

おいしく食べて、元気に過ごしましょう！

簡単朝食 かみかみメニュー！！

噛む食事でオーラルフレイルを予防しましょう

オーラルフレイルとは「口の虚弱化」のことです。オーラルフレイルは、生活環境の変化などにより、口への健康意識が低下することから始まります。滑舌（かつぜつ）が悪くなる、噛めない食品が増える、食事中にむせるなどのささいな衰えが生じるようになり、これを放置してしまうと食欲が低下したり、食べる食品が偏ったりします。この状態が長く続くと、低栄養やサルコペニア、フレイルの危険が高まります。そして、最終的には食べる機能に障害がでます。この一連の過程のことをオーラルフレイルといいます。

※身体的フレイルとは
体重減少・筋力低下など、身体的要因によって起こるフレイルのこと
※サイコペニアとは
加齢や病気などにより、筋肉量の減少・筋力低下を起こした状態

「噛むこと」の大切さ

噛むことで、口に入れた食べ物を細かく砕いてつぶし、唾液と混ぜて飲み込める形にしています。唾液には消化を助ける酵素が入っているため、「噛む」ことは栄養素を体内への吸収するための第一歩となります。唾液がしっかりと分泌されると、消化・吸収を助けるだけでなく、誤嚥性肺炎の予防にもなります。食べやすいやわらかいものばかり食べていると、「噛む」回数が減るため、噛む力だけでなく、唾液の分泌が減り、口腔内の環境も悪くなり、むし歯、歯周病が進行しやすくなります。

お口の手入れも大切です

朝起きたら・・・顔を洗って、顔の体操！鏡を見ながらしましょう

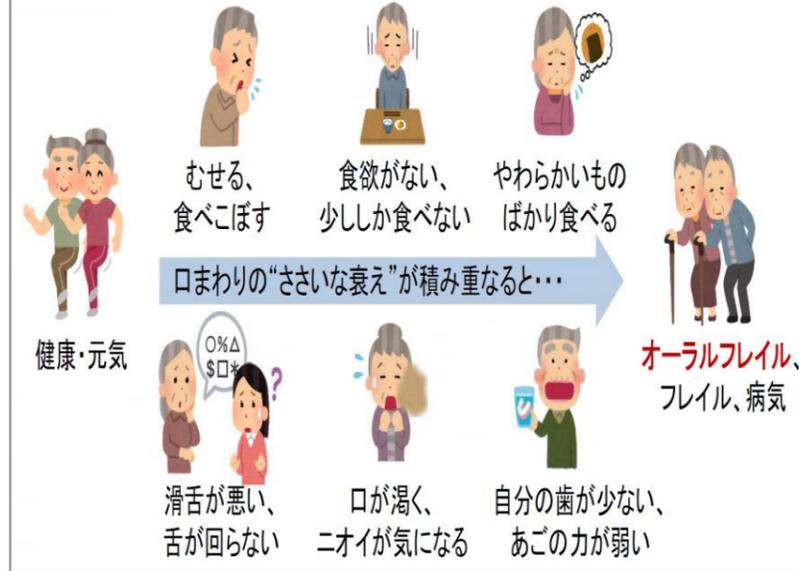


★顔の筋肉を動かすことで、脳に刺激が伝わります 朝の目覚め、スッキリ！

食事の前に・・・舌の運動



食事は → よく噛み！よく食べて！バランスのよい食事を
食事のあとは → 入れ歯は外して、洗いましょう！歯みがきは、鏡を見ながら丁寧に



出典 国立長寿医療研究センター・東浦町作成
「健康長寿教室テキスト第2版」2020より

「噛む力」を意識した食事

ごぼうやレンコン、乾物等の食物繊維を多く含む食品や、弾力性のあるたこ、貝、肉などは、噛みごたえのある食材です。食事にこれらの食材を取り入れることで、噛む力や噛む回数を増やすことができます。野菜は、いもは加熱時間が長いほど柔らかくなります。肉や魚は、たんぱく質が固まるので、加熱すると固くなります。食品が硬いほど、噛む力が必要となり、また噛む回数も増やすことができます。食材の切り方は、大きく切るほど噛む回数は多くなります。煮物やカレー、炒め物等、野菜や肉を大きめに切ることで噛む回数を増やすことができます。

唾液腺マッサージ

食前に行うとより効果的です！

- 1. 耳下腺** 指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へまわします 10回
- 2. 顎下腺** 親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下までおします 5か所×10回
- 3. 舌下腺** 両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるようにゆっくりグーッとおします 10回

☆耳下腺、顎下腺、舌下腺への刺激で、唾液が出やすくなります
☆口の中のを乾燥を防ぎ、食べ物が飲み込みやすくなります

★じゃこみそ汁★ 2人前

(作り方)

(材料)

- ちりめんじゃこ 20g
- 玉ねぎ 80g
- わかめ 少々
- あぶらあげ 10g
- ネギ 少々
- 水 600ml
- みそ 大さじ1弱

- ① 水にちりめんじゃこを入れて火にかける
- ② 玉ねぎは薄切りにし、あぶらあげは、短冊切にする。
- ③ 沸騰したら、わかめ②をいれ、弱火にして具に火が通るまで煮込み
- ④ 具に火が通ったら、火をとめ味噌を入れ、ネギを加える。

※ちりめんじゃこから塩分がでるので味噌は味をみて調節してください。

★かみかみごぼうサラダ★ 2人前

(作り方)

(材料)

- ごぼう 50g
- きゅうり 60g
- にんじん 10g
- しお・こしょう 少々
- シーチキン 20g
- しょうゆ 小さじ1/2
- マヨネーズ 小さじ2
- ごま 大さじ1/2

- ① ごぼうは、皮を除き、せんぎりにしゆでて水切りをする。
- ② きゅうりはせん切りにし、塩少々をしておく。
- ③ にんじんは薄いせん切りにする。
- ④ ①と②とシーチキン、◆で混ぜる。

<歯の健康寿命を延ばしましょう！>

歯と口は、私たちたちが健康に生きていく力を支えてくれる大切なものです。歯科疾患の予防や早期発見につなげ、歯の健康寿命を延ばすことができます。歯の寿命が延びることは、私たちが健康を保つことができます。

☆ 週1体操コラム ☆

フレイルという言葉を知っていますか？
フレイルとは…加齢とともに、体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態を指します。

新型コロナウイルス感染症の影響で外出などが減り、体を動かしたり他人と交流する機会が減ることでこの『フレイル』状態になることが心配されています。

フレイルは、早めに気づくことで要介護状態になること防ぐことができます。

フレイル対策の4つのポイントを右の図に載せていますので、今一度、フレイル対策に取り組みましょう。

<p>● 運動 ●</p> <p>生活の中でこまめに動いたり、運動を取り入れましょう</p> <p>体を動かさないことによる筋力低下は、1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%にも及ぶと言われています。</p>	<p>● 栄養 ●</p> <p>毎日3食しっかり食べましょう。</p> <p>たんぱく質が身体をつくり、脂質、炭水化物がエネルギーになります。</p>
<p>● 口の清潔 ●</p> <p>毎日鏡を見ながら歯を磨きましょう。入歯も外して洗いましょう。</p> <p>虫歯や歯周病の予防だけでなく、感染症予防や誤嚥性肺炎の予防にも有効です。</p>	<p>● 支え合い ●</p> <p>こんな時だからこそ電話などで誰かと話してみるのも良いです。</p> <p>誰かと話すことで気持ちが落ち着き、認知機能の低下の予防にも繋がります。</p>