

健康長寿のまちづくり

# 高齢者の食事の工夫について

高齢者になると口腔機能(口腔内の感覚、かむ力、飲み込む力、唾液の分泌など)が低下してきます。

口腔機能が低下すると食事を楽しめなくなるだけでなく、低栄養にもつながるため注意が必要です。



## 食べやすい食品

- ・ミンチ状の食品(肉団子、つくねなど)
- ・とろみのある食品(ゼリー、プリン、ムースなど)
- ・おかゆ
- ・ヨーグルト、アイスクリームなど

## 食べにくい食品

- ・かたい食品(きゅうり、イカ、タコなど)
- ・繊維が多い食品(ごぼう、パイナップルなど)
- ・弾力や粘性の強い食品(こんにゃく、もちなど)
- ・酸味の強い食品(酢の物など)

## 食べやすくする調理方法



- ・大きい食材は細かく刻む、すりおろす。
- ・かたい食材は、よく加熱し柔らかくする。
- ・繊維が多い食材は、繊維を断ち切る。
- ・肉などは叩き、ミンチ状にする。
- ・魚はすり身にして、つみれなどにする。
- ・口の中でまとまりにくい食材は、とろみをつける、ゼリー状にする。



高齢者には食べにくい食品がたくさんあります。それらを食べやすくするために工夫をすることで、食事をおいしく、楽しく摂ることができます。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ  
ホームページがリニューアルされています。ぜひご利用ください。

豊前市・築上郡の医療と介護の検索は

# あんしんねっと



「医療機関を探したい」「介護事業所を見つけない」そんな時にご利用ください。

## 「福岡県介護支援専門員実務研修受講試験」開催のお知らせ

- |                          |          |                  |                     |
|--------------------------|----------|------------------|---------------------|
| ■試験日                     | 10月9日(日) | ■配布期間            | 6月1日(水)～7月1日(金)     |
| ■試験会場                    | (予定)     | ■配布場所            | 上毛町役場 長寿福祉課         |
| ①福岡大学(福岡市城南区七隈8丁目19番1号)  |          | ※一人につき一冊にしてください。 |                     |
| ②九州共立大学(北九州市八幡西区自由ヶ丘1-8) |          | ■申込期間            | 6月2日(木)～7月1日(金)消印有効 |

※受験申込要領は、6月上旬を目途に(公社)福岡県介護支援専門員協会ホームページに掲載します。

●申し込み・問い合わせ先 公益社団法人 福岡県介護保険専門員協会 TEL 092-431-4590

保健師だより

# 食中毒に気をつけましょう

食中毒は暖かくなり、湿気が多くなる6～8月に多く発生します。食中毒の主な原因となる細菌の増殖が、気温・湿気の変化で活発になるからです。

食中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐、吐き気などですが、食中毒と気づかず重症になったり、死亡したりする例もあります。

食中毒を予防するためには、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「殺菌する」の3つが予防の原則となります。



## 食中毒予防の3原則

### ①「つけない」⇒洗う、分ける

- ・食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗う。
- ・包丁やまな板といった調理器具は、使用することにより洗剤で洗う。
- ・肉や魚の汁が他の食品に付着しないよう、清潔な容器で保存する。



### ②「増やさない」⇒低温で保存する

細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖がとまります。

- ・肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後、すぐに冷蔵庫へ入れる。
- ・冷蔵庫内の温度上昇を防ぐためドアを頻繁に開けたり、食品を詰め込んだりしない。
- ・冷蔵庫で保存しても細菌はゆっくりと増殖するため、早めに食べる。



### ③「殺菌する」⇒加熱・殺菌処理

ほとんどの細菌やウイルスは、加熱により死滅します。

- ・肉や魚、卵などを扱った調理器具は洗って熱湯をかけるか、台所用殺菌剤を使って殺菌する。
- ・肉や魚は中心部までしっかりと加熱する。
- ・温め直す時も加熱は十分に。時間がたちすぎたものや、少しでもあやしいものは捨てる。



嘔吐や下痢など、食中毒と思われる症状がみられたら  
早めに医療機関を受診しましょう。



●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)