


食べることは生きること 家の味でつくる介護食、「おいしい」好循環

有料記事

藤谷和広 2023年12月25日 13時00分



食事をしながら談笑する奈良恒雄さん（左端）と娘の康代さん（中央）、栄養士の江頭文江さん=2023年12月11日、神奈川県、藤谷和広撮影 

料理研究家の保森（やすもり）千枝さん（63）は、がんの手術を終えて退院した夫を自宅に迎え、途方に暮れていた。2012年1月のことだ。

夫の章男さんは口腔（こうくう）底がんと舌がんの手術を受け、下の歯は奥歯1本だけになり、舌も短くなった。下あごのまひも残った。ものを食べるときは舌と上あごでつぶし、のみ込む。病院食は1時間半ほどかけて半分も食べられなかった。入院中に体重は7キロ減った。



章男さんには早期の食道がんもあり、体力が回復しないと、手術を受けられない状態だった。退院後の食事について看護師に尋ねても、「やわらかければ何でもいい」。そこから試行錯誤の連続だった。

何を、どのくらいやわらかくすれば食べられるのか、すべて手探り。最も苦労したのは、「時間がかかる」ことだった。食べきれるように少量で何品も作り、「おいしそう」と思えるように見た目も工夫

した。ミキサーやフードプロセッサも使うため、調理の手間だけでなく洗い物も増える。一日中キッチンに立つ日々で、ストレスがたまり、孤独も感じていた。

ある日、おかゆを作ると、夫にもっと水分を減らしてほしいと頼まれた。千枝さんは「なんでそんなわがまま言うの」と責めてしまった。章男さんは申し訳なさそうに、「昨日は食べられたけど、今日はどうも食べられない」と言った。千枝さんは「作ることに一生懸命で、相手のことを考えていなかった」と振り返る。

転機となったのはサケのクリームシチューだ。野菜は小さく切り、くたくたになるまで煮込む。サケはやわらかいハラス(腹の部分)を使い、火を通して細かくほぐす。丸ごとミキサーにかけるのではなく、本来のシチューと同じように、具材の色や形を残すことにこだわった。章男さんは一口食べ、「おいしい」と笑った。

食べることを考えます

科学技術の進歩で、「食」の常識も変わってきました。より健康に良いもの、より環境に良いものが、求められています。でもやっぱり、おいしい方がいい。さて、明日なにを食べますか。そんな問いに答えるためのヒントを探ります。1回目は介護の現場から、食べることを考えます。

千枝さんは気づいた。「何か特別なものを作らなきゃと思いこんでいた。でも、いつものものでいい。介護食は家庭料理なんだ」

野菜は一度に多くゆでて、ミキサーにかけたものを小分けの容器に入れて冷凍保存することにした。この「野菜ピューレ」を活用し、調理時間が短縮できたことで、新たな工夫を考える余裕も生まれた。章男さんが好きだったトンカツやエビフライも、食べられるやわらかさで再現した。

体重は戻り、食道がんの手術を受けることができた。「命がつながった」。千枝さんは泣き崩れた。

術後には、仮の入れ歯もできた。5カ月ぶりに炊きたてのごはんを食べたときの章男さんの表情を、千枝さんはよく覚えている。「目がぱっと輝いた。白米に負けた、と思いました」

その1カ月後、かつて患った肺がんの再発が分かった。「余命4カ月」。12年11月に亡くなるまで、夫は食べることを楽しんだ。

千枝さんは、こう振り返る。「食べることは、生きること。食欲は、生きる意欲につながると実感した」

「おいしい」と言ってくれるパートナーを失い、千枝さんはキッチンに立てなくなった。半年ほどコンビニ食が続いたが、友人が庭で採れたタケノコを送ってくれたことを機に、料理を再開。作る喜びを思い出し、「食べたくても、食べられない人もいる。食をおろそかにしないようにしよう」と決めた。

自身の経験をもとに、レシピ本を出版したり、料理教室を開いたりしてきた。母親に連れられて来た小児まひの子が、エビフライを食べてくれたときのことをよく覚えている。「お母さんにしか分からない表情の変化だったけど、『この子、喜んでます』って」

今も、新たなレシピを考える日々だ。「介護は忙しいので、料理が後回しになってしまうのはよく分かる。でも、1日1品、盛りつけだけでもちょっと工夫してみしてほしい。気持ちにゆとりが生まれます」

12月中旬、神奈川県内にある奈良恒雄さん(85)の自宅を管理栄養士の江頭文江さん(52)が訪ねた。

恒雄さんには、ものをうまくのみ込めない「嚥下(えんげ)障害」や言語障害がある。20年10月に脳梗塞(こうそく)で倒れ、まひが残った。

「クリスマスにイチゴのショートケーキ、食べてもいいですか？」

交代で介護する3人の娘のうち次女の有利子さん(54)が、江頭さんに質問した。「イチゴは種が口の中に残らなければ大丈夫。スポンジも生クリームと一緒に食べられる」と、江頭さん。横でやりとりを聞いていた恒雄さんは表情を緩め、うなずいた。

恒雄さんは、がんで胃を摘出していて、鼻から管を通して栄養をとっている。それでも、「食べたい」という思いは強かった。スプーン1杯の果汁から始め、少しずつ食感のあるものに挑戦していった。

初めて介護食を作ることになった娘たちにとっては、分からないことばかり。江頭さんは月2回のペースで奈良さん親子に食事のアドバイスをしている。例えば、おかゆ。そのままミキサーにかけると、べたつきが残るが、でんぷんを分解する酵素を含んだゼリー剤を使うことで、のみ込みやすくなる。

今では、昼と夜は食事をとれるようになった。食べられるものが増えると、施設に短期間入所することもできるようになり、家族の負担軽減にもつながった。

毎月1週間ほど施設で過ごす恒雄さんは「家の食事が楽しみ」と話す。秋には娘たちと庭の柿をもいで、熟してとろとろになった部分を味わった。「何でもミキサーにかけちゃうと味気ない。できるだけ果物は果物として食べてほしい」。三女の康代さん(51)が言うと、すかさず江頭さんが「ミカンとか、果汁が多すぎるものは、むせちゃうから気をつけてね」と付け加えた。

在宅介護を始めたのは、康代さんの提案だった。コロナ禍で、最期に会えないかもしれないという不安があった。「みとりのつもりだったけど、良い意味で長期戦になっている」と喜ぶ。有利子さんは「それまで介護は自分事じゃなかった」と振り返る。「大変なことも多いけど、父との時間ができてよかった」と話す。

江頭さんは「家族といれば、自然と会話が生まれる。舌を動かすので、食べることにもつながり、好循環になっている」と指摘する。

かつて介護食は、「刻み食」や「ミキサー食」と調理の方法で呼ばれ、どの程度のもを指すかも施設によってばらばらだった。日本摂食嚥下リハビリテーション学会は13年、「嚥下調整食分類」を作成。のみ込みやすさの段階を示す統一のコードが使われるようになった。

ただ、在宅介護の現場では、こうした知見が十分に普及していない。日本栄養士会は全国約500カ所の「栄養ケア・ステーション」を拠点に栄養食事指導を行っている。都道府県栄養士会のステーションでは、医療保険や介護保険の適用がある。在宅でも利用できる。

東京都栄養士会の西村一弘会長によると、食品にとろみをつける「増粘剤」の開発が進んだことで、「きめ細かい対応が可能になった」という。ただ、「全部作るのは大変なので、温めるだけでできる市販の製品も活用してほしい」。

西村さんは「食べないと、筋力が落ちて、食べられなくなる。負のスパイラルに陥ってしまう」と指摘する。嚥下障害でなくても、加齢によって食欲が落ちると、低栄養のリスクが高まる。「エネルギー源として特に重要なのは糖質。できるだけ糖質オフのものは選ばず、ごはんの量も減らさないで」と強調する。

食行動の脳科学を研究する畿央大学の山本隆教授によると、色や匂い、味、温度、食感といった情報が統合され、食経験と結びついて、「おいしい」という感情が生まれるという。「認知機能が低下しても、脳の深いところで『おいしい』かどうか分かっている」

「おいしい」と感じると、 β （ベータ）エンドルフィンやドーパミン、オレキシンなどの脳内物質が出て、幸福感をもたらし、食欲を刺激する。だから、おいしいものはもっと食べたくなる。「脳が活性化し、前向きな気持ちになる。思い出のある、食べ慣れたものであるほど、効果が大きくなります」（藤谷和広）

📧 最新ニュースをメールでお知らせ



[Foods & Kitchen]

有料会員 隔週/水

➕ ニュースレターを受け取る

食に関するニュースやおいしいレシピをお届けします。

朝日新聞デジタルに掲載の記事・写真の無断転載を禁じます。すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

Copyright © The Asahi Shimbun Company. All rights reserved. No reproduction or republication without written permission.