

# クイズ 3 シニアは好きなものを好きな時に食べていいい？

→ × 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（きょうしょく）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ょう♪

おしゃべりは  
お顔のシワ予防にもなる？♪

共食（きょうしょく）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の予防、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ので、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ないに！

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



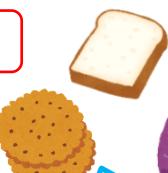
ペラペラ

のり・レタス



パサパサ

パン・いも  
ビスケット等



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

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

水分と一緒にゆっくりと食べましょう