五感を刺激できる食事
～食欲・咀嚼を引きだす工夫～

現在日本では８５歳以上の高齢者の４割が認知症であると言われています。

認知症の人は記憶力、判断力などの障害のために特異な行動があり、普通に日常生活ができない状態にあります。同じように食事の場面においても異常な行動が見られ、時には危険を伴うことがあるので、安全面に対して十分に考慮する必要があります。

しかし、**介護者のちょっとした工夫で認知症の人でも普通に食事ができるようになることがあります。**

今回は、食事に対する認知症の影響（表）と、食事作りのポイント・工夫について解説し、具体的な対応と認知症の人のための食事レシピを紹介します。

管理栄養士　豊田綾子

表●認知症による食への影響　（食の BPSD：中核症状に伴う食の周辺症状）

原因となる認知障害	食への影響
記憶障害	・最後に食事をいつ食べたか覚えていない ・次の食事がいつなのかが分からない ・食事パターンの健忘（食べるという行動の方法や手順が分からない）
認知障害（失認）， 空間認識障害	・食器類，箸などの食事用具類や食物がどこにあるのか，また，どこに置けばよいのかなどが分からない ・食事用具類や食物を認識できない
失行	・箸，スプーンなどをうまく使うことができない ・食物が口に近付いてくると口を開ける，食物を舌で前後に動かすというような，随意運動がうまくできない
言語障害	・食物の好みを言い表せない　・食事時のいろいろな指示を理解できない
実行障害	・早食い　・食物をどんどん口に詰め込む
興奮状態	・落ち着かない様子でせわしく動き回り，食卓に座っていられない ・食事に集中できない
攻撃性	・他人の手助けを受け入れない　・食卓に座ることや，自食・食事介助の拒否 ・介助者に食物を投げつけたり，殴りかかったりする
うつ病	・食欲不振・拒食により体重減少を引き起こす ・食べる動作が遅く，長時間を要する
妄想	・妄想的想像に起因する拒食（例えば「食物に毒が入っている」と思うなど）
幻覚	・幻覚のために，食事に集中できない（例えば「食卓にハエがたくさん飛んでいる」など）

認知症の人の食事づくりのポイントと工夫

●食事に集中できる環境づくり

認知症の人は，醤油やソースなどが食卓にあると気になる，食べている時に人が横を通りかかったり，テレビの音がしたりすると気が散って食事が中断してしまうなど，食事に集中することが難しくなります。食卓は整理整頓し，食事に関係のない物は視界に入らないようにしましょう。

また，食事をしている人と一緒に座ると，その真似をして食べることができるケースもあるので，介護をする人が一緒に座り，飲み物を飲んだり，食べ物を少量食べたりするのも方法の一つです。

●食事用具類の工夫

食事用具類に気を使うことも有効です。例えば，柄のある皿やイラストのあるエプロンなどは，柄を食べ物と間違って食べようとしてしまい，食事が進まないことがあります。食事用具類は，なるべく柄の少ないシンプルな物を使用するとよいでしょう。とはいえ，白い茶碗に白いご飯が入っていても分からなかったが，中に色のついている茶碗にご飯を入れると食べることができた，という例もありますので，料理によっては使い分けが必要になることもあります。

また，食卓に箸，スプーン，フォークなど，たくさんの種類を出すと混乱の原因になります。**必要な物だけを出す，品数を少なくする，場合によっては一品ずつ出すなど，**工夫しましょう。

●手づかみできる食事

サンドイッチやおにぎりなど，自分で手づかみで食べることができる物の方が食事は進みます。このような料理は，徘徊などがあり集中して座っていられない場合でも，歩きながら食べることができます。

注意したいのは，自分で食べることができる能力が残っているにもかかわらず，食事介助をしてしまうことで食べられなくなっていくということです。スプーンやフォークを持って食べることは困難でも，コップを持って飲むことはできる場合があります。**その方の残っている能力を生かし，維持していくような支援をしましょう。**

●感覚刺激を増加させる工夫

舌を刺激することによって，食べる動作が始まることがあります。食べる前，または食べている途中で中断してしまった時は，舌への感覚刺激を増やす方法として，**舌にスプーンで圧を加える，一口の食塊の量を増やす**などを試してみましょう。一口の量が極端に少ないと，食べ物が口に入っていることを判断できないことがあるので，**口に入れる量にも注意しましょう。**

食事づくりでのポイントは，食事ごとに味や温度が異なる物を出して，舌**への感覚刺激を増やすことです。**例えば，甘いものに対して酸っぱい物，辛い物や濃い味の物，あるいは冷たいアイスクリームなどを試してみましょう。食形態としては，ミキサー食よりも固形食や形態のある物の方が刺激を増加させることができます。

咀嚼は，噛まなければならない食物の形態や硬さによって起こり，嚥下を促すことにつながります。しかし，誤嚥の危険も伴いますので，十分な管理の下に注意深く進めなければなりません。

●食形態の工夫

咀嚼が困難な方の場合は，軟らかくて湿り気の多い，ぱさぱさしていない物が適していますが，軟らかい食物とは，必ずしもミキサー食やジュースにしたものではありません。一般の食物でも，軟らかく煮た野菜，豆腐など，豊富にあります。

最初からミキサー食に頼るよりも，舌触りのある軟らかい食物を提供しましょう。**フォークで簡単につぶせるくらいの軟らかさが望ましく，**硬い肉などの，硬くて弾力性があり噛み切ることができない物や，砕けやすい，くっつきやすい，粘着性があるといった食品は避けましょう。例えば，ビスケットや食パンなど口の中であちこちにくっつきやすい物です。

また，**液体の中に固形物がバラバラに入っているような食べ物や，塊を寄せ集めたような食品も食べにくいです。**例えば，おそばや、いろいろな具が入っているスープ，お茶漬け，皮や種子類の入っている果物などです。

このような食べ物は，口の中で２つ以上の違う形態のものを一度に処理しなければならないので，認知症の人にとって食べることが大変難しいのです。そのため，口の中から吐き出したり，咳き込んだりする原因になります。

そのような場合は，簡単に口の中でつぶせるくらいの軟らかさのある塊だけを含んだ食品に切り替えましょう。

また，ミキサー食や液状の物しか食べられない場合は，あまりに多くの水を加えると，その料理の栄養成分含有量を減らしてしまうので注意しましょう。

●食事時間，回数の工夫

食事を始めようとする時に，しっかり覚醒していることが大事です。覚醒状態が悪いと嚥下運動が不十分になったり，咳反射が弱くなったりするため，誤嚥するリスクが高まります。また，食べ物を口の中に含んだまま眠ってしまうと，窒息の原因になりますので大変危険です。介護者はまず，十分に覚醒しているかをしっかり確認しましょう。

人によっては，夕方から夜は疲れていて，夕食の摂取量が少ない，食事時間が長くなると（20 分以上）疲れてしまう，投与薬剤の影響で嗜眠状態に陥りやすいなどの場合があります。このような場合は，１回の食事量を少なくする，覚醒状態が良い時におやつのようにして食べる，または通常の食事の栄養価を高めるなどの方法をとることを考えましょう。

引用・参考文献

１）Jacqueline Kindell 著，金子芳洋訳：認知症と食べる障害―食の評価・食の実践，P.３，医歯薬出版，2005.

手で持って食べられる料理

卵とトマトのサンドイッチ

【材料（１人分)】

サンドイッチ用食パン…４枚　　卵…１個

マヨネーズ…大さじ１　塩・こしょう…適宜

トマト…１個

【作り方】

❶トマトは薄くスライスする。

❷卵は茹でて殻を剥き，フォークでつぶす。

❸❷にマヨネーズ，塩・こしょうを混ぜる。

❹食パンに❸とトマトを挟み，食べやすい大きさに切る。

【ひと工夫！】

中の具は，食べやすく軟らかい物を挟みました。ここにきゅうりやレタスなどの硬さの異なる物が入ると，食べにくくなる場合があります。

ポテトロールサンド

【材料（１人分)】

サンドイッチ用食パン…２枚

じゃがいも…中 1/2 個

ツナ缶…1/4 缶　　冷凍コーン…大さじ１

マヨネーズ…大さじ１　塩・こしょう…適宜

マーガリン…大さじ1/2

❶じゃがいもはレンジで加熱し（６００Ｗで２分）皮を剥いてつぶして冷ます。

❷ツナ缶は油を切り，冷凍コーンは熱湯を掛けて解凍する。

❸❶と❷を混ぜ，塩・こしょうをし，マヨネーズであえる。

❹ラップの上に食パンを乗せマーガリンを塗り❸を乗せて巻く。

❺ラップの端をねじってリボンで留め，半分に切る。

【アレンジ！】

写真では斜めに２つに切っていますが，切り口を真っすぐにして３等分にしても食べやすいです。

中の具を，かぼちゃサラダやチーズ，ジャムなどにしてもおいしいです。

細巻風おにぎり（梅おかか味）

【材料（１人分)】

ご飯…茶碗１杯　　寿司海苔…１枚　　梅干し…１個

かつお節…１パック　　しょうゆ…小さじ 1/2

【作り方】

❶海苔は半分に切る。

❷梅干しの種を取り，包丁で叩き，かつお節としょうゆを混ぜる。

❸巻き簾の上に，半分に切った海苔を敷き，その上にご飯を２分の１乗せたら平らにならし，真ん中に❷を２分の１乗せ，手前から巻く。

❹同じものを２本作り，それぞれ４等分する。

【ひと工夫！】

巻き簾がない場合はラップで代用できます。海苔を半分の大きさにすると，小さくなるので食べやすいです。小さな一口おにぎりもよいですが，ここでは細巻風にしました。

おにぎりの具になるものであれば，具は何でも OK です。

酸味のある料理

トマトと玉ねぎのマリネ

【材料（１人分)】

トマト…１個　玉ねぎ…1/4 個　　酢…大さじ２

砂糖…大さじ２　オリーブ油…大さじ２　塩…少々

【作り方】

❶トマトは乱切り，玉ねぎはみじん切りにする。

❷調味料をすべて混ぜ，❶を入れて混ぜる。

❸冷蔵庫で 10 分以上冷やす。

【ひと工夫！】

玉ねぎに苦味がある場合は，水にさらして塩揉みしてから使うとよいでしょう。時間があれば半日程度置くと，味がよく染み込みます。

【アレンジ！】

オリーブ油がない場合は，サラダ油でも代用できますし，ごま油に換えると中華風になります。

野菜はいろいろな物で代用できます。例えば，

じゃがいもやかぼちゃを小さめに切り，茹でて熱いうちに調味料に漬け込むとよいです。

きゅうりと茎わかめの酢の物

【材料（１人分)】

きゅうり…１本　　茎わかめ…10ｇ

しょうが…1/2 片（５ｇ程度）　酢…小さじ１

しょうゆ…小さじ１　　だし汁…小さじ１

【作り方】

❶茎わかめは塩抜きをし適当な大きさに切る。

❷きゅうりは板ずりし，輪切りにする。

❸しょうがは皮を剥いて千切りにし，水にさらして絞る。

❹調味料を合わせ，わかめ，きゅうり，しょうがをあえる。

【アレンジ！】

茎わかめは歯ごたえがよいですが硬くて食べにくい場合は，わかめでもよいです。また，口内に張り付いて食べにくい場合は除いてください。

ここでの酢の物は二杯酢ですが，砂糖を入れて三杯酢にしてもよいでしょう。

濃い味の料理

とろろ焼き

【材料（１人分)】

冷凍とろろ…100ｇ　卵…１個　ねぎ…１本（20ｇ程度）

小麦粉…大さじ２　　サラダ油…大さじ１

お好み焼きソース，マヨネーズ，かつお節…適宜

【作り方】

❶ねぎは小口切りにする。

❷ボールに卵を割りほぐし，とろろ，ねぎ，小麦粉を入れて混ぜる。

❸フライパンにサラダ油を熱し，❷を流し入れて両面を焼く。

❹皿に盛り，お好み焼きソース，マヨネーズ，かつお節を掛ける。

【ひと工夫！】

ここでは，すりおろしの冷凍とろろを使用しました。冷凍とろろは，ご飯に掛けたり，つなぎにしたりと，高齢者の食事づくりにとても役立ちます。粉末の物もあり，少量から使えるので便利です。このとろろ焼きは，ふわふわで食べやすく，ソース味が刺激になります。お好み焼きよりも手軽で早く焼き上がります

なす田楽

【材料（１人分)】

なす…１個　　みそ…大さじ１

砂糖…大さじ 1/2　　みりん…大さじ 1/2

だし汁…大さじ 1/2　　ごま（お好みで）…適宜

【作り方】

❶なすは縦半分に切る。

❷❶を魚焼きグリルまたは，オーブントースターで焼く。

❸田楽みその材料を混ぜる（ごまはお好みで入れる)。

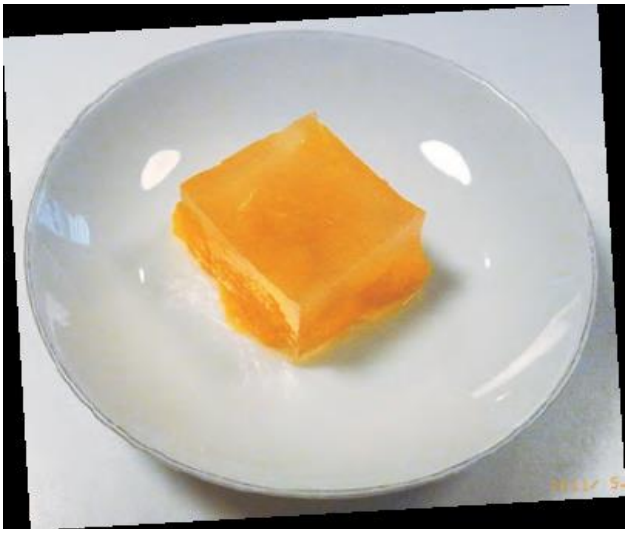
❹なすにみそを塗る。

【アレンジ！】

甘辛い田楽みそは食欲をそそります。

田楽みそは，軟らかく茹でた野菜に付けたり，魚に塗って焼いたりと，応用がききます。

冷たく甘い料理



みかんゼリー（13cm×13cm×５cm の型）

【材料（６人分）】

みかんの缶詰…１缶（固形量 290ｇ）　　粉寒天…４ｇ

缶詰の汁に水を合わせたもの…400cc

【作り方】

❶みかんの缶詰は汁と具に分ける。

❷缶詰の汁に水を合わせて 400cc にして鍋に入れ，火にかけて温める（80℃以上）。

❸❷に粉寒天を入れ，１～２分よくかき混ぜて完全に溶かす。

❹型にみかんを入れて，❸の寒天液を流し入れる。

❺❹を冷やし，固まったら切り分ける（早く固まらせたい場合は型を氷水に浸す）。

【ひと工夫！】

ゼリーなどはデザートという感覚があり，食後に提供しがちですが，食事が途中で中断してしまった場合に，再度食べ始めるきっかけにもできます。

高齢者は甘い物を好む傾向にあるので，食が進みます。また，食べ始めに冷たい物で覚醒を促すのも一つの方法です。

手づくりのゼリーが大変な場合は，市販のゼリーやアイスクリームを使ってもよいでしょう。食事に付け加えると栄養価が上がりますし，間食としてもお勧めです。