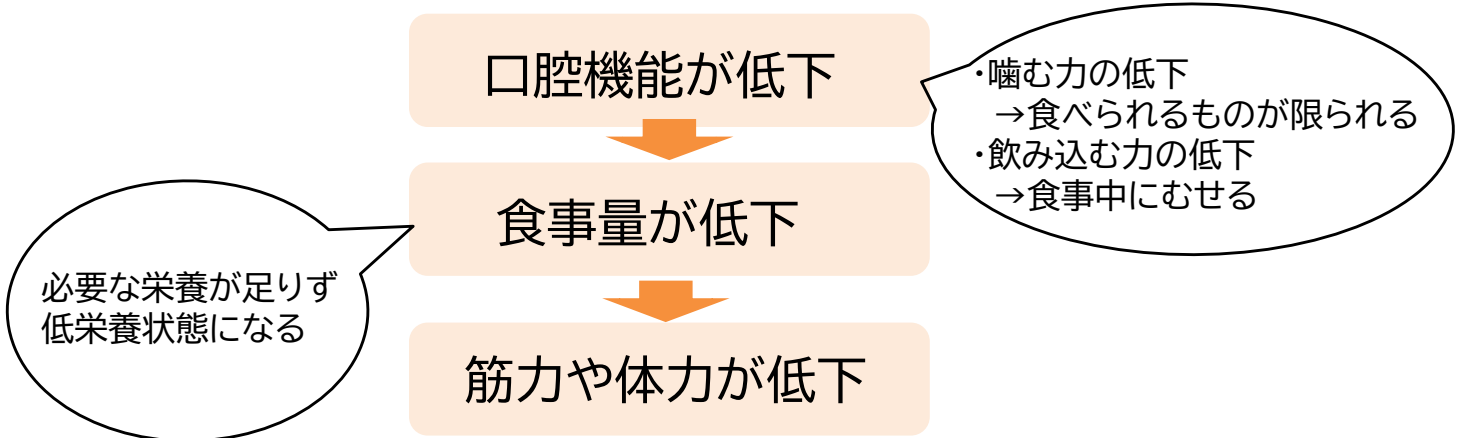


# 噛んで・食べて・いきいきと！ オーラルフレイルと低栄養

## オーラルフレイルとは

食べたり、話したりする役割を担っている口腔機能の衰えのこと



食事でのむせ、誤嚥を防ぐために  
「ながら食い」「早食い」に気をつけましょう！

💡 普段の食事をチェック☑！

- テレビやスマホを見ながら食事をしていませんか？
- よく噛まずに飲み込んでいませんか？
- 相手の食事をせかしていませんか？



## オーラルフレイルを防ぐ栄養と社会参加のポイント

### 栄養のポイント

- ・1日3食を心がける
- ・主食・主菜・副菜をそろえる
- ・さまざまな食品を取り入れる

### 社会参加のポイント

- ・人と会話をする
- ・誰かと一緒に食事をする

さまざまな食品を取り入れるための合言葉「**さあ、にぎやか(に)いただく**」！

**さ**かな **あ**ぶら **に**く **ぎ**ゅうにゅう **や**さい **か**いそう

**い**も **た**まご **だ**いず **く**だもの

主食(ごはん、パン、めん等)は毎食食べ、  
毎日7点以上を目指しましょう！

※「さあ、にぎやかにいただく」は10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ！推進協議会」が考案した合言葉です。

# 食べづらい食材を食べやすくするポイント

噛みづらさを感じる人

- ・食材を煮込んでやわらかくする
- ・隠し包丁を入れる
- ・一口サイズに切り分ける

飲み込みづらさを感じる人

- ・水溶き片栗粉でとろみをつける
- ・食品が持つ粘り気や脂肪分を利用する
- ・市販のとろみ剤を活用する



## 主食(ごはん、パン、麺類など)

💡 調理の工夫

- ① 軟飯にする
- ② とろみのあるごはんにする
- ③ 食パンは耳を切る



### ☆電子レンジで簡単軟飯☆

茶碗1杯(約160g)のごはんに水大さじ2をふりかけ、ラップをして電子レンジで1~2分加熱。ラップをとってかき混ぜたら、再びラップして数分蒸らして、ご飯粒に水分を吸わせる。

## 主菜(肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品)

**肉** 加熱すると固くなるひき肉よりも、程よく脂があるバラ肉の方が飲み込みやすい

💡 調理の工夫

- ① 牛肉は時間をかけて煮る
- ② 豚肉の薄切りは、巻いて厚みをもたせる
- ③ 鶏肉は皮と筋をとったあと、食べやすく切る

**魚** 加熱しても身がしまらないもの。煮たり焼いたりしてもやわらかく食べやすい魚介類を選ぶ。

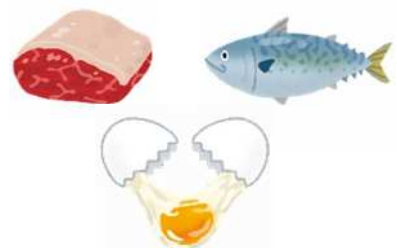
💡 調理の工夫

- ① 野菜と一緒にホイル焼き
- ② 焼き魚にするときは、焼く直前に塩をふる
- ③ あんかけにしたりとろみのあるソースをかける

## 卵・大豆製品

💡 調理の工夫

- ① 卵料理は半熟状に仕上げる
- ② ゆで卵よりも温泉卵を使う
- ③ 豆腐はつぶして食べたり、あんかけにする
- ④ 納豆はひきわり納豆を選ぶ



## 副菜(野菜、きのこ類、海藻類など)

繊維を断ち切るように切る、食べやすい大きさに切る、皮を取る等の一工夫で食べやすく！



💡 調理の工夫

- ① 根菜類を煮るときは、厚みのある乱切り、小さく切ってとろみをつける
- ② サラダに使う葉もの野菜はゆでて丸め、トマトは湯むきをする
- ③ きんぴらは太めの千切りにする