

## 大人の食育

### 食べる機能 食べにくい食べもの



歳を重ねると いろいろな機能が以前と変わってきます

私たちが食べるために行っている動作も同じで 以前に比べてスムーズではなくなったり 反応が遅れるなどの不具合が生じる場合があります

具体的には 食事中にみそ汁やお茶でおせる 硬いおせんべいやかたまりの肉が食べにくくなる ゆで卵の黄身がパサパサしていて食べにくくなる などです

これらは 歯や顎の力 唾液の分泌量 飲み込みのタイミングのズレが原因で起こります

食べにくい食品には

**サラサラ**   **パサパサ**   **ポロポロ**

**ペラペラ**   **ベタベタ**   **ジューシー**

といった特徴がありますが 食べにくいからと言ってこれらの食品をすべて避けるのは難しく また栄養バランスにも影響しますので 食べやすくする工夫について 今後順番にお伝えしていきます

