

○鈴木 ひろみ*

松本 伸子**

(*武蔵丘短大

**女子栄養大)

〔目的〕高齢者施設や病院において供されている『きざみ食』は噛みやすいと評される一方で食品によっては「食べやすさ」への疑問も生じている。また、調理面では細かく刻むための時間や人手がかかるという問題も抱えながら、刻む大きさは食品や施設によりまちまちで検討の余地がある。そこで、食品を刻む大きさや形を変えてそれらの刻みに要する時間の測定及び「食べやすさ」の評価を行い、むだなく食べやすい『きざみ食』のあり方を検討した。

〔方法〕日常食べられている食品の中よりテクスチャーの異なる12品を選び、包丁を用いて刻みの大きさを3mm角～15mm角の4段階に変えて調製し、要した時間と「食べやすさ」の官能評価を行った。さらに、料理4品を選びそれぞれ角切り・薄切り・線切り・きざみの4種の切り方で調製し、同じく「食べやすさ」を官能評価により評価した。

被検者は、22～23才の女子学生で口腔内の状況に異常のない者5名～10名である。

〔結果〕きざみの大きさを調製するのに要する時間は、15mm角～6mm角の変化に比べ6mm角～3mm角の時間増加の変化が大きく、6mm角以下に刻むにはたいへん手間がかかることが示唆された。きざみの大きさによる「食べやすさ」の官能評価では、大きさによる評価に差がほとんど見られない食品や、3mm角は他の大きいものに比べ食べにくいと評価される食品もあり、必ずしも細かく刻んだものが食べやすいという評価は得られないことがわかった。食品の性質を考慮に入れて適度なきざみの大きさに調製することによって、より食べやすい『きざみ食』を効率的に作ることも考えられた。切り方を変えた料理の「食べやすさ」についても同様の結果が得られた。