



### なぜ口の中の健康が大切なの??



歯医者さんで歯周病って言われたよ～でもまあ、放っておいても大丈夫か。

6/4～6/10は  
〈歯と口の健康週間〉

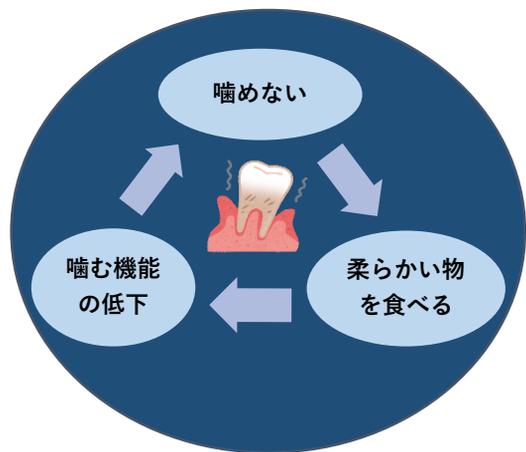


たかが歯周病・・・と思っていないですか？  
食べることに直結する口腔機能の維持は健康を維持する上でとても重要なんです。  
**お口の健康を守ることは【未来の自分への投資】**です  
虫歯や歯周病によって歯が失われてしまうと、食べられる食品が狭まってしまうだけでなく様々な疾患のリスクが上昇します。（下の図を参照）  
“いつまでも健康で、おいしく食べる”を実現するためにお口の健康管理見直してみませんか？



管理栄養士

### 【オーラルフレイル】 → 【不健康な食事】 → 【健康寿命への悪影響】



#### ①食事量の減少

#### ②栄養摂取の偏り

たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取量減少



炭水化物の摂取量増加



低栄養

肺炎

糖尿病

認知症

動脈硬化

※JCN【臨床栄養】口腔のミニマムエッセンス vol.137 No.4 2020-9 を参考に作成

### お口の健康を保つ食事のポイント

#### ①口の機能を鍛える

・料理に噛み応えのある食材を取り入れ、咬合力を維持&唾液の分泌を促進

かみかみ



#### ②バランスの良い食事

・主食、主菜、副菜をそろえる  
特に筋肉の材料となるたんぱく質が不足しないようにする



#### ～おすすめの食材～

ごぼう、たけのこ、れんこん、切干大根、ひじき、昆布、ナッツ、こんにゃく、玄米



【裏面もチェック！】  
咬合力維持におすすめのレシピが載っています

かみかみレシピ

## 切り干し大根の納豆和え



〈材料〉※小鉢4つ分くらい

切り干し大根 8g  
 干しひじき 5g  
 ほうれん草 3株 (1/2袋)  
 人参 1/4本  
 ひきわり納豆 2パック

★ 醤油 小さじ3  
 砂糖 小さじ3  
 みりん 小さじ2  
 サラダ油 小さじ1

※みりんはレンジなどでアルコールをとばしてから入れるのがおすすめです。

栄養成分表示 (1人分当たり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	78.5g	4.4g	3.1g	9.3g	0.7g

〈作り方〉

- ① 切り干し大根とひじきは水で戻す
- ② 人参は千切り、ほうれん草は長さ4cmくらいに切る
- ③ ①、②を沸騰したお湯で茹でる (2分程度)
- ④ ひきわり納豆と★を加えて混ぜる

～おすすめポイント～

- 噛み応えがあり、オーラルフレイルの予防になる
- たんぱく質もとれる副菜なので筋力維持にも◎
- 歯を丈夫にするカルシウムが補給できる

## 栄養指導のご案内

〈対象疾患〉

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、腎臓病、肝臓病、膵臓病、痛風、高度肥満症、貧血、消化管術後、胃・腸疾患、小児食物アレルギー、がん、低栄養、嚥下機能低下など

※栄養食事指導料が生じますのでご了承ください。

食べる量が減って体重が減ってしまった・・・  
 血糖値が高いといわれたけど何を食べてらいいの？  
 などなど食にまつわるお悩み  
 管理栄養士に相談してみませんか？  
 入院中でも外来でもお話できます！

ご希望の方は  
 医師や看護師まで  
 お申し出ください。



※現在はマスク着用、換気に配慮し実施しています。

## アンケートにご協力お願いいたします



スマートフォンで  
 QRコードを読み取る

アンケートに答える  
 (所要時間約5分)

〈送信〉ボタンを押す



いただいたご意見は、今後の「栄養・食生活だより」作成の参考とさせていただきます。