

お口の
健康チェック！

オーラルフレイルを予防しよう！

2月1日は「フレイルの日」。フレイルとは「**加齢により心身が老い衰えた状態**」のことで、「**身体的**」「**精神・心理的**」「**社会的**」の3種類があります。厚生労働省もフレイル予防を視野に入れて2020年版食事摂取基準を策定しています。

オーラルフレイルとは

口腔機能が衰えることです。かむ力の低下や舌の動きの悪化が食生活への悪影響を及ぼします。滑舌が悪くなったり、人と楽しく食事ができなくなり、人や社会との関わりが減ってしまうことにつながります。

オーラルフレイルチェック

- 奥歯でしっかりと噛めない
- かむと痛んだり不快感がある
- 食べこぼしがある
- むせやすい
- 口が乾燥しやすい
- 滑舌が悪くなっている

当てはまる項目があれば、オーラルフレイルが始まっている可能性があります。口や舌の体操をし、フレイル予防をしましょう。

フレイルドミノとは

フレイルの予防には、「**栄養・かむ力の維持**」「**身体活動**」「**社会参加**」の三位一体が必要だと言われています。どれかが欠けてしまうと、**ドミノ倒しのようにフレイルに陥る可能性**があります。



フレイルの入り口は人それぞれ異なります。一つの入り口からドミノ倒しにならないために、それぞれの予防に努めることが重要です。ボランティア活動に参加したり、あえて歯ごたえのある食品を選ぶようにしたりと、**より早い時期からのフレイル予防を心掛けましょう。**

参考文献：口腔機能の健康への影響, 厚生労働省/健康長寿に向けて必要な取り組みとは？ 100歳まで元気、そのカギを握るのはフレイル予防だ, 厚生労働省

口腔体操をしよう！

以前に比べて、食べ物が飲み込みにくくなったということはありませんか？口腔機能の低下が起こっていないかチェックしましょう。気軽にできる**えん下テスト**の方法をご紹介します。

反復唾液えん下テスト

「えん下」とは、食べ物を口の中をかみ、飲みこみやすい大きさに変えて口から喉へ送り込むことです。喉に人差し指を当てて、唾を飲み込んでみてください。この飲み込みが**30秒で何回できるか**やってみましょう。**2回以下**だった方は**えん下機能低下の恐れ**があるので注意が必要です。

パタカラ体操をやってみよう！

誤えんを防ぐお口の体操として、「**パタカラ体操**」があります。唾液がよく出るようになる、舌が滑らかに動くなど、お口の機能アップに効果的です。

「パ」：唇をはじくように
「タ」：舌先を上の前歯に裏につけるように
「カ」：舌の奥を上顎の奥につけるように
「ラ」：舌をまるめるように

大きな声ではっきりと発音しましょう！

各発音 8回を2セット行いましょう。

参考文献：厚生労働省, お口の健康を保つために/健康長寿ネット, 摂食・嚥下障害の診断

認定栄養ケア・ステーションが疑問を解決！



オーラルフレイルを予防するために、今のうちから食事で気を付けた方がいいことってある？

やわらかいものばかり食べているとかむ力が衰えてしまうため、**普段からよくかんで食事する**ように意識しましょう。また、フレイル予防のためには**バランスの良い食事**が大切です。さまざまな食材を取り入れることでも自然とかむ回数を増やすことができますよ。



かむ回数を増やす工夫

- ① 一口分の量を減らす
- ② かみごたえのある食材を選ぶ
- ③ 歯ごたえを残す（大きめに切る、加熱時間を短めにするなど）

食事のバランスを整えるには

1回の食事に「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」をそろえることで、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることができます。特に**たんぱく質には体をつくる重要な役割**があるので、フレイル予防のためにも不足しないように毎食取り入れましょう。

1日のたんぱく質推奨量

男性 18～64歳：65g 65歳以上：60g
女性 18歳以上：50g

たんぱく質は1食につき手のひらにのる程度の量が目安



参考文献：厚生労働省, 日本人の食事摂取基準2020年版/株式会社クリニコ, オーラルフレイル対策のためのお口の運動と食生活/御殿場市, 1日分の食事の目安を、自分の手で考えよう！

認定栄養ケア・ステーションの詳細は裏面左下へ→→

間食の選び方のポイント

幼児期には、3食で摂り切れない栄養素の補給として、間食が重要です。しかし大人になるにつれ、食事の中で必要なエネルギーを摂れるようになれば、**量を調節し食べ過ぎないように回数や1回量を減らす工夫が必要**となってきます。今回は、年代別の間食の選び方をご紹介します。※疾患がある方は医師の指示に従いましょう。

間食の選び方

	幼児期～学童期 (1歳半～6歳) 	思春期～思春期 (6歳～22歳) 	成人期～壮年期 (22歳～65歳) 	高齢期 (65歳～) 
目的	食事で摂りきれなかった栄養の補給、心と体のリフレッシュ	不足した栄養素の補給		
		仕事や勉強の気分転換		水分補給
1日の目安量	2歳までは 150kcal 3歳以降は 200kcal	200kcal程度 		
おすすめの間食	おにぎり、パン、果物 さつまいも、野菜スティック	さつまいも、果物、牛乳、 乳製品（ヨーグルト、 チーズ）、荳わかめ	牛乳、乳製品 (ヨーグルト、チーズ) 高カカオチョコレート、 ミックスナッツ	果物、牛乳、乳製品 (ヨーグルト、チーズ) ゼリー、プリン、蒸しパン
足りない栄養素	全体的に不足しやすい (特にカルシウム、鉄)	たんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄		エネルギー、たんぱく質



かむ力や飲み込む力が弱い方は、やわらかく口の中でまとまりやすい食品がおすすめです。
細かく刻んだものや、クッキーやひき肉など口の中でバラバラになる食品は、誤えんを招きやすいので注意が必要です。

参考文献：亀田製菓、ハイハイすくすく質問箱/e-ヘルズネット、間食のエネルギー/日本栄養分析センター（ジャナック）、年代別に必要な栄養素

おすすめレシピ ～筋力アップ編～

ぶりのステーキ



【材料（2人分）】

ぶり（1切れ80g）	2切れ	人参	20g
塩	0.4g	醤油	大さじ1/2
こしょう	少々	白ワイン	1/4カップ
小麦粉	適宜	塩	0.2g
油	小さじ1	こしょう	少々
オクラ	10g	バター	大さじ1/2
大根	30g		

【成分表(1人あたり)】

エネルギー	287kcal
たんぱく質	17.9g
脂質	18.5g
炭水化物	5.3g
食塩相当量	1.1g

冬のぶりは脂がのっていて、今が旬の食材です！
ぶりからおいしい脂が出てくるので、ソテーしたフライパンは
洗わずにそのままソースを作っちゃいましょう♪ 

【作り方】

1. 大根、人参は5mm角のあられ切りにし、熱湯でサッとゆで、ザルに上げる。
2. オクラは塩（分量外）でもんでうぶ毛を取り、熱湯で色よくゆでる。冷水にとり、ヘタを落として小口切りにする。
3. ぶりはキッチンペーパーで水気を取り、両面に塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を熱してぶりを焼く。途中裏返し、両面とも色よく焼いて、取り出す。
4. 同じフライパンを火にかけて醤油を入れ、香りが出たら白ワイン、塩、こしょう、バターを加えて火を止め、ソースを作る。器に3を盛り、1のをせ、ソースをかけ、2を散らす。

参考文献：第一三共株式会社、e-ヘルシーレシピ

認定栄養ケアステーションとは？

地域の皆さまが栄養ケアの支援を受けることができる拠点として、日本栄養士会から認定された施設のことです。日本調剤では現在25店舗が「認定栄養ケア・ステーション」として活動しています！管理栄養士が**健康で充実した生活を送れるようにサポート**します。

食事のことで気になることがありましたら、お気軽に「認定栄養ケア・ステーション」の管理栄養士までご相談ください！

[認定栄養ケア・ステーションでできること>>](#)



日本調剤 ○○薬局

住 所 :
電話番号 :
FAX番号 :
定 休 日 :
営 業 時 間 :

[薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>](#)

