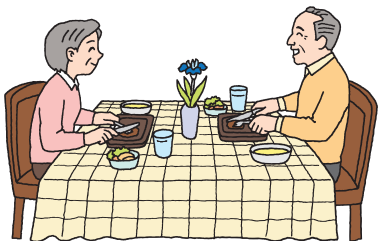


# 「食べる」

三度三度の食事をきちんと楽しむこと  
それが、明日の元気につながります

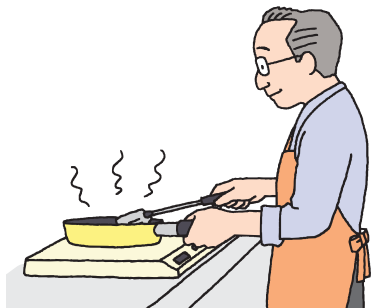
いつまでも、おいしく  
食べる喜びを

「食べる」ことは活動するエネルギーを生み出すうえで最も重要なこと。食べる喜びを持ち続けることは、人生を豊かにし、毎日の元気を運んでくれます。好みのもの食べる喜び、今日の献立は何だろう？と考える喜びは明日への活力へつながり、クオリティオブライフ（生活の質）を向上させます。誰かと食事をする楽しみ、自分の口から食べる喜びを、ずっといつまでも大切にしましょう。



作る楽しみ、食べる楽しみを  
毎日にプラスしよう

自分が食べたいものを調理して食べたり、家族のために作る……。食べる楽しみは、作る楽しみでもありません。高齢者や身体の不自由な方でも安全かつ快適に調理できる商品をご紹介します。いつまでも毎日の「食べる」が楽しくなること。もちろん、怪我の可能性など調理中の危険要素が排除してあること。さあ、美味しい日々を始めましょう。



「美味しい！」と感じる  
栄養バランスが健康への近道

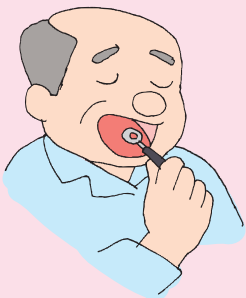
健康への近道は、栄養バランスの良い「美味しいもの」を食べることではないでしょうか。加齢とともに食事が減少する高齢者は、低栄養状態になるリスクがあり、バランスの良い食事により病気の予防、健康増進に努める必要があります。身体にやさしく美味しいことは、自ら食べる欲求を呼び覚まし、前向きな気持ちの後押しします。バランスの良い食事を心掛けることで、疾病のリスクを増大させる低栄養を予防することもできます。



## ミニ知識

**美味しく食べるために大切な、口腔ケアのススメ**

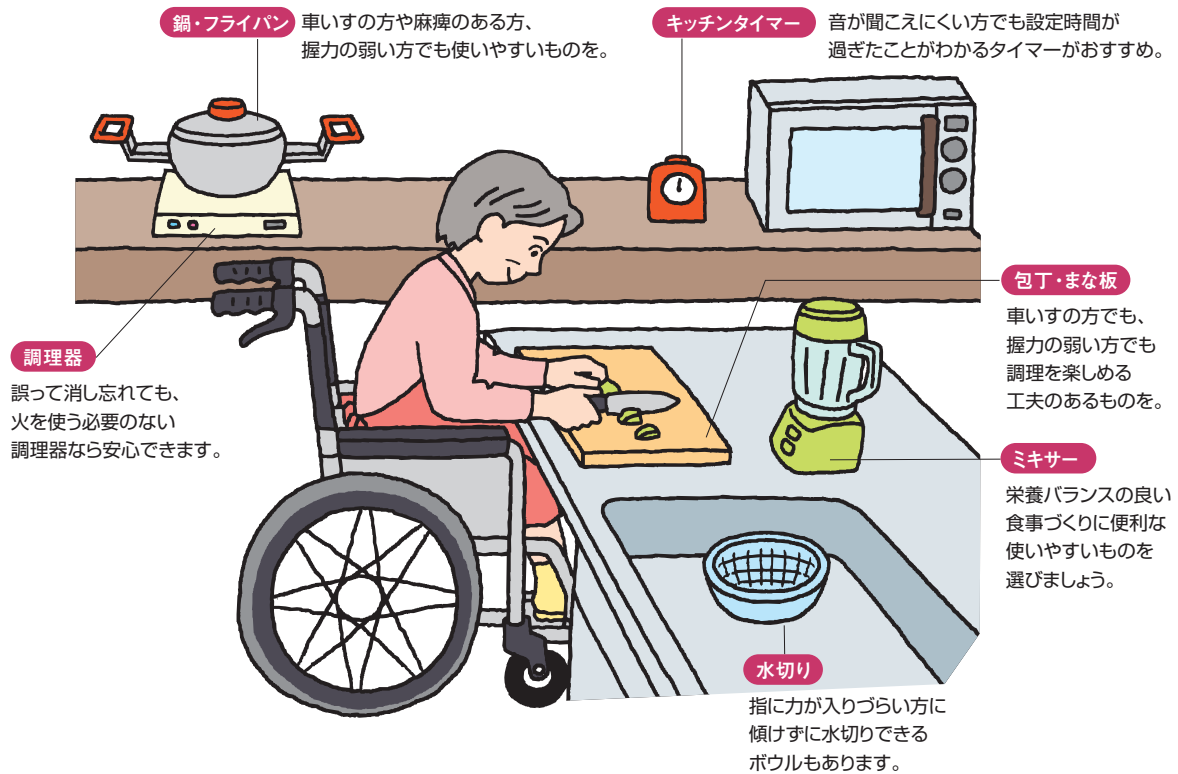
口内を清潔に保つことで、食べる楽しみは長続きします。自分の口から美味しく食べられるのはもちろん、ドライマウスや誤嚥性肺炎の予防や、人と話す力を保つことにつながります。口腔ケアは単なるお口のお掃除にとどまらず、生活の質を維持し高める、大変重要な役割を担っているといえます。



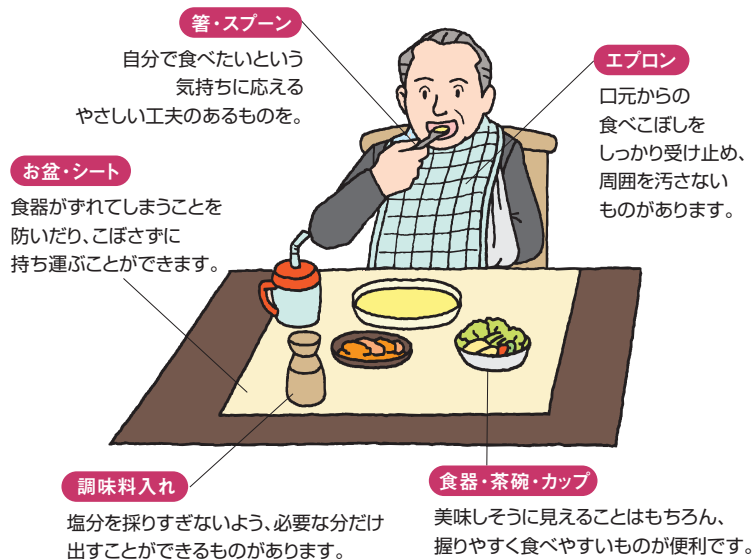
# 「食べる」を美味しく支える便利用品の選びのポイント

食べる

## 調理する



## 食事する



### カップ等で飲むことが困難な方に

介助する方に便利な、寝たままの状態や、背上げをした状態でゆっくりと飲ませてあげることができる「吸い飲み」があります。無理な飲ませ方をすると、誤嚥する危険性もありますので注意が必要です。飲みやすいように、取っ手やストローが付いたタイプをおすすめします。



らくらくゴックンスープ・お茶用 (水流調節器付) ▶ P94①