

明日からもイキイキ元気に生活するために
ちょっと役立つ知識をお届け♪

始める！ 広がる！ はだの 健康スタイル

2021年5月発行
Vol.1

初耳！
オーラルフレイルって
なんだろう？



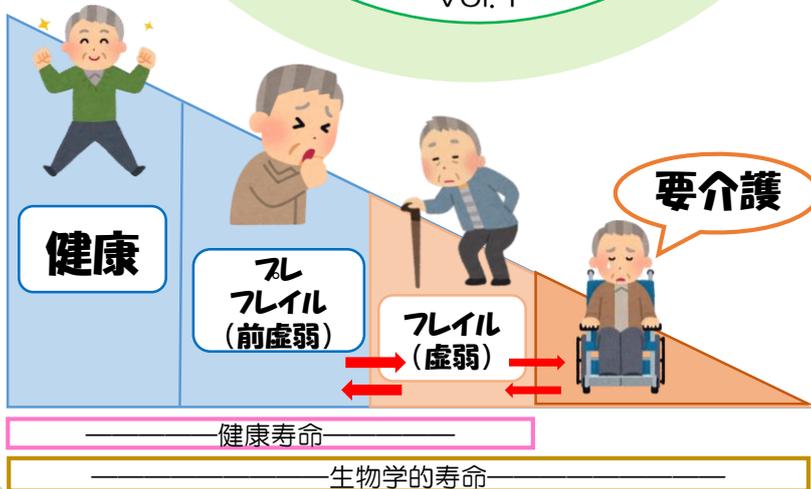
フレイルとは・・・？

健康と要介護の間にある
「筋力や心身の活力が低下」した段階です。

では、 オーラルフレイルとは・・・？

フレイルの手前で現れる
「ささいな口の機能の衰え」のことです。
右の図のプレフレイルに当たります。

お口の「ささいな衰え」は
近い将来、全身が衰えるサインといえます。
オーラルフレイルのサインを早く見つけ、
しっかり対応することがとても大切です。



半年前と比べて、
堅いものが食べにくく
なった

ご自分やご家族に、
こんなことはありませんか？

半年前と比べて、
外出が少なくなった

お茶や汁物で
むせる

口の乾きが
気になる

○：オーラルフレイルのサイン

今日からオーラルフレイル予防！ けんこう かながわ・お口の健口体操

- 1 **グー**
目はしっかり閉じ、
目玉は下方に。
口は口角を上げて
しっかり閉じる。
- 2 **パー**
目は大きく開き
目玉は上方に。
口を大きく開く。
- 3 **くるくる**
口を閉じたまま
舌に力を入れ、
口唇の内側を
舐めるように回す。
(右回り、左回り)
- 4 **ごっくん!**
ここで溜まった唾を
ごっくん!
- 5 **ペー**
舌の先に力を入れ
しっかりと前に出す。
(そのまま10秒
キープ)



秦野市ではオーラルフレイルをはじめ、その他健康に関するご相談を
いつでも受け付けています。お気軽にご相談ください♪





食のちからで健康になろう

6月4日から「歯と口の健康週間」が始まります。

今回は『しっかり噛む！』ことにつながり、歯ごたえを感じ、噛むほどに味わいが深まる切干大根を使ったレシピを紹介します。



➤ エネルギー

76 kcal

➤ 食塩相当量

0.4g



動画でも料理を紹介しています↓

Happy Dish Note YouTube



◆【材料 2人分】

- | | |
|------------------------|---------|
| ✓ 切干大根・・・25g | ～ 和え衣 ～ |
| ✓ かいわれ大根・・・20g(1/2パック) | ✓ マヨネーズ |
| ✓ カニ風味かまぼこ・・・15g(2本) | ✓ しょうゆ |

◆【作りかた】

- ① 切干大根は水で戻します。(戻す時間は袋の表示時間を参考)
- ② ボウルにマヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせておきます。
- ③ 切干大根の水気を絞り、5cmの長さに切り、②に入れます。
- ④ かいわれ大根は根元を切ってよく洗い、水気をきいたら②へ入れます。
- ⑤ カニ風味かまぼこを割いて②へ入れ、和えます。
- ⑥ お皿に盛りつけて出来上がりです。

管理栄養士のひとくちメモ

煮物などに使うイメージが強い切干大根ですが、煮物以外でも色々な活用ができる食材です。切干大根にはカルシウムや食物繊維など栄養も豊富です！また食感もあり、**よく噛む**ことにもつながります。

よく噛むことのメリット (※1回の食事は20分かけて食べることを目標に)

- I. 早食いや食べ過ぎの防止になり、体重増加の予防にもなります。
- II. 唾液がたくさん出て殺菌作用が働き、糖尿病との関連がある歯周病予防になります。
- III. 脳の血液と一緒に栄養分が運ばれて、脳の働きの活性化につながります。

お口の健康 = からだの健康。 食材を選ぶことで、よく噛むことにもつながります。