



今月のトピックス Topics



オーラルフレイルと食事

最近、固いものを食べなくなったり、むせやすくなったり、そんなことはありませんか？歯や口の機能は、咀嚼、嚥下、構音などのさまざまな機能があり、健康寿命の延伸や生活の質の向上にも深くかかわります。

オーラルフレイルとは？

加齢や病気などによって、歯や口の機能が衰えてくる状態をいいます。



食事との関係

歯や口の機能が衰えてくると、食が偏り、低栄養につながります。機能を維持するため、歯科受診とともに、食事内容も意識してみましょう。

★ゆっくりよく噛んで食べましょう！

口の衰えを防ぐために、噛み応えのある食材に挑戦してみましょう。

ミンチ肉より塊肉、茹で野菜より生野菜、また、食材を大きく切ってみましょう。



★口周りの筋肉維持に、たんぱく質をとりましょう！

穀類・菓子類などに偏った食事になってしまいか？



カルシウムやビタミンも大切です。野菜、果物、魚介類を積極的にとりましょう。

★誰かと一緒に食事をとりましょう！

食事の際に会話を楽しむことは、オーラルフレイルの予防に効果があります。



今月のレシピ Recipe



エリンギのきんぴら



材料 一人分

エリンギ	20g
にんじん	15g
油	0.5g
A	たかのつめ 適量
	濃口醤油 3g
	みりん 3g
白ごま	適量

作り方

- エリンギは、半分に切って、食べやすい大きさに手で裂く。
- にんじんは、厚めの短冊切りにする。たかのつめは、輪切りにする。
- フライパンに油を熱し、にんじんがしんなりするまで炒める。
- ③にエリンギを入れ、全体に油をまわすよう炒める。
- ④⑤にAを加え、汁気がなくなるまで炒め、白ごまをふる。

エリンギを大きめに裂くと、噛み応えがでます。かたい場合は繊維を断つように切ってみましょう。