

今注目！50代からの「口腔エイジング」を考えるレシピ集！
『スプーン&フォークつき シニアのおいしい健康レシピ』
 2014年8月26日(火)発売

株式会社主婦の友社は、8月26日(火)、介護の現場でも使われているスプーンとフォークを付録にした『スプーン&フォークつき シニアのおいしい健康レシピ』を発売いたしました。

年齢を重ねるとかむ力や飲み込む力、口の中の状態が変化していきます。本誌は、「口腔」のトップランナーである菊谷武先生が開発した、施設・病院でも実際に使われているスプーンとフォークが付録。また、口腔の変化に伴い、食べやすさや食べ方、栄養に考慮し、3世代が満足できるレシピを収録しています。そのほかにも、どのように食事を工夫したらいいのか、知っておきたい口腔エイジングなどを、わかりやすく解説しています。



「スプーン&フォークつき シニアのおいしい健康レシピ」

監修：菊谷武
 価格：本体1500円+税
 ISBN：978-4-07-297253-3
 発売日：2014年8月26日

菊谷 武 (きくたに たけし)

日本歯科大学教授 口腔リハビリテーション多摩クリニック院長

東京・飯田橋の日本歯科大学で口腔リハビリテーションの外来を経て、2012年から東京都小金井市で口腔リハビリテーションを目的とした専門クリニックを開業。世界初で唯一の口腔専門のリハビリテーションクリニックで、外来、訪問介護にも力を注ぐ。摂食・嚥下機能など「口腔」のトップランナー。



<新聞でも紹介！「本当のひと口」がわかる注目のスプーン&フォーク！>

付録のスプーンとフォークは、年齢を問わずふだん使いにもオススメで、「かむ、飲み込む」をスムーズにするような工夫を施しています。

シニアにおすすめ！スプーンとフォークの特徴

■フォーク

・めん類が絡みやすい設計の先端
 ・先端は丸く、口に入れるのにちょうどいい大きさ・長さ

・持ちやすいグリップ、緩やかなカーブの柄
 ・清潔なステンレス仕様



■スプーン

・口に入れやすい幅
 ・手前が深く、奥が浅いので口からの出し入れがスムーズ
 ・口の左右、真ん中とどこから入ってもたべやすい

・持ちやすいグリップ、緩やかなカーブの柄
 ・清潔なステンレス仕様

「いつまでも元気でいるために！50代からチェックが必要！！」

- ☑いつも使っているスプーンは、大きすぎないか
- ☑一度に口に入れる量が多すぎないか
- ☑食事中にむせることがある
- ☑食事がのどにつかえることがある
- ☑「噛みごたえがないとおいしくない」「この食材はこの調理法」など、思い込みはないか

【寸法】スプーン (184mm×33mm) フォーク (184mm×24mm)

<50代でも気づかないうちに衰えが・・・>

年を重ねると個人差はありますが、誰でも体が変化します。口腔の変化では、歯周病で歯がぐらぐらしたり、歯ぐきがはれたりします。また、のどの乾きを感じにくくなり、食べ物の飲み込みが悪くなったりもします。このように、シニアになると若いときのような食べ方ができなくなります。

<トラブル解決！食べやすくしただけで元気も若さも復活！>

口腔内も体と同じように衰えていくもの。そこで、少しの手間を加えることで食生活が大きく違ってきます。本書では、レシピのほかにも知っておきたい口腔エイジングやトラブルの予防策を紹介。トラブル予防のためにも、自分の咀嚼力、嚥下力を把握することが大切です。また、かむ、飲み込むが楽になる調理法も掲載。

「口から食べること」は、意識レベルを向上させたり脳の活性化にもつながるので、自身の口腔状態を知り、トラブルを予防することが重要です。

食べやすくする工夫

- やわらかい食材を選ぶ
- かみ出すきっかけの切り目を入れる
- 肉は筋をとる
- 食べにくい部分は取り除く

飲み込みやすくする工夫

- 汁物にはとろみをつける
- 熱いものは冷ましてから飲む
- 汁と具は別々に食べる

■かむ、飲み込むが楽になる調理法、食べやすくする工夫

 <p>バサバサする揚げ物対策</p> <p>揚げ物全体にソースや調味汁をかけてしっとりやわらかく。</p>	 <p>肉を包丁の背でたく</p> <p>肉は包丁の背などかたいものでたくとやわらかくなります。</p>	 <p>鶏肉の皮をとる</p> <p>皮の部分はかみにくいので、とってから調理をします。</p>	 <p>漬物の切り方を工夫</p> <p>縦横に包丁を入れたり、斜めに包丁を入れてから切ると食べやすく。</p>
---	---	---	---

<3世代みんなが大満足のレシピ！>

本誌で紹介するレシピは食べやすさやエイジングを考慮しつつ、3世代そろって食べていただけます。また主菜、副菜、スープ&デザートを紹介、各レシピには「食べやすくするポイント」つき！ 家族みんなが楽しめるように4人分のレシピで掲載しています。



主菜



副菜



スープ



デザート

お問い合わせ：主婦の友社広報宣伝課 長友薫・江崎悠 TEL：03-5280-7577 pr@shufutomo.com