

1. はじめに

黒田（2009, 2012）によると、高齢者ソフト食（以下、ソフト食と表記）とは、咀嚼・嚥下障害のある人が安全においしく食事をするために、噛みやすく移送しやすく飲み込みやすく作られるメニューの総称である。これらは、通常の食材にわずかな調理の工夫と手間を加えることによって作ることができ、食べ物本来の見た目を大きく損なうことがない。やわらかいけれど食べ物の形があるソフト食は、見た目が美しく、食べる人の食欲をかきたてる。従来から提供されてきた「きざみ食」の誤嚥の危険性や見た目の悪さなどを改善した新しい介護食である。

秩父学園では、平成 19 年度に園生の安全を第一に考え「きざみ食」を全面廃止し、やわらかい食材や既製品により対応してきたところである。しかし、使用できる食材が少なく、メニューも常食と比べて乏しくなるため、より良い食事支援を目指して、平成 25 年度より新たにソフト食を導入しており、その取り組みについて報告する。

2. 取り組み内容

（1）食材の工夫

①誤嚥しやすい食材については切り方や下ごしらえにひと手間加える。

例えば、摂食の妨げとなる野菜の皮をむく（なす、かぼちゃ、トマト等）。

肉や魚はひき肉やすり身にする（豚肉、鶏肉、イカ等）。

②代替食材を見つけることで、より安全で変わらずにおいしい食事を提供する。

例えば、誤嚥しやすい食材を安全な食材に変更する（わかめをあおさに変更する等）。

③特殊加工技術がなされた食材を取り入れる。

例えば、特許技術である凍結含侵された食材を取り入れる（たけのこ等）。

（2）調理方法の工夫

①圧力鍋やスチームコンベクション、ミキサーを活用することで食材をやわらかくし、ソフト食の調理にかかる手間・時間を短縮する。

例えば、スチーム機能の蒸気を利用して野菜をやわらかく調理する。

②安全な食品添加物を活用してやわらかくする。

例えば、重層を下調理に活用する（切り干し大根等）。

3. まとめ

ソフト食を導入してからは、咀嚼・嚥下障害のある園生が食べられる食材が増えた。また当園では常食を食べている園生についても、早食いや丸呑みをする特性から食事内容には注意が必要であるが、窒息事故などを起こすことなく、より安全な食事を提供できるようになった。

現時点では体重や栄養状態の指標となる血清アルブミン値などに大きな変化はないが、今後も臨床データと園生の嗜好を把握しながら、より良い食事支援を目指したい。

引用・参考文献

- 黒田留美子（2009）黒田留美子式高齢者ソフト食標準テキスト上巻．リベルタス・クレオ．
- 黒田留美子（2009）黒田留美子式高齢者ソフト食標準テキスト下巻．リベルタス・クレオ．
- 黒田留美子（2012）いつもの材料でつくる高齢者ソフト食メニュー88．鉦脈社．