

## よく噛んで食べられますか？

# オーラルフレイルを防ぎましょう！

栄養をしっかりとして低栄養を防ぐことは、要介護状態になる前の「虚弱＝フレイル」にならないためにも大切です。

いくらバランスの良い食事を整えても、歯や歯茎、噛む力が衰えた状態である「オーラルフレイル」になってしまうと、十分に栄養をとることが難しくなります。

今回は、オーラルフレイルを防いで、「食べる力」を維持するためのヒントについてお伝えします。



### ◆しっかり噛むための工夫◆

#### 1 食材を大きめに切る

逆に、噛みにくくなってきた時には、食材を細かく刻む他、加熱時間を長くしてやわらかく煮込む等の工夫をしましょう。

#### 2 繊維にそって切る

肉や野菜を切るときは、繊維にそって切ると、噛み応えのある食感になります。



#### 3 噛み応えのある食材を使う

固まりの牛肉や豚肉、弾力のあるタコ、イカやこんにゃく、カマボコ、固いナッツ類や、野菜では生のニンジンスティックや繊維の多いタケノコ、アスパラ、セロリ、ゴボウなど。噛み応えのある食材を少しずつでも混ぜるのもよいですね。



※ 但し、噛む力が弱くなってきた時に、無理に食べると誤嚥のリスクがあるので要注意！

### ◆簡単・気軽に筋力アップ◆

#### ぶくぶくうがい



-目標-  
ぶくぶくうがい  
30秒！

うがいは「食べる力」に必要な唇、頬、舌の筋力維持のトレーニングとなります。毎日の歯ブラシ後や外出後のうがいは、長く、多めを意識して行いましょう。

### ◆些細な衰えを見逃さない◆

#### 歯科健診で定期的にチェック

誰もがお年を召されると口腔機能は衰えやすくなります。歯と口の健康状態を把握している「かかりつけ歯科医」があると安心です。症状がなくても、定期的に歯科健診を受けましょう。



あなたは  
大丈夫？

### オーラルフレイルのサイン

参考:『オーラルフレイル Q&A』著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

- ◆むせる・食べこぼす◆食欲がない・少ししか食べられない◆軟らかいものばかり食べる
- ◆お口が乾く・ニオイが気になる◆自分の歯が少ない・あごの力が弱い

# 食改さんおすすめ！ 噛み噛みレシピ

## レンコン入りつくね

【栄養価】 エネルギー： 182kcal たんぱく質： 10.3g  
食塩相当量： 1.4g

### 【材料：4人分】

|          |         |
|----------|---------|
| 玉ねぎ      | 1/4 玉   |
| レンコン     | 1/2 節   |
| 鶏モモひき肉   | 200g    |
| 片栗粉      | 大さじ 2   |
| おろしショウガ  | 少々      |
| 卵        | 1/2 個   |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ 1/2 |
| 塩・コショウ   | 少々      |
| サラダ油     | 適量      |

### 【たれ】

醤油・砂糖・酒・みりん 各大さじ1と1/2



レンコンを大きめに切ると、更に噛み応えアップ！

### 【作り方】

- ① 玉ねぎとレンコンは粗みじん切りにして片栗粉を絡めておく。
- ② ボウルに鶏ひき肉と①、おろしショウガ、卵、鶏がらスープの素、塩・コショウを入れてよく練り混ぜ、8等分にして、小判型に丸める。
- ③ フライパンに油をひいて、弱火で両面 3～4 分ずつ蓋をして焼く。
- ④ 火が通ったら、たれの材料を入れて、煮立たせたら完成。

## お豆のコロコロサラダ

【栄養価】 エネルギー： 153kcal たんぱく質： 5.9g  
食塩相当量： 0.4g

### 【材料：4人分】

|          |       |
|----------|-------|
| ミックスビーンズ | 80g   |
| ホールコーン缶  | 30g   |
| キュウリ     | 1/2 本 |
| にんじん     | 1/5 本 |
| ジャガイモ    | 中 1 個 |
| ツナ水煮缶    | 1 缶   |
| マヨネーズ    | 大さじ 4 |
| 砂糖       | ひとつまみ |

### 【作り方】

- ① キュウリ、にんじん、ジャガイモは、豆の大きさに合わせて1cm角のサイコロ状に切る。
- ② にんじん、ジャガイモは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして 600Wの電子レンジで、ジャガイモは4分程度、にんじんは2分程度加熱する。
- ③ ボウルにすべての材料を入れ、マヨネーズと砂糖、塩・コショウ少々(分量外)で和える。

## 食改さんのほのぼの食日記



家庭菜園での楽しみは収穫です。昨年、孫と枝豆、とうもろこしを植えました。枝豆は収穫できましたが、とうもろこしはカラスに全部食べられてしまいました。今年も同じく枝豆、とうもろこしを植えました。その他に定番の野菜(トマト、キュウリ、ナスなど)、オクラ、ミョウガは初めて挑戦します。今度こそ、とうもろこしがカラスに食べられずに収穫できるように頑張りたいと思います。



さっぽろ市

02-q03-23-1289

R5-2-892

中の島地区 T.Hさん