

# 食べて健康やか

愛媛県栄養士会



## オーラルフレイル予防

## かみ応えある食材を

オーラルフレイルとは、  
オーラル（口腔）こうく  
う、フレイル（虚弱）と

いう言葉を掛け合わせた言葉で、加齢によってかんだり飲み込んだりするための口腔機能が衰えることを意味します。食べ物をかむ力が低下するとやわらかいものばかり食べ、かむために必要な筋肉が衰えていき、心身の機能低下にもつながっていきます。

オーラルフレイルの予防には、定期的な歯科検診、毎食後おこなう適切な歯磨き、そしてバランスの取れた食事を心がけ、1日3食

バランスよくしっかりと噛んで食べることが大切です。肉、魚などのたんぱく質をとり、野菜は特に根菜類、きのこ類、こんにゃくなどかみ応えのある食材を取りかみ応えのある食材を取り

ます。食べる力を維持してオーラルフレイルを予防しましょう。

（山本ひろ子）  
第3土曜日に掲載

いずれも2人分

### ★もち麦ご飯

【材料】精白米1合、もち麦50g、水300ml

【作り方】米を洗い、もち麦と水を入れて30分ほど浸水させた後、通常どおり炊飯する。

### ★サバの南蛮漬け

【材料】サバ片身1枚、塩少々、片栗粉大1、油大1、タマネギ30g、ニンジン15g、ピーマン½個、A（穀物酢大2、水大2、薄口しょうゆ小2、砂糖大1）

【作り方】①タマネギは薄くスライスする。ニンジン、ピーマンは細切りにする ②サバに塩をふり、半分に切って片栗粉をまぶす ③鍋にAを入れて混ぜ、①を入れてひと煮たちしたら火を止める ④フライパンに油を入れてサバ

を焼く。両面にこんがり焼き色がついたら、③にサバを入れ味をなじませる ⑤お皿にサバと野菜を盛りつける。

### ★五目豆煮

【材料】大豆水煮90g、昆布8g、2枚、こんにゃく½枚、ゴボウ½本 レンコン90g、ニンジン½本、水300ml、砂糖大2、しょうゆ大2、酒大1

【作り方】①昆布は水で戻しておく ②こんにゃくは1cm角に切り、お湯で湯がき、あく抜きをする ③ニンジン、ゴボウ、レンコン、昆布を1cm角に切る ④鍋に大豆、野菜、水、砂糖、酒を入れて落としぶたをして10分程度煮た後、しょうゆを入れて5分程度煮る ⑤落としぶたをとり、強火でいり煮にする。汁気が½ほどになれば火を止め盛りつける。

### ★大根とエノキのみそ汁

【材料】ダイコン100g、エノキ40g、ネギ適宜、だし汁400ml、みそ大2

【作り方】①ダイコンは皮をむき、いちょう切りに切る。ネギは小口切りにする ②エノキは石づきを切り落とし半分分に切ってほぐす ③鍋にだし汁、ダイコンを入れ火をつける ④ダイコンがやわらかくなったら、エノキを入れて煮る ⑤弱火にしてみそを溶き入れる ⑥器に盛り、ネギを盛りつける。

### ★ナッツ入りヨーグルト

【材料】プレーンヨーグルト60g、はちみつ小さじ½、ミックスナッツ3g

（1人分 エネルギー617kcal、たんぱく質25g、脂質17g、塩分4g）

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