

食べて健やか

愛媛県栄養士会



口腔機能を保とう

かむ食材取り入れて

近年、「オーラルフレイル」という言葉を耳にする機会が増えました。これは加齢に伴い口腔（こうくう）機能が低下し、滑舌の悪化や食べこぼしなどが起こる状態を指します。オーラルフレイルは全身の衰弱、つまりフレイルの入り口とも言われており、早期の予防が重要です。

オーラルフレイル予防の

鍵となるのが「かむこと」です。かむことには、単に食べ物を細かくするだけでなく、唾液の分泌を促し、消化吸収を助ける役割もあります。また、顎の筋肉を鍛え、歯の健康を維持することで滑舌の悪化を防ぎ、表情筋を鍛えることで若々しい印象を保つ効果も期待できます。

では、具体的に何をすれば良いのでしょうか。まず、よくかんで食べることを意識しましょう。硬い食材や食物繊維の多い食材を取り入れるのもおすすめです。また、歯科医院で定期的に

口腔チェックを受け、歯や歯茎の健康状態を把握することも大切です。かむことは、健康寿命を延ばし、豊かな人生を送るための第一歩です。日々の食事で「かむこと」を意識し、オーラルフレイルを予防しましょう。

（安永久美子）

〈第3土曜日に掲載〉

いずれも4人分

★雑穀米入りご飯

【材料】精白米240g、雑穀米40g、水420cc

【作り方】精白米を洗い、雑穀米を加えて水加減して炊く。

★野菜たっぷりつくね

【材料】鶏ひき肉240g、レンコン60g、シイタケ40g、長ネギ30g、乾燥パン粉大さじ2、牛乳小さじ1強、トマトケチャップ大さじ1½、ミニトマト120g、ブロッコリー120g、油大さじ1½、清酒大さじ1½、濃い口しょうゆ小さじ2g

【作り方】①レンコン、シイタケ、長ネギは粗めのみじん切りにする ②ボウルに鶏ひき肉と①、パン粉、牛乳、ケチャップを入れてよく混ぜ合わせ、小判型に成形する ③ミニトマトは洗い、へたを取る。ブロッコリーは茎と小房に分けて食べやすい大きさに切り（茎の皮は硬ければむく）、茎、小房の順に時間差でゆでる ④フライパンに油を熱して、②を入れる。両面がこんがり焼けたら、ふたをして弱火で中まで火を通す ⑤④に清酒を加え、煮立ったらしょうゆを入れてつくねに絡ませる ⑥⑤のつくねを器に盛り付け、③を添える。

★ひじきサラダ

【材料】乾燥ヒジキ4g、キャベツ300g

g、ニンジン80g、スイートコーン（缶詰）25g、A（ごま油小さじ2、薄口しょうゆ小さじ2、穀物酢小さじ2）、白すりごま小さじ2

【作り方】①ヒジキは水で戻し、さっと洗ってからゆでる ②キャベツ、ニンジンは千切りにし、スイートコーンと一緒にさっとゆでる ③①と②をざるに上げ、水気を切り、粗熱を取る ④Aをまぜドレッシングを作る ⑤③とすりごまを④であえる。

★コマツナのアーモンドあえ

【材料】コマツナ200g、ニンジン20g、エノキタケ40g、清酒大さじ1、アーモンドスライス15g、B（だし汁小さじ2、薄口しょうゆ小さじ2）

【作り方】①コマツナはゆでて水に取り、3cm長さに切る。ニンジンは3cm長さの千切りにし、さっとゆでる ②エノキタケは根元を切り落とし、3cm長さに切って酒を加えて蒸し煮にする ③アーモンドはからいりする ④Bを合わせて①②③をあえる。

★キウイフルーツ

【材料】キウイフルーツ160g（2個）

【作り方】皮をむき、食べやすい大きさに切る。

（1人分 エネルギー572kcal、タンパク質22.2g、脂質17.5g、食物繊維8.3g、塩分2g）

県栄養士会ホームページ<https://www.e-dietitian.or.jp/>