

10項目で  
わかる

## 「自食力」チェック!!

### かむ・飲む時

- |                                                    |                                                  |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> たくあんなどのかたいものが<br>かみにくくなった | <input type="checkbox"/> 水やお茶などを飲むと<br>むせるようになった |
| <input type="checkbox"/> かたいものをかむと<br>歯に痛みを感じる     | <input type="checkbox"/> 歯に食べ物が<br>詰まりやすくなった     |

### 料理・食事をする時

- |                                                     |                                                         |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ごはんを「やわらかモード」で<br>炊くようになった | <input type="checkbox"/> ごぼうやにんじんなどを<br>やわらかく調理するようになった |
| <input type="checkbox"/> 以前に比べ、<br>食事の時間が長くなった      | <input type="checkbox"/> 家族と同じおかず、<br>同じ量を食べられない時がある    |

### 日常生活

- |                                                    |                                                  |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 最近、体重が落ちてきた<br>(半年で2~3kg) | <input type="checkbox"/> 電話で聞き返されることが<br>多くなってきた |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|

1~3個

今までの食事を見直し、自分に合ったかたさの食事を検討してみましょう。  
ご自身の食べる力に合わせ、いつもより少しやわらかいものを食事に取り入れることもおすすめです。

4~6個

自食力が弱まってきているサインです。  
普段の食事のうち、食べづらいものはやわらかくする、または市販のやわらか食や、とろみ調整食品を活用しましょう。

7個以上

自食力を超えた食事をしているか、食べる力が顕著に衰えている可能性があります。  
今までの食事の切り替えを行い、市販のやわらか食なども使いながら、栄養をとるよう心がけましょう。

※菊谷先生のインタビューをもとにしたセルフチェックです。日々の食事の見直しに加え、専門機関での受診・検査をお勧めします。