

## 入れ歯のための食事作りのポイントと献立の紹介

松原 万里子

財団法人 歯友会

## The Dietary Approach for Removable Denture Wearer

Mariko Matsubara

The Shiyuukai Foundation

## 要旨

加齢にともない、歯を喪失される方の割合が高くなっています。新しい義歯を作られ、患者さんがそれに慣れる迄の間、少しの違和感を覚えたり、軽い痛みを感じることが原因で、食事の献立が家族と異なり不自由である、という話を耳にします。義歯使用の方も家族と同じ食事をおいしく、負担なくとれるよう、本稿では義歯の方の食事の調理上のポイントと献立を3段階別に紹介します。

キーワード：義歯、患者、テクスチャー、栄養価

Keywords: Removable denture, Patient, Texture, Nutritive value

## 1. はじめに

以前は、病気に対しては早期発見、早期治療とうたわれていましたが、健康日本21の法的基盤である健康増進法が施行され、疾病に関しては、病気にならない体づくりの推進が、国民に向けて、又各分野に向けてさげられるようになりました。

人が健康に生活していく3つの柱は、食事、運動、休養で、日々の生活習慣が大きく影響しているといえます。なかでも食事は体を作っていく素といえます。栄養を摂取する事だけが目的の食事であれば、これは様々な方法でとる事も可能となりますが、食事はそれだけでなく、各食品の触感、おいしいと感じる喜び、人と一緒に食べる楽しみ、季節を感じ取ったりする感覚を、食べるという行為とともに体の中に、心の中にとりこむ大切な時間です。

食べるために私達はごく自然に食物を口に運び、咀嚼しておりますが、歯の状態が悪く、よく噛む事ができないために食事がおろそかになりますと、様々な面で徐々に影響が出てきます。歯の残数が食事と与える

影響は大きいと言えます。自分の歯の残数と食事状態の関係を示しました。(図1) どうやら11~15本を境に食べるものを選んでいかなければならないようです。喪失歯がある場合は、義歯を入れ、きちんとかんで食事をとることが大切です。(図2)

21本以上	なんでも食べられる
16~20本	たいてい食べられる
11~15本	噛めないものがある
6~10本	あまり噛めない
1~5本	全く噛めない

図1. 自分の歯の残数と食事状態の関係

① 消化を助ける
② 唾液の分泌を促す
③ 飲み込みやすくする(食塊の形成)
④ 食物の味、歯ざわりを感じる
⑤ 口腔組織の血液循環の促進
⑥ 食べるという心理的満足感

図2. 噛んで食べることの大切さ

## 2. 調理の工夫のポイント

義歯の調整中でも、調理上の工夫により、家族と同じ食事を摂ることは、十分可能となります。

1) 加熱時間

(1) 野菜・芋類

加熱により軟度が増し、消化も良くなり、量もたくさんとる事ができます。ただし水溶性ビタミンの損失は免れません。(図3)

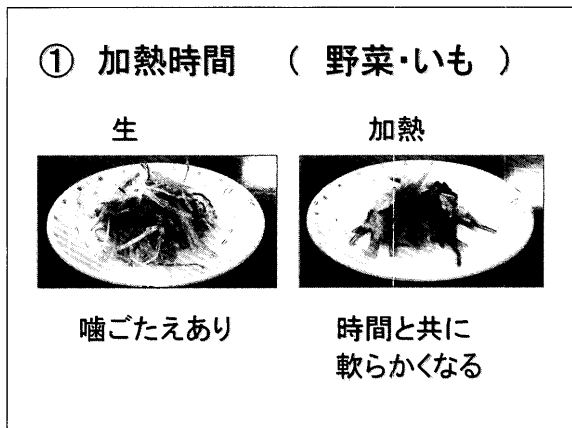


図3. 加熱による野菜の変化

(2) 魚・肉類

生の魚は水分が70~80%、肉類は60~70%以上で柔らかいです。加熱により20~30%の水分が減少し、筋繊維が収縮し厚く、硬くなります。急速な温度上昇は繊維を強く縮ませ、肉質を硬くするのに対して、ゆっくりとした加熱は、縮み方は弱く、口当たりは柔らかくなります。また、水とともに長時間の加熱を続けると、コラーゲン、エラスチンは分解してゼラチン化し、繊維もほぐれやすくなります。(図4)

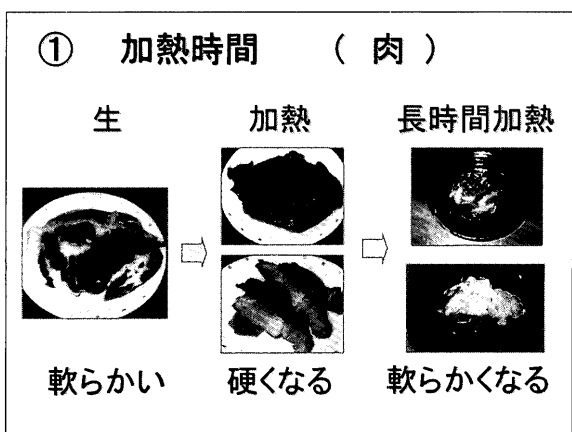


図4. 加熱による肉の変化

2) 切り方

(1) 大きさ

同じ食材であれば、大きく切れば、噛む力、回数とも増すが、小さければ少なく済みます。食材によって変わるので、初めは口の中に入り、噛める小さなサイズからが良いのです。

(2) 繊維

食材の繊維を切る包丁の入れ方で噛みやすくなります。いわゆるすじを切るという方法です。義歯に慣れてきて様々なものが食べられるようになってからは、むしろ繊維にそった切り方にして、歯でそれを噛み切るという事も大切になってきます。(図5)

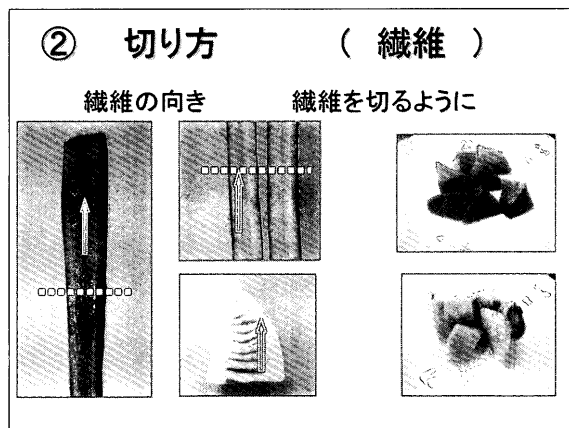


図5. 野菜の繊維の向きと切り方

3) 水分

保水性の高いものは口腔内においても噛みごたえは少なく、水分量が減るにしたがい多く噛まなければなりません。ただ、咀嚼の回数が増えるとそれだけ唾液の分泌も盛んになるので義歯に慣れてきた患者さんは徐々に食材の幅を広げていく方が良いです。

(図6)は干物と煮魚の例です。干物は生魚と比較すると水分が5~10%少なく、旨味も栄養も凝縮していますが、たっぷりの水分(煮汁)で煮た煮魚に比べると噛む回数が多くなります。

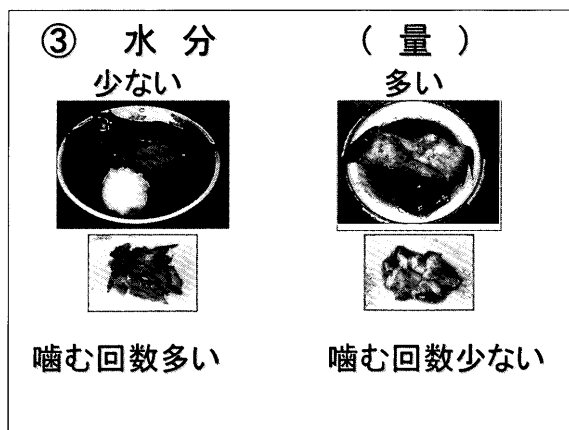


図6. 干魚と煮魚の比較

調理方法の違いでも、水分をコントロールできます。たとえば「焼く」と「蒸す」です。魚・肉と同じタンパク質性食品でも卵の場合は、希釈することができる食材です。牛乳や出し汁で希釈した中に具を入れ、調理したオムレットと茶碗蒸しを比較すると、蒸気の中で間接的に蒸しあげた方がずっと柔らかくなめらかな仕上りになります。(図7)

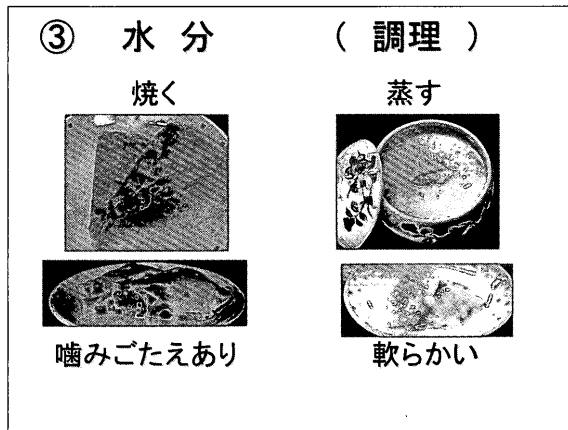


図7. 卵料理：焼くと蒸すの比較

以上のように、加熱、切り方、水分の3点に気を付けて調理をしていくことにより食事の内容を豊かにすることができます。

### 3. 実際の献立

工夫の3点に留意した献立を(財)歯友会 学生食堂のスタッフと共に考えましたので3段階別に紹介します。

#### 1) 初めての義歯を装着した方

『白身魚のすり身入り煮物』(図8)


**白身魚のすり身入り煮物**

【材料】(2人分)

魚のすり身団子 4ヶ  
(おさかな日和)

大根 80g  
人参 40g  
ごぼう 40g  
なす 1本

出し汁、みりん、酒、醤油、塩、片栗粉



【栄養価】(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質
153kcal	9.6g	2g

【物性測定値】 破断荷重

ナス	1.46 N
団子	0.03 N

図8. 初めての義歯を装着した方

#### 【材料】

野菜は加熱により軟らかくなるので、型くずれがしにくく、色の美しい食材を選び、目で見て楽しむようにします。

白身魚のすり身は、(株)レシピ計画 製品の“おさかな日和”を用います。この製品は、栄養価も高く、くせも少なく、軟らかです。

肉の場合は、良く練ったミンチボールを使用するのも一考です。この時期の患者さんには、かたまり肉やスライス肉を噛み切るのは負担になります。

#### 【切り方】

根菜類は繊維を短く切り、乱切りにします。

なすは皮の部分に5mm間隔のかのこの切れ目を入れます。

#### 〔下調理〕

大根、ごぼう等は軽く下茹でをします。

なすの皮が気になる場合は油通しをします。

#### 〔加熱〕

通常の1.5倍以上の時間で加熱。加熱時間により軟度が変わるので目的に応じた硬さにまで火を通します。家族の煮物から取り分けをして長めに煮ることで、手間も省けます。

#### 〔仕上げ〕

煮汁には水溶性の栄養分が溶け出しているため、でんぷんを用いてとろみをつけ一緒にとることで無駄もなく、口の中でのまとまりも良くなり飲み込みやすくなります。

#### 〔破断強度〕

破断強度の測定には(株)山電社製のクリーブメーター RE2-33005を使用しました。

調理品のほとんどが軽く噛むと口の中でくずれるような測定結果です。ごぼうのスジが残る感じなので繊維を短めに切ることで飲み込みやすくなります。

#### 2) 義歯になれてきた方

『豚肉の中華炒め』(図9)


**豚肉の中華炒め**

【材料】(2人分)

豚肉 80g  
(生姜、酒、醤油、片栗粉、油)

さつまいも 50g  
たけのこ 40g  
ピーマン 40g  
本しめじ 40g

油、ガラスープ、塩、醤油、酒



【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質
249kcal	10g	15g

【物性測定値】 破断荷重

肉	0.20 N	いも	1.40 N
ピーマン	9.48 N		

図9. 義歯に慣れてきた方

#### 【材料】

噛む、噛みしめて切るという様々な歯ごたえを確認する目的と、栄養のバランスをとるということで色々な食材を使用してみます。

#### 【切り方】

野菜は繊維にそった切り方をします。肉・いもは、8mmのスティックに切ります。歯ごたえも確認できる上、見た目も美しくなります。

#### 〔下調理〕

さつまいもは油通しをします。他の材料に比べ厚みがあり、でんぷんの糊化に時間がかかるためです。さらに、油の膜により、内部の水分や粘りが保たれ、芋が持つ独特の甘みと粘りを楽しめます。

肉は軟らかさを保つために次の2種類の下調理を行います。

- ① 生姜、酒、醤油で下味をつけます。これにより加熱の際の水分減少が20%以下に抑えられます。
- ② これに片栗粉をつけ、油で揚げます。粉が被膜を作ることにより、肉は間接的に加熱され保水性が高められ軟らかな仕上がりになります。

〔加熱〕

たけのこ、しめじと火の通りの遅い順に炒め、最後に肉、さつま芋を加えることで、様々な食材の歯触り、味、色を楽しめます。材料は200℃近い油で、短時間で炒め上げるので栄養素の損失も防げ、口の中での食感も高まります。

〔破断強度〕

- 肉 軟らかい仕上がりがだが、噛みしめることで切れます。
- たけのこ 噛み込みの連続で細かく碎けます。
- ピーマン 抵抗なく食することができます。
- 本しめじ しんなりとしているが最後にしっかり噛み切る力が必要となります。
- さつま芋 ポキンと割る力がかかるが、その後は大きな抵抗はなく、歯にいつまでも残る感じがあります。

共通していることは、最後までしっかりと噛み切らなければ細かく碎けないという点です。

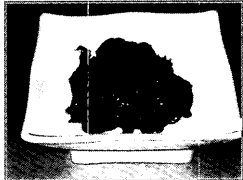
3) 家族とほぼ同じ食事を召し上げられる方

『たくあんのきんぴら風』(図10)

**たくあんのきんぴら風**

《材 料》(2人分)

たくあん漬け	40g
中ざら糖	4g
しょうゆ	5g
油、酒、唐辛子	



【栄養価】(1人分)  
 エネルギー 26kcal    タンパク質 0.5g    脂質 0.8g

【物性測定値】 破断荷重  
 たくあんきんぴら 31.72 N

図10. 家族とほぼ同じ食事がとれる方

入れ歯を使われている方が、食べられないと言われる食材に古漬けの沢庵があります。古漬物は細胞中の水分が大幅に減少しているのです、硬くしんなりした食感と、噛み切るのに力がかかる点がその理由の様です。

〔切り方〕

沢庵は2mm厚さの半月に切ります。

〔下準備〕

塩出し効果と、パリッとした食感をもどすために1～2時間ほど水に浸けます。

〔加熱〕

熱した油で炒め、砂糖、酒、醤油の順に味を付けていきます。酒を加えることで炒め煮の状態にし、硬さの調節を行います。煮物の様にしないためにも、酒の量と調理時間には注意が必要です。

〔破断強度〕

薄いのが、最後にカリッと噛み切る力の繰り返しが必要になります。しかし漬物を食べている満足感を十分感じてもらえると思います。

4. おわり

以上のように噛む段階をふみながら食事を行い、歯科医師、歯科技工士、歯科衛生士と共に義歯の調整を行っていくことで、生涯健康な口腔を保つことは十分可能であると思います。また、義歯である不自由さや、義歯だからという理由で避けていた食材、調理品がひとつでも減ることが健康なからだ作りにつながることを信じております。



〈財〉歯友会 学生食堂スタッフ

文 献

- 1) 柳沢幸江・田沼敦子：かむかむクッキング. 20頁, 70頁, 医歯薬出版, 東京, 2003
- 2) 笠原泰男 他：新歯科衛生士教本 生理学. 119—120頁, 医歯薬出版, 東京, 2004