

元気なお口で
しっかり栄養!

オーラルフレイル予防!



私たちヘルスマイトが
おすすめします!

オーラルフレイル とは?

ささいなお口の衰えのことです

噛む力・飲み込む力や舌の動きが悪くなると食生活に支障をきたし
低栄養となります。また、滑舌が悪くなると人や社会との関わりが減り、
結果として心や身体的なフレイルへと進行してしまいます。



ささいなお口の衰え、当てはまるものありますか? /

むせることが増えた

滑舌・発音が悪くなった

食事をよく食べこぼす

口が乾く、ニオイが気になる

硬いものが噛めなくなった



健康・元気

口に関する"ささいな衰え"が
積み重なると...



身体的なフレイル
全身の病気

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

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
気がきましょう

バランスのとれた
食事をとりましょう



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

ささみを
大きめにほぐして
カミカミレシピ

ささみの塩昆布和え



材料 (2人分)

・鶏ささみ肉 1本	・☆塩 少々	・塩昆布 5g
・人参 1/2本	・☆酒 小さじ1	・ごま油 5g
・ピーマン 2個		・白ごま 少々

- 鶏ささみ肉に☆をふり、ラップをしてレンジ600Wで2分加熱する。冷めたら大きめにほぐす。
- 人参、ピーマンを細切りにし、ラップをしてレンジ600wで3分加熱する。
- ①と②、塩昆布、ごま油を混ぜ合わせる。
- 白ごまをふる。

【1人分栄養価】 エネルギー 69kcal/たんぱく質 6.9g/食塩相当量 0.8g



具沢山卵焼き

レンジで簡単!
たんぱく質摂取

材料 (4人分)

・卵 2個	・冷凍ほうれん草 60g
・絹ごし豆腐 1/2丁	・カニカマ 40g
・人参 40g	・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
・椎茸 40g	・砂糖 小さじ1

- 人参と椎茸を細切りしてレンジ500Wで2分加熱し、めんつゆをかけておく。
- 冷凍ほうれん草をレンジで解凍し、水分を捨てる。
- カニカマを1.5cm幅に切る。
- 豆腐を泡立て器でよくつぶし、卵を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④に①②③と砂糖を入れてかき混ぜる。
- 耐熱皿にラップを敷いて⑤を流し入れる。上からもラップをかけてレンジ600Wで5分程加熱する。(中心に切目を入れて中まで火が通っているか確認する。)
- 形を整えるためラップで卵焼きをしっかり巻いて10分程放置後切る。

【1人分栄養価】 エネルギー 96kcal/たんぱく質 7.6g/食塩相当量 0.8g



ツナで気軽に
たんぱく質プラス

エノキとツナのナゲット



材料 (2人分)

・エノキ 100g	・★片栗粉 大さじ1・1/2
・ツナ缶 1/2缶	・★マヨネーズ 大さじ1
・玉ねぎ(小) 1/6個	・★鶏がらスープの素 小さじ1/2
・コーン 大さじ2	・★コショウ 少々
	・サラダ油 適量

- エノキは5mm程の長さに切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ボウルに①と油を切ったツナ、コーン、★を入れよく混ぜる。
- 4等分し丸め、サラダ油をひいたフライパンで焼く。焼き色がついたら裏返す。
- 両面焼けたら盛り付ける。

【1人分栄養価】 エネルギー 146kcal/たんぱく質 4.9g/食塩相当量 0.7g

