

クイズ 3 シニアは好きなものを好きな時に食べていい？

→ × あかーん！

食事は、栄養のバランスを考えて【主食・主菜・副菜※2 ページを見てね】を忘れずに！
時間を決めて規則正しく 1 日 3 回！できるだけ家族や周りの人とコミュニケーションを
とりながら、共食（きょうしよく）しましょう。
地域の食事サービスやふれあい喫茶等にも出かけ、いろいろな人と食事を楽しみまし
よう♪

おしゃべりは
お顔のシワ予防にもなる？ ♪

共食(きょうしよく) にはこんな効果が・・・

- ・おしゃべりしながら食事すると、食事時間が長くなり、食事に満足することができます。おしゃべりは認知症やうつ予防、口の運動になり誤嚥防止にもつながります。
- ・一緒に食べる人に合わせることで、好きなものだけ食べるということが減り、栄養のバランスが整いやすくなります。



注意！ 食事を安全に食べるために気をつけること！

窒息・誤嚥
予防のために

① 食べるときの姿勢

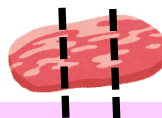


- ・あごは引く
- ・背は 90 度
- ・身体とテーブルの間にこぶし 1 つくらいのすき間
- ・ひざが 90 度に曲がるくらいの椅子の高さ
- ・ひじが 90 度に曲がるくらいのテーブルの高さ
- ・足の裏がきちんと床につくこと

できるだけこの姿勢に近づいて食事をしましょう

② 食べやすくする工夫

食材の切り方・・・肉や野菜は筋や皮をとって繊維を断ち切るように切りましょう



食べたらみがく！

③ 歯と口にも気を配ろう

食後の歯磨きや定期的な歯科健診を忘れずに！

口と舌の働きを維持するために [かみかみ百歳体操](#) もオススメ♡

→ 保健福祉センターにお問い合わせください



④ こんな食感に注意

サラサラ

水分



むせやすいので一旦口の中にためてから
ゆっくりと飲み込みましょう

ペラペラ

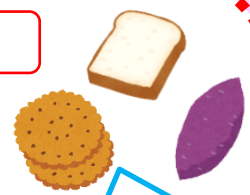
のり・レタス



口の中に張り付きやすいので、細か
くちぎるなどの工夫を

パサパサ

パン・いも
ビスケット等



水分と一緒にゆっくりと食べましょう