



《ふつう食》

赤飯
つみれだんご汁
秋野菜の天ぷら
かぶとナスのカニあんかけ
菊花和え
梨・柿

《やわらか食》

赤飯
つみれだんご汁
秋野菜の天ぷら
かぶとナスのカニあんかけ
菊花和え
梨・柿

《ソフト食》

赤飯
つみれだんご汁
秋野菜の天ぷら
かぶとナスのカニあんかけ
菊花和え
梨・柿

ムース状

ないとうクリニック複合サービスセンターでは
むせや誤嚥のリスクとなる、**「きざみ食」は提供せず**「やわらか
食」で対応しております。

HPでは、食事への取り組み
がご覧いただけます

ないとうクリニック 食事



左：ふつう食 中央：やわらか食
右：ソフト食

秋野菜の天ぷら

【秋サケ、長芋、しいたけ、いんげん、大根おろし添え】

やわらか食の長芋は一度蒸してやわらかくしてから揚げているので中は
ふっくらやわらか。噛み切りにくいしいたけといんげんは見た目も本物
そっくりの介護食材「やわらかしいたけやん」「ちょこっとみどりちゃん」
を利用しています。

フルーツ盛り合わせ【梨と柿】

やわらか食はコンポートにして少ない力でも噛み切れるようにしています。
ほんの少しの配慮で、食事を刻んだりせず同じような見目で提供するこ
とが可能です。



献立の工夫について

おくちのおとろえ見過ごしていませんか？


加齢による体の機能の低下は、おくちにも影響します。

「オーラルフレイル」と呼ばれるお口で起こる「フレイル（虚弱）」が体力の低下につながる可能性があります。

かめない、むせる、食べこぼす…などから食事量が低下してしまい、外出する気力や体力が低下してしまいます。


おくちのチェック☑してみませんか？

- 半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- お口の渇きが気になる
- おくちがもつれ、話しにくいことがある
- 食べ物が口からこぼれやすくなった
- 半年以上、歯医者にかかっていない



ひとつでも当てはまるものがあれば対策が必要です

知っていますか？ぱたから体操の意味



実は食べる力に関わる大切な動きが隠されています。お顔の**体操**なので、しっかりと**唇の力**を意識しながら行っていきましょう



唇をしっかりと
じる力をつけ、
食べこぼしを防ぎます



食べ物を押しつぶす、舌先の筋力を鍛えます



食べ物を飲みこむための、のどの筋力を鍛えます



食べ物を口の中でまとめ、のどへ送る力をつけます