

積極的に口を動かし

低栄養を予防しよう！

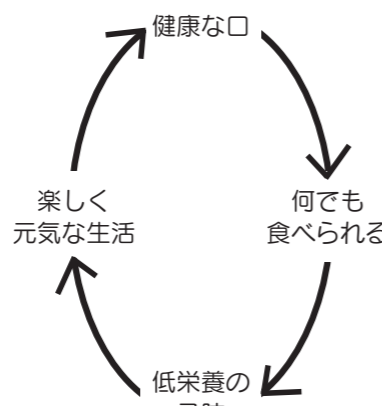
●低栄養と口の関係

新型「コロナウイルス感染症に伴う自粛生活で、人と話す機会が減っている。人と話す機会が減ると、口の働きが低下してしまつてしまつて、口の「かむ」「飲み込む」といった口腔機能が低下すると、食事が偏ったり、食べる量が減ったりして、低栄養となつてしまつてしまう。



低栄養になると、筋力が低下し、疲れやすくなつたり転びやすくなつたりしてしまつて、そのため、動くことがおっくうになり、活動量が減つてしまひ、食欲がわかなくなる。といった悪循環に陥ります。かむことは、だ液の分泌量を増やし、消化吸収を助けます。また、脳の

感覚・運動・記憶・思考などを活性化させ、運動機能や認知機能の改善につながると思われています。よくかむことで顔の筋肉も鍛えられ、表情が豊かになり、言葉もはつきりしてきます。何でも食べることができ、栄養状態のいい人は、体力があり、免疫力が高く、心身ともに自立した生活を送ることができます。



高齢期の口腔機能は介護予防と密接な関係があるといわれます。口腔機能の衰えは、低栄養を招くとともに、日常生活に徐々に支障をきたし、要介護状態になる可能性が高くなります。

いきいきと健康に過ごすため、生活の中で積極的に口を動かし、低栄養を予防しましょう。  
※市ホームページでは、口を動かすポイントや低栄養予防のポイントを動画で紹介しています。ぜひご覧ください。



●口を動かすポイント●

- ①よくかみましょう  
ごぼうや小松菜、りんごなど、かみ応えのある食材を一品加えましょう。食材を切る時は、繊維に沿って切ったり、大きく切ったりすると、かむ回数を増やすことができます。口を動かすために、弾力のあるかまぼこや、キシリトール入りガムなどをかむこともおすすめです。
- ②水分を取りましょう  
口を滑らかに動かすには、だ液が大切です。ストレスはだ液の分泌を低下させ、口が渇く原因になります。脱水症予防のためにも、積極的に水分補給をしましょう。
- ③毎日よく口を動かしましょう  
「あいうべ体操」や「早口言葉」などで、舌や頬、唇をよく動かしましょう。



あいうべ体操

①口を大きく開く

②口を大きく横に広げる

③口を強く前に突き出す

ポイント

- 声は小さくても良いので、声を出しながら大きくゆっくり口を動かしましょう
- 1日30回が目標です
- あごに痛みがある場合は、「い～う～」の部分だけでも大丈夫です

④舌を突き出して下に伸ばす

●低栄養予防のポイント●

- ①3食しっかり食べましょう  
規則正しく3食の食事をとり、生活のリズムを整えましょう。
- ②バランスのとれた食事をとりましょう  
主食・主菜・副菜をそろえ、バランスのとれた食事を心がけましょう。
- ③良質のたんぱく質をとりましょう  
肉や魚、卵や大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品と、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を十分にとりましょう。
- ④食事を楽しみましょう  
「食べたいものを考える」「新しいレシピに挑戦する」など、食べること自体を楽しみましょう。
- ⑤10の食品群を毎日とりましょう  
さまざまな食材をバランスよく食べましょう。次の10の食品群を、1日で摂取するのが理想です。

合言葉は、「さあ、にぎやかにいただく」

10の食品群

たんぱく質とエネルギーをとれるおやつレシピ



- 「簡単ババロア」の作り方
- 1 カップアイスをボウルに出し、少し溶かします
  - 2 牛乳を入れた鍋を火にかけ、人肌程度に温めたあと、ゼラチンを振入れ、よく溶かします。沸騰すると固まりにくくなるため、温めすぎないように注意しましょう ※ゼラチンは事前にふやかして使用するものもあるため、使用方法をよく確認してください。
  - 3 1で溶かしておいたアイスに、2を加えます。とろみができるまで混ぜ合わせ、器に盛りつけます
  - 4 冷蔵庫で1時間程度冷やし、お好みでトッピングをつけて完成です

材料(2人分)  
カップアイス1個(200ml程度)、牛乳100cc、粉ゼラチン5g

低栄養とは、健康な体を維持するために必要なエネルギーやたんぱく質が慢性的に不足している状態のことを言います。低栄養の予防には、生活の中で意識して口を動かすことが大切です。また、偏った食事にならないように、食事の内容にも気を配りましょう。

問合せ/地域支援センター(0207・5903)