

さくら薬局
掛川大坂店 管理栄養士

おすすめ Recipe

No.39

考えてみませんか？

「お口の健康」

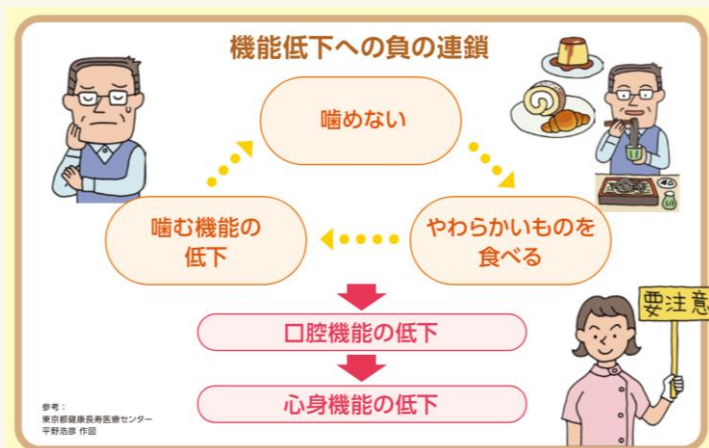
日々の食事を楽しんだり、家族やお友達とコミュニケーションをとる上で、お口の健康はとても大事ですね。みなさんはお口の健康と深い関わりがある、“オーラルフレイル”という言葉をご存じでしょうか？

オーラルフレイルって？

嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指します。

「オーラルフレイル」の始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなおせ、口の乾燥、かめない食品が増えるなどほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気づきににくい特徴があるため注意が必要です。

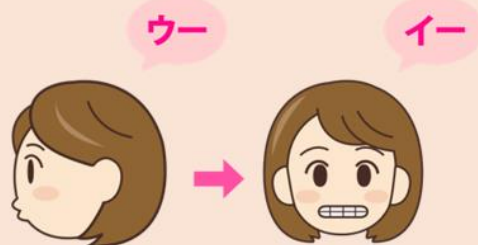
早めに発見して適切な対応を行うことにより改善することができます。



公益社団法人 日本歯科医師会「オーラルフレイル」より引用

オーラルフレイル予防『お口の体操をやってみましょう！』

（唇を中心とした）口の体操



①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。

（唇と）ほほの体操



ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。（水はなくてもOK）

お口の体操は他にもあるので、ぜひ調べて実践してください！

サクサク長芋と コリコリきゅうりのさっぱり和え



材料 1人分

焼き麩(直径約3~4cm)	4個 (2.5g)
乾燥わかめ	小さじ 1 (1.5g)
長芋	25g
きゅうり	25g (1/4本)
醤油	小さじ 1
酢	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1
ごま	小さじ 1/2

A

作り方

1. 焼き麩はサッと水でもどして、手で水をきる。
乾燥わかめは5分ほど水に浸して、ザルで水を切っておく。
2. 長芋は皮をむいて細切りにする。
3. きゅうりは洗ってヘタの部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
4. ボウルに麩・わかめ・長芋・きゅうりを入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、
ごまをふりかけたら完成。



コメント

夏の暑さで食欲が落ち、ついつい麺類やアイスなど「噛まない」食材を選んでいませんか？

咀嚼力の優れた高齢の方は健康寿命が長い¹⁾ことがわかっています。

オーラルフレイルを防ぐためにも、歯ごたえのある食材を取り入れ、よく噛んで食べて口腔機能の維持・向上をはかりましょう。また、長芋のように粘り気がある食材が入ることで口の中で食べ物がまとまり、嚥下機能が落ちた方にも食べやすい一品になります。

栄養素 (1人分)

エネルギー : 87kcal	糖質 : 7.2g
タンパク質 : 2.6g	食物繊維 : 1.4g
脂質 : 5.1g	塩分 : 1.2g