

「美味しい！」と食べてもらうために、五感を刺激。
ちょっと工夫してみましょう。

Check
G

食事環境チェック

当てはまると思う項目がひとつでもあったら
右のアドバイスを参考にしてください。

- ミキサー食や、ぎざみ食を食べている
- 食器はいつも同じものを使っている
- 部屋とキッチンが離れている
- 食べる時は家族とは別々にしている
- こぼさないよう、いつもエプロンをつけている
- 食事以外は横になっていることが多い



五感を刺激して食欲アップ

- ◎高齢者にとって、食べることは最大の楽しみです。美味しそうな色合いや香り、食感、季節の彩りなどさまざまな要素が食欲をアップさせます。赤やオレンジなど暖色系の食材で明るい雰囲気を作ったり、青や緑でアクセントをつけてみるのもよいでしょう。食材の原形、色がわからないようなミキサー食や刻み食は避けましょう。
- ◎割れにくい素材の食器、いつも同じ形の食器だと味気ないもの。料理に合わせて和食器やガラス食器を使ったり、主菜を大きな皿に盛り付けるだけでも目先が変わります。
- ◎五感の中で最後まで衰えないのが嗅覚と聴覚だといわれています。キッチンから漂う調理の香りは食欲をそそります。好きな食べ物を鼻に近づけると敏感に反応しますし、このとき「ほうれん草が入っていますよ」「おばあちゃんの好きなヨーグルト味ですよ」などと声をかけるといいでしょう。

食事環境づくりも大切です

- ◎食事は大切なコミュニケーション手段です。家族との一体感が大切なので、できるだけ一緒に食卓を囲むとよいでしょう。
- ◎いつもはこぼれ防止の「エプロン」や「お盆」を、ときには「ナプキン」や「ランチョンマット」に変えてみると目先が変わって喜ばれることもあります。
- ◎庭の緑や季節の花を飾るとテーブルが華やぎ、目も心も休まります。プリザーブドフラワーやアートフラワーなら水替えが要らず簡単です。食べるときの目線の目安にもなります。
- ◎空腹は最高のスパイスです。動かないと食欲はあまりわかないので、動かせる範囲で身体を動かすようにしましょう。

※プリザーブドフラワー
生花から色素と水分を取り除いた後、人工色素を茎から吸わせて作った特殊な花。
生花のような色と質感を長時間保つ。

食欲アップのポイント

- 美味しそうな色合いや香り、食感、季節の彩りを大切に
- 家族との会話が食欲をアップさせます
- できる範囲で身体を動かしましょう