

あけましておめでとうございます。気持ちも新たに、ご自身の健康に目を向けてみませんか。今月は、オーラルフレイル（口の機能の衰え）についてお伝えします。

☑こんな症状はありませんか？

- むせる・食べこぼす 食欲がない やわらかいものばかり食べる
お口が乾く・ニオイが気になる 滑舌が悪い 自分の歯が少ない

↑上記の症状のうち3項目以上に当てはまればオーラルフレイルの可能性ががあります。

オーラルフレイル予防

オーラルフレイルとは、お口のささいな衰えや食の偏りなどを含んだ「お口の中の虚弱」という意味で、フレイルとも大きな関係があります。お口の健康は全身の健康につながっているとされています。お口の健康を維持するためには、むし歯や歯周病予防のための歯みがきだけでなく、「かむ力」「飲み込み（むせ）」「お口の乾燥」に対する対策も大切です。

今回は、「かむ力」、「飲み込む力」に欠かせない筋肉を強化する体操を紹介します。

あいうべ体操

「あいうべ体操」をご存知の方も多いかと思います。あいうべ体操は、あ～ い～ う～ べ～のお口をしったり発音することでお口周りや舌の筋肉を動かし、唾液が出やすくなる体操です。

1秒ずつ 5回繰り返します



大きめにします。声を出してもOKです。

口の周りの筋肉を鍛え、「飲み込み」や「食べこぼしの防止」に効果があります。

舌をあげ先まで伸ばす気持ちで出します。

舌の筋肉を鍛え、食べ物をのどに送って飲み込む力がアップします。

引用・参考：一般社団法人大阪府歯科医師会「要介護者のための口腔保健指導ガイドブック」





オーラルフレイル…食事面からの予防

しっかりかんで
お口を鍛えましょう

加齢による筋力の低下は、「口」にも起こります。

かむ力、飲み込む力が低下すると食事量の減少や栄養素の偏りにつながります。ふだんからかむ事を意識し、お口を鍛えることもオーラルフレイル予防の一つです。食生活の中で自然とかむ回数が増えるような工夫を紹介します。



カムカム料理の4つのポイント



①噛みごたえのある食材を！

繊維質の野菜、乾物、ナッツ類、タコやいかなど。ハンバーグ等の料理に噛みごたえのある食材を入れ、異なる食感を加えることも効果的です。



②少し大きめに切る

野菜であれば乱切りや串切りに、肉であれば厚めに切るなど、食材の大きさを工夫する。煮物、汁物などに入れる食材を少し大きくカットしてはいかがでしょうか。

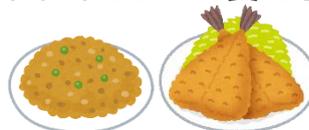


③加熱時間を工夫する

食材の食感を生かして調理することも大切です。生で食べられるものは生で食べる、煮込み料理や炒め物、焼き物など短時間で調理し、食感を残す。

④水分の少ないメニューに

水分を少なくすると噛み応えが出てきます。カレーはドライカレーに変える、揚げ物など



サクサク

減塩レシピ集！

No.66. カミカミ・塩分ひかえめ牛肉のしぐれ煮



少し大きめに切って！

噛み応えのある食材を使って！

《材料（4人分）》

☆大阪狭山産の農作物です

牛肉（切り落とし）	240g
☆ごぼう	1本
こんにゃく	1枚
しょうが	1かけ

（しょうがの薬味で減塩！）

A	植物油	大さじ1/2
	水	100cc
	酒	大さじ3
	みりん	大さじ2
	砂糖	小さじ2

しょう油 小さじ4

《作り方》

- ①牛肉は1cm幅に切り、こんにゃくは短冊切りにする。ごぼうは皮を削り大きめの乱切りに、しょうがは千切りにする。
- ②鍋に植物油を熱し、①のしょうが、牛肉をほぐしながら加え、さっと炒める。
- ③②に④のごぼう、こんにゃくを入れ、Aを加えてひと煮たちさせる。
- ④③にしょう油を加え、弱火で汁がなくなるまで煮詰める。

※煮詰めた後、少し時間をおくと調味料が少なくても食材に味がなじんできます。



《1食あたり》
エネルギー 214 kcal、
塩分 1.0g、
たんぱく質11g、
約160円、
調理時間20分

1月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売（JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による）東池尻児童遊園（雨天：東池尻会館）
年始は6日から（午前9時～売り切れ次第終了）
- 毎週日曜日 地元野菜の販売（大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会）JA大阪南狭山西支店横
年始は7日から（午前8時～売り切れ次第終了）

毎月19日は食育の日です！

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）