

栄養だより

～食べる楽しみ、いつまでも！
噛む・飲み込む力を保ちましょう～



3.4月号

行事食予定

【3月】
3月3日 ひなまつり
3月20日 春分の日

【4月】
4月中旬 お花見膳

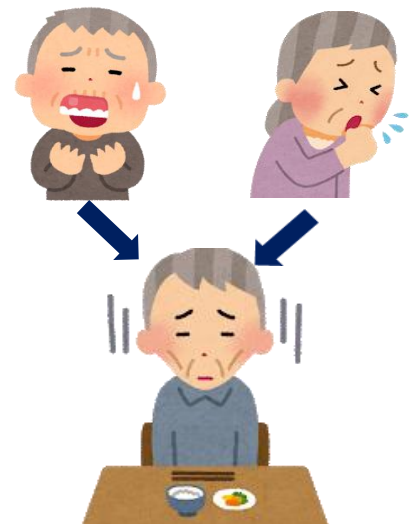


のどの筋肉や口腔機能の衰えは40代から始まると言われており、早いうちからの対策が必要です。今回は、年齢を重ねても口から美味しく食べるための、生活や食事の注意点についてご紹介いたします。

オーラルフレイルをご存知ですか？

オーラルフレイルとは、オーラル（口腔）フレイル（虚弱）を表す言葉で、歯や口の動きの虚弱化を意味します。オーラルフレイルの症状は「噛みにくい」「飲み込みづらい」「よくむせるようになった」などで、老化のはじまりを示すサインです。

オーラルフレイルの原因は、加齢による筋力低下と、歯の喪失が主な原因です。食べ物を食べるには、咀嚼力（噛む力）と、嚥下力（飲む力）が必要ですが、この2つの力が弱くなると、口腔機能低下を引き起こし、低栄養や身体機能の低下へとつながります。



オーラルフレイル・あてはまるものはありませんか？



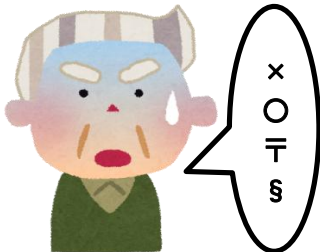
むせる・たべこぼす



食欲がない
食事量が減った。



柔らかい物
ばかり食べる



滑舌が悪い
舌が回らない



お口が渴く
ニオイが気になる



あごの力が弱い
自分の歯が少ない

上記が気になる方は、下記のセルフチェックもしてみましょう。

オーラルフレイルセルフチェック・質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯(入れ歯)を入れている	2	
<input type="checkbox"/> 口の渴きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきいか・たくあん位の堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計点数が

- 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い



出典:公益財団法人 日本歯科医師会 オーラルフレイル セルフチェックより

口の中の状態や、食事中的「むせ」に注意しましょう。

虫歯や合わない入れ歯などで食べ物が噛みにくくなると、栄養の偏りや栄養不足を引き起こします。虫歯・歯周病チェックや義歯調整など、定期的な歯科受診をお勧めします。また、食事によくむせることはありませんか？

「むせ」は誤って気管に入った食べ物や飲み物を、除去しようとするために起こります。食事中「むせ」が頻回に起こるようであれば、飲み込む力が低下している可能性があります。まれに別の疾患がかかっている事もあるので、気になるようであれば早めに医療機関を受診しましょう。

しっかり食べてオーラルフレイルを防ぎましょう

1日3食 バランスよく食べる

主食（ごはんなど）、主菜（肉・魚・大豆製品など）副菜（野菜など）をそろえると栄養バランスが良くなります。また、食事の回数が減ると必要なエネルギーがとれず、栄養も偏りがちとなるので、3食しっかり食べましょう。



たんぱく質を毎食取り入れましょう

全身の筋力低下は噛む力・飲込む力も低下させます。筋力低下にならないために、筋肉の素となるたんぱく質をしっかりとりましょう。



右の図は1日の中で取り入れたいたんぱく質の多い肉・魚・卵・大豆製品の量です。調理しない状態で、両手のひらに乗る量を目安にするとういでしょう。

※腎・肝疾患の治療のために、たんぱく質摂取量に制限が必要な場合があります。主治医に確認し指示に従いましょう。

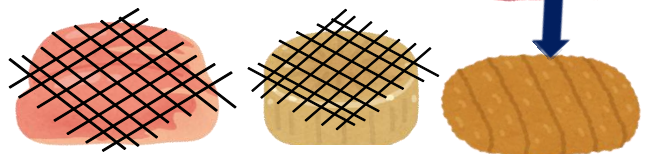
噛みにくい・飲み込みにくくなった時の食事の工夫

固い物が噛みづらくなると、柔らかい物ばかりを食べていると口腔機能の低下につながります。少し噛みごたえのある料理を楽しんで食べるようにしましょう。噛みにくい食べ物はかくし包丁や切り目を入れる事で、噛みやすくなります。また、水分でよくむせるようになった場合は、煮汁や汁物など、片栗粉でとろみをつけると飲み込みやすくなります。

肉や噛みにくい食品

薄切り肉を重ねる

切れ目を入れる
隠し包丁を入れる



煮汁・汁物

水溶き片栗粉で
とろみをつける



ミルフィーユとんかつ（おろしだれ）

【材料・1人前】

豚ロース薄切り	80g
塩・コショウ	少々
卵・小麦粉・パン粉	適量
揚げ油	適量
キャベツ（千切り） （おろしだれ）	30g
大根おろし	20g
青しそ（千切り）	1枚
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
みりん	小さじ1

【作り方】

- 1.豚ロース薄切り肉を80g（約4～5枚）重ね、塩・コショウを振る。
- 2.1に小麦粉→溶き卵→パン粉の順で衣を付けて180℃の油で裏返しならがら約6分揚げる。
- 3.大根おろし、めんつゆ、みりんを混ぜ、青しそを添える。
- 4.キャベツ、とんかつ、おろしだれを皿に盛り付ける。



1枚肉で噛みづらい肉は、薄切り肉を重ねることによって噛みやすくなります。さらにやわらかく食べたい時は、しゃぶしゃぶ肉を使用し、おろしだれの材料でおろし煮にするとやわらかく食べることができます。

1人前:483kcal たんぱく質:21.4g