

噛む自信がないときの工夫

年齢とともに、「噛むことに自信がない」、「噛めない」など噛むことへの悩みが増えてきます。食品の選択や調理方法など少しの工夫で食べる量が減らないようにしていきましょう。

噛む力を維持する工夫

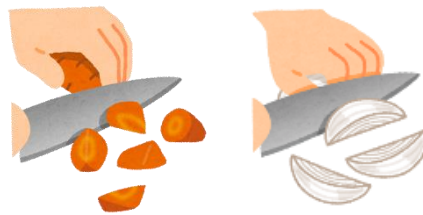
噛むことに自信があるときは、**噛む力を維持**するように工夫してみましょう。

①噛み応えのある食品を利用する



きのこ類や繊維質な野菜など噛み応えのある食品を利用してゆっくりよく噛んで食べましょう。

②食材を大きめに切る



乱切りやくし切り、食材の大きさを工夫して噛み応えをだしましょう。

③加熱時間を工夫



加熱時間を工夫することで、食材の触感を残し、噛み応えをだしましょう。

食材の選び方の工夫

噛むことに自信がないときは、無理せず**食べることができる固さの食材**を選び、食べる量が減らないようにします。肉、魚、野菜など同じ種類の食材でも、噛み応えが異なります。

	肉	魚介類	野菜・海藻類	豆類
1 噛みやすい			大根(茹で)	豆腐
2	コーンビーフ	うなぎかば焼き、鮭刺身	トマト、なす(蒸し)	
3	ロースハム、肉団子	鮪刺身、魚肉ソーセージ		水煮大豆、納豆
4	プレスハム	さつま揚げ	ごぼう(茹で)	
5	チャーシュー	焼き鮭、ちくわ、かまぼこ	ほうれん草、筍(茹で)	
6		えび	きゅうり、レタス	
7	蒸し鶏	イカ刺身	大根、白菜漬物	高野豆腐
8		いわし佃煮	キャベツ	油揚げ
9	豚ヒレソテー		酢レンコン、セロリ	
10 噛みにくい		さきいか、みりん干し	人参、たくあん	

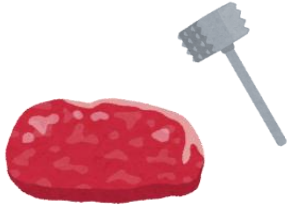
【参考】柳沢幸恵他、小児歯科学雑誌、1989.27(1):74-84.引用改変

調理の工夫

切り方や加熱の仕方、味付けなど調理する際にひと工夫することで噛みやすくなります。

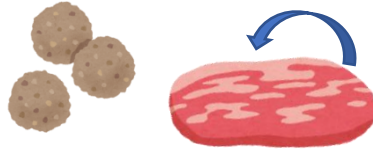
肉

筋を断つ・たたく



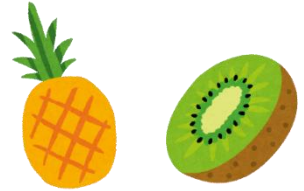
硬く、噛み切りにくい筋には切れ目を入れ、皮は取り除きます。調理前に肉全体を包丁や肉たたきでたたくとやわらかく調理できます。

厚みをだす



薄切り肉は巻いたり、ひき肉は、団子状にしたり、厚みをだすと噛みやすくなります。

酵素の働きを利用



パイナップルやキウイの酵素はたんぱく質を分解する働きがあり、生の状態で一緒に漬け込むと加熱の際に軟らかく仕上げられます。

魚

蒸す



焼き魚は加熱により、身がしまり硬くなりますが、蒸して調理するとしっとりやわらかく仕上がります。蒸し器が無いときはホイル蒸しやシリコンスチーマーも便利。

直前に味をつける



塩には魚の身をしめる働きがあります。塩焼きの塩は焼く直前にしましょう。

野菜

繊維を断つ



野菜を切る際は、繊維と垂直になる方向に切ります。

固い部分は取り除く



皮が固く、噛み切りにくい野菜はあらかじめ皮をむいてから調理します。繊維の多い茎は切り落とし、葉の部分を利用します。葉もの野菜が薄くて噛みにくい場合は、巻いて厚みをだすと食べやすくなります。