

栄養部ニュース 3月号



発行:杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2020年3月1日 No.20-03

ご存知ですか？ オーラルフレイル



これまで口腔の健康指標の代表は歯の数でした。しかし最近の研究で、歯の数だけではなく

口腔機能の衰えも身体の衰えに大きく関わっていることがわかつてきました。

オーラルフレイルとは口腔機能の軽微な低下、食の偏りなどを含む身体の衰え(フレイル)の1つ。

⇒簡単に言うと、**口の機能の衰え**のことです。

早めに気付きましょう。

例えば、最近こんなことはありませんか？



むせる
食べこぼす



食欲がない
少しだけ食べない



軟らかいものばかり
食べる



噛めない
食べ物が増えた



自分の歯がない・あごの力が弱い
口が渴く・臭いが気になる
滑舌が悪くなった・舌が回らない…など



上記のような症状がある方は…

まずはかかりつけの歯医者に相談しましょう。

«参考» 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
https://www.tmghig.jp/research/cms_upload/201903_1.pdf

普段から出来るオーラルフレイル予防

- ・歯医者に定期的に通う
- ・口をよく動かして食べるようする
- ・口や舌の体操などお口の体操をする



噛めない食べ物が増え、食事が軟らかいものばかりになると充分に栄養が摂れずに、体重減少など低栄養のリスクが高まります。歯医者で治療中でも簡単にエネルギーやたんぱく質を増やせる方法を紹介します😊



お粥茶碗1杯(200g)

+80kcal



卵1個をプラスして卵粥にすると

合計 220kcal

お粥やうどん、
素麺など主食のみでなく、卵や
豆腐、肉・魚(焼き鳥缶や鯖缶、ツナ缶
などでも可)を足すと、**エネルギー**や
たんぱく質を増やせ、栄養バランス
も良くなります。

1度に沢山食べられないという方は1回の食事量を少なくし、数回に分けて食べることも1つの方法です。

- ・食事を5~6回に分ける
- ・3食+間食 2~3回する

朝食



間食

昼食



間食

夕食



間食

疾患のある方・食事療法中の方は医師や栄養士にご相談ください。