であるため、高齢者の便秘予防にもなるメニューとなったと考える。栄養面は、野菜や豆乳を使ったプリンで補うことが出来る。米粉のプリンもアレルギーの方に配慮できるものとなった。ゼリーやソースはアンケート結果を元にしたことで楽しみがまた1つ増えるのではないかと考えた。

楽しんで食べていただく方法として、プリン・ゼリー・ソースの組み合わせを高齢者の方一人ひとり、それぞれの好みに合わせ選んで食べて頂く事で、オリジナルのデザートにする事ができた。

5 参考文献

看護の現場ですぐに役立つ摂食嚥下ケアのキホン：斎藤 雅史/松田 直美【著】秀和システム

医療法人社団 英紀会 東京ロンフェルメ耳鼻いんこう科：ibiki-clinic.com

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部 のみや水 パンフレット

フライパンで簡単スイーツ!とろ～りなめらか!かぼちゃプリンの作り方

【<https://youtu.be/Wkxj8kuvG-Y>】

【かぼちゃ米粉豆乳プリンレシピ】卵なし牛乳なしゼラチンなし!幼児食

【<https://shuhueiyosi.com/riceflourpudding-pumpkin/>】

アガーで作る☆完熟梅ジャムゼリー

【<https://cookpad.com/recipe/6310259>】