

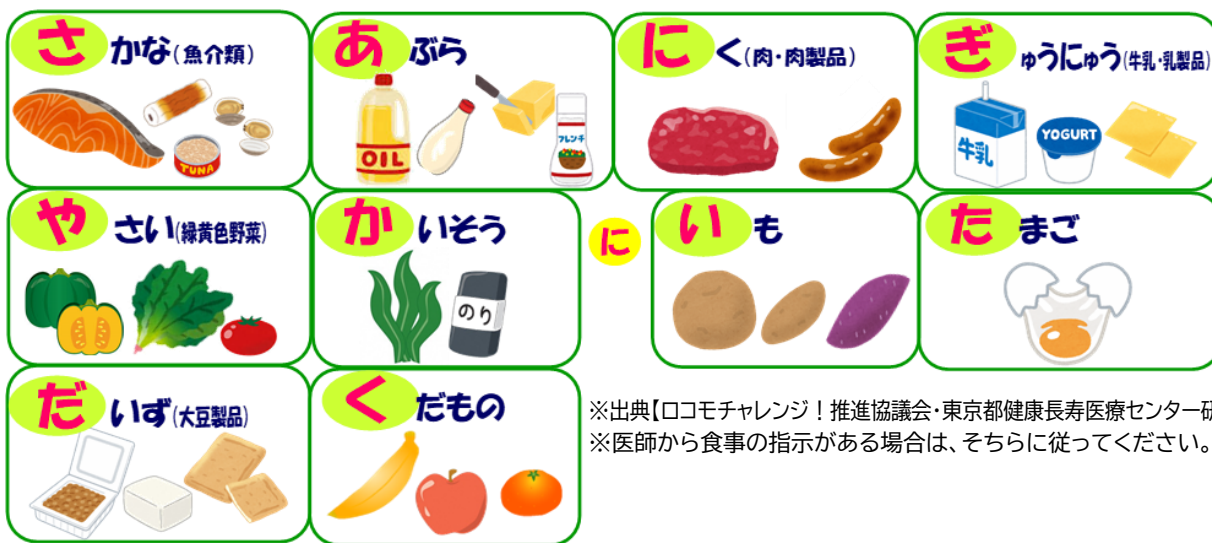
上手に食べて低栄養予防 ポイントは「たくさん」より「色々な食品」を!

低栄養とは、食欲が低下して食事の量が減ったり、偏った食事を続けることにより、身体に必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素が不足している状態のことをいいます。低栄養状態になると、体力・筋力や免疫力が落ち、感染症にかかりやすくなるほか、要介護状態のきっかけにもなってしまいます。

札幌市民の 65歳以上の6人に1人が低栄養傾向であることがわかっています。(令和4札幌市健康・栄養調査結果)

ポイント 10 食品群を毎日食べましょう

合言葉は **さあ にぎやかに いただく!**



※出典【ロコモチャレンジ! 推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所】
 ※医師から食事の指示がある場合は、そちらに従ってください。

★主食の他に毎日食べてほしい 10 の食品群です。いろいろな食品を食べることで栄養状態を良好に保つことができ、要介護状態のリスクが低くなります。

★身体機能維持のために、毎日7食品群以上食べることを目標にしましょう。

管理栄養士おすすめ 低栄養予防レシピ たんぱく質をしっかりと

★ 豆腐ときのこのバターしょうゆ★

エネルギー-136kcal たんぱく質6.5g 食塩相当量1.1g



<材料1人分>

- ・絹豆腐 1/3丁 (または小パック1個)
- ・しめじ 1/2パック
- ・バター 10g ・しょうゆ 小さじ1



電子レンジでチンするだけ!

バターしょうゆのコクが寒い季節にぴったりです

<作り方>

- ① 豆腐を小鉢に入れ、ほぐしたしめじをまわりにおく。
- ② バターを乗せ、しょうゆをかける。
- ③ ラップをして電子レンジにかける。(600wで2分程度)
- ④ スプーンで汁とともにいただく。

11月8日は「いい歯の日」 北海道歯・口腔の健康づくり 8020 推進月間

毎日、よく噛んで食べられていますか？



よく噛むことはお食事を心から楽しむことはもちろん、
転倒防止や栄養吸収が良くなるなど、全身の健康維持につながります。
よく噛むためには歯が健康であること、お口の周りの筋力が維持されていることが大切です。
また、これらの機能が衰える状態のことを**オーラルフレイル**といいます。

最近こんな症状はありませんか？

「舌が回りにくい」、「噛みづらい食品が増えた」、「食べこぼしてしまう」、
「むせやすくなった」、「口の中が乾燥している」
もしかしたら**オーラルフレイル**のサインかもしれません！

実際に口を動かして、現在の状態をチェックしてみましょう！

チェック ①	頬がいっぱいになるくらい、口の中に空気をためる。ためた空気を、30秒間、ブクブクと左右に動かす。	➡	ブクブクが続かなかったり、空気をためた頬を指で押して空気が漏れたら要注意！
チェック ②	30秒間で、唾液を何回のみ込めるか数えてみましょう。	➡	のみ込めた回数が、3回より少なかったら要注意！

オーラルフレイルを予防するポイント☆

① 会話を楽しみながら、よく噛んでお食事をしましょう！



ひとくち30回
噛むのが
目標だよ♪

② お口の体操を行い、機能を高めましょう！



④ 「あー」と
口を大きくあけます



③ 「いー」と
口角をおもいきり
横にひきます



② 「うー」と
口をすぼめます



① 「べー」と
舌をおもいきり
前に出します

③ 歯医者さんでの定期健診で歯やお口の健康を守りましょう！

札幌市では後期高齢者歯科健診を実施しています。市内在住で後期高齢者医療費被保険者の方は、年に1回、400円で口腔内のチェックが受けられます。(非課税世帯は免除制度あり) 市内の実施医療機関へ、直接お申込み下さい。 詳細は[札幌市 後期高齢者歯科健診](#) [検索](#)