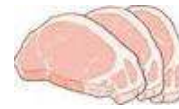


～調理工夫でやわらかい食事のご提案～

噛めなくなると偏る栄養  
知れば食べられる！！



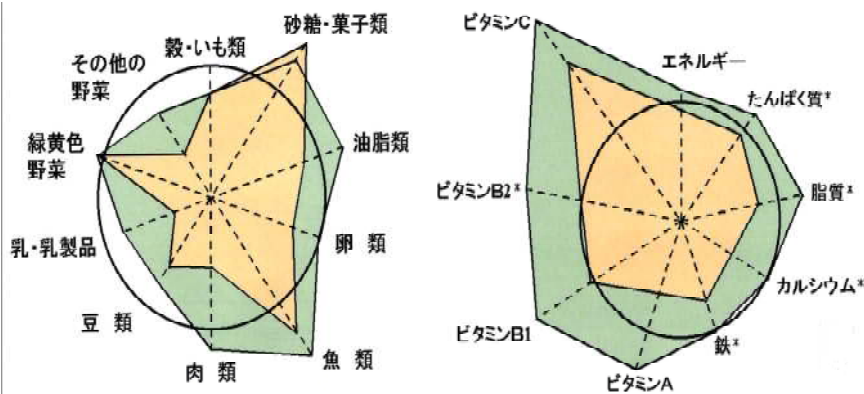
## 「やわらかく調理するためのポイントと工夫」



平成23年12月18日(日)

『お口の健康フォーラム』 第2会場 調理室  
株式会社日本レストランエンタプライズ

## 咀嚼能力と栄養充足率



○ は充足率100%  
を意味する

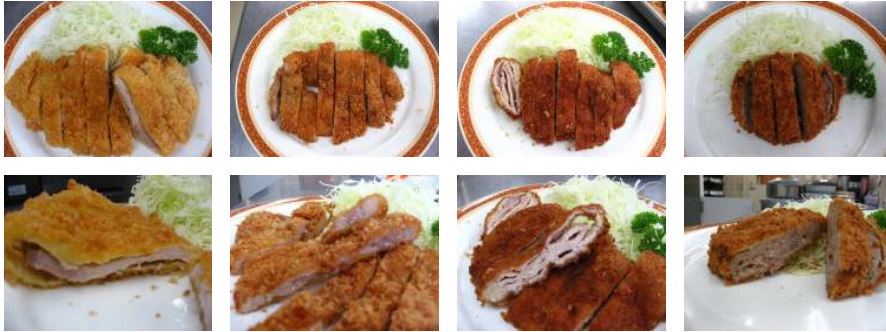
緑 「かめる」  
オレンジ 「かめない」

\*印は、「かめる」「かめない」の間で  
統合的に有意差を示したもの

介護予防を目的とした口腔機能向上プログラムマニュアル:東京都老人総合研究所 介護予防緊急対策室より  
2005、3 東京都老人総合研究所:湯川晴美



見た目も同じ！摂取できる栄養素も同じ！  
 咀嚼のしやすさに大きな違いが・・・？！



一般的な  
トンカツ

すじを切り、  
たたいたトンカツ

薄切り肉の  
ミルフィーユ  
トンカツ

挽肉トンカツ  
(メンチカツ)

何回くらい噛みましたか？ 噛む力の違いは？



**凍結法**

セナイを断ち切るように切る  
 冷凍し、細胞を壊す



**たんぱく質分解法**

(すじ部分は切込みを入れて断ち切る)  
 たんぱく質分解酵素を含む野菜や果物で  
 肉のたんぱく質を分解し、やわらかくする

あ



**温度管理法**

たんぱく質の変性をできるだけ小さくする  
 70～75℃までの温度管理  
 また、温かいうちに食べること！