

簡易かたさチェッカー「カメルカ」を用いた市販食品の 硬さの検討

大久保 綾乃

目的：食事は楽しみの一つであり、QOL の向上につながる重要因子とされている。しかし、加齢などによる口腔機能の低下から摂取できる食品の種類が制限され、それに伴い食欲の低下や摂取量の減少などによる低栄養や摂食嚥下障害が問題となっている。また、高齢者の夫婦世帯や単独世帯が増加しており、知識不足などの問題による口腔機能に適した食品選択の不安や調理について負担を感じているものと考えられる。そこで、本研究は、高齢者の口腔機能に適した硬さの食品選択および、調理負担軽減を目的に、市販食品を用いた硬さの判定およびその活用について検討を行った。

方法：3段階（舌でつぶせる、歯ぐきでつぶせる、総入歯で噛める）の簡易硬さチェッカー「カメルカ」を用いて、市販食品 101 品目の硬さの判定および、食品のカット方法による段階の変化について評価した。加えて、喫食温度および常温保存温度との温度差による段階の変化についても評価を行った。測定温度は、加熱調理食品 $55 \pm 2^{\circ}\text{C}$ 、冷蔵保存食品 $8 \pm 2^{\circ}\text{C}$ 、常温保存食品 $20 \pm 2^{\circ}\text{C}$ で行った。

結果・考察：101 品目のうち、舌でつぶせる食品は 18 品目、歯ぐきでつぶせる食品は 34 品目、総入歯で噛める食品は 31 品目、3 段階に該当しない食品は 18 品目であった。カット方法による段階の変化では、23 品目のうち、変化なしは 6 品目、2 段階の変化ありは 13 品目、3 段階の変化ありは 4 品目であった。このことから、食品を薄く切るまたはつぶすことによって、口腔機能に適した幅広い段階に対応することができると考えられる。温度変化による段階の変化では、加熱調理食品の 29 品目に変化がみられた。このことから、時間の経過とともに食品温度が低下し硬さが増大するため、喫食中の誤嚥や窒息の危険につながることも懸念される。そのため適切な硬さに加え適切な温度で喫食することは安全かつ安心な喫食につながると考えられる。