

よく噛み
よく食べよう

砺波市食生活改善推進員協議会



オーラルフレイル予防!

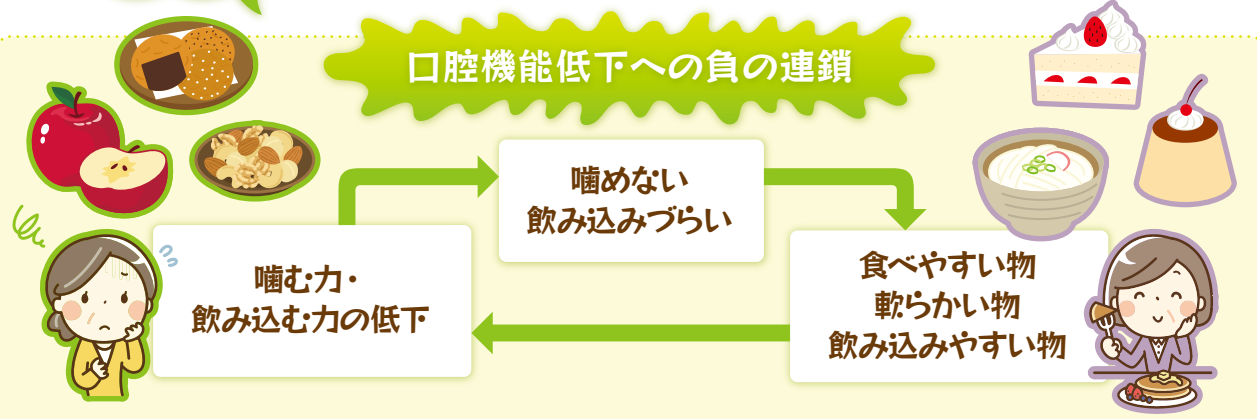


私たちヘルスメイトが
おすすめします!

オーラルフレイル とは?

噛むこと、飲み込むこと、話す等の口腔機能が
衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。

口腔機能低下への負の連鎖



口腔機能の低下

心身機能の低下

噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を
及ぼし低栄養となったり、滑舌が悪くなること
で人や社会との関わりの減少を招いたりする
ことから、心や身体的なフレイル進行と、深い
関係性が指摘されています。

参考：東京都健康長寿医療センター 平野浩彦 作図



オーラルフレイル対策の3つのポイント

かかりつけ歯科医院を
もちましょう

お口のトラブルに気がみましょう

噛みにくくなった、むせることが増えた、
滑舌が悪くなった、口が乾燥するなど

バランスのとれた
食事を取りましょう



いつまでも元気に過ごすためには、
よく噛み、バランスのよい食事をとることが大切です!!

お口の機能が低下すると、食べにくい食品を避けてしまいます。
栄養の偏りや、エネルギー不足で低栄養の状態、介護が必要な状態になっていきます。



お口と身体を元気に保つための食事の工夫

3食しっかりとる

主食・主菜・副菜を
組み合わせる

たんぱく質を含む食品を
とるように意識する

ツナと豆腐の中華炒め



材料 (2人分)

・絹ごし豆腐	1/2丁	・砂糖	大さじ1/2
・ツナ缶(100g入り)	1/2缶	・塩	小さじ1/4
・生姜(みじん切り)	小さじ1	・ラー油	適量
・葉ねぎ(小口切り)	3本(15g)		

- ① ツナの缶汁をフライパンに入れ、中火で熱する。
- ② フライパンに豆腐を入れ、木べらで粗く崩しながら水気をとばすように3分程炒める。
- ③ 汁気がほぼなくなってきたら、生姜と砂糖、塩を加える。
強火にして1分間炒め合わせる。
- ④ ツナと葉ねぎを加えて、サッと炒める。
- ⑤ 器に盛り、ラー油を適量かける。

エネルギー 109kcal／たんぱく質 7.2g／食塩相当量 0.9g

蒸し鶏のネギタレかけ



材料 (2人分)

・鶏もも肉	1枚(250g)	・☆醤油	大さじ1
・★酒	大さじ2	・☆酢	大さじ1
・★塩	ひとつまみ	・☆ごま油	小さじ2
・長ねぎ(みじん切り)	30g		

- ① 鶏肉にフォークで穴を開け平たくし、★を揉み込む。
- ② 耐熱皿に①を入れ、ラップをして電子レンジ600Wで2分ほど加熱する。
加熱後、ラップをしたまましばらく置く。
- ③ ②の粗熱がとれたら、手でさいて食べやすい大きさにする。
- ④ 長ねぎと☆を合わせ、③にかける。

エネルギー 294kcal／たんぱく質 21.4g／食塩 1.4g



山芋入り麻婆豆腐



材料 (2人分)

・木綿豆腐	1/2丁	・★醤油	小さじ1
・鶏ひき肉	90g	・★豆板醤	小さじ1/2
・山芋	100g	・★おろし生姜	小さじ1/2
・長ねぎ	40g	・★おろしにんにく	小さじ1/2
・ごま油	小さじ1	・★砂糖	小さじ1/2

- ① 木綿豆腐を食べやすい大きさに切る。
山芋は2cm角に切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ中火で熱し、鶏ひき肉と長ねぎを炒める。
- ③ 火が通ったら木綿豆腐と山芋、★の調味料を加えサッと炒める。

エネルギー 204kcal／たんぱく質 14.6g／食塩 0.8g