

お口の健康はいかがですか？



保健師

2月23日、中央公民館で8020達成者及び歯科優良児表彰が行われました。受賞者の皆さん本当におめでとうございます。

さて、『オーラルフレイル』という言葉をご存じですか？テレビなどで耳にしたことがある人も多いいのではないのでしょうか？

『オーラルフレイル』とは、『お口の衰え』のことです。

年齢を重ねるにつれて筋力が低下することは当然のことですが、『お口の衰え』も身体的、精神的、社会的に健康と大きな関わりがあります。要介護状態とならず、健康を維持するためには、筋力を維持することは重要ですが、お口も大切な役割を果たしているのです！

お口が担う大切な役割
 ①食べ物を噛んで飲み込む栄養摂取の入り口
 ②会話を行うコミュニケーションの窓口

お口というと、食べることが真っ

先に思い浮かびますが、人との会話など、コミュニケーションに支障をきたすこともあり、とても重要です。

うまく噛むことができないと食べられない食品が増えるため、食事量や食欲が減少していき、栄養が摂取できなければ身体は弱ってしまいます。また、お口を動かす機能が低下すると発音や会話がスムーズにできなくなってしまうため、人と会ったり外出したりすることが億劫おっくうになってしまうこともあります。

お口の衰えが進行しないために大切なことは、日頃から『口を動かす』ことです。会話をすると、カラオケを楽しむ、声を出して新聞を読む、しっかりと噛むことを意識して食事をするなど日常生活の中でお口を十分に使いましょ。また、定期的な歯科医院の受診や口腔ケアの指導など、お口の健康に努めましょ。

『食』でもてなす『陸上競技の聖地』実現プロジェクト 監修 KAGO 食スポーツ

食の町のアスリート・食レシピ menu.12

【材料/1人分】

うなぎの白焼き ……40g
 梅干し …… 5g
 みりん …… 1g
 大葉 …… 0.5g

【栄養価/1食あたり】

熱量 …… 137kcal 食塩相当量 ……1.2g
 たんぱく質 …… 8.3g カルシウム ……60mg
 脂質 …… 10.3g ビタミンB1 ……0.22mg
 炭水化物 ……1.0g

●淡泊な味の白焼きに梅干しをプラスすることで、味もしっかりとなりさっぱりと食べられます。



白焼きの梅しそ焼き

- ①うなぎは1人分サイズに切る
- ②梅干しは種を除き、包丁で細かくたたく
- ③大葉は細かく刻む
- ④梅、大葉、みりんをよく混ぜ合わせる
- ⑤うなぎの上に④を塗り、グリルで5分くらいうなぎがふっくらなるまで焼く