

モロヘイヤの和風スープ



材料(4人分)

- モロヘイヤ50g
- とろろ昆布3g
- にんにく 1かけ
- ごま油大さじ1
- 固形スープ1個
- 水600cc
- しょうゆ.....小さじ1
- 酒少々
- 塩小さじ1/3

作り方

- ①モロヘイヤは2cm長さに切り、にんにくは薄切りにする。
- ②鍋にごま油を入れて熱し、にんにくを炒め、香りが出たら固形スープと水を加える。
- ③②が煮立ったら、モロヘイヤととろろ昆布を加え、塩・しょうゆ・酒で味を調える。

一人分当たりの栄養価			
エネルギー	41kcal	脂質	3.2g
たんぱく質	1.1g	塩分	1.3g

モロヘイヤはビタミン類を豊富に含み、さらにカルシウム、カリウム、鉄などのミネラル分も多く含まれる栄養価の高い野菜です。においもなく食べやすい野菜ですが、特徴的なのは刻むと粘りが出る事です。この粘り成分は水溶性の食物繊維で血糖値の上昇を抑える働きがあります。

前号から3回シリーズで、加齢とともに心身の活力が衰えること(フレイル)の予防についてご紹介しています。今回はお口の健康についてです。

フレイルの中でも、口腔機能が低下することを『オーラルフレイル』といいます。口腔機能の低下は全身の状態にも悪影響を及ぼし、要介護状態に陥ってしまう可能性もあります。ほんの少しの衰えを

あなたのお口弱っていませんか？



質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、固い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の渴きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの固さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯をみがく		1
1年間に1回以上は歯科医院を受診している		1

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規先生、飯島勝也先生 作図

見逃さず、しっかりと予防しましょう。

●**オーラルフレイルチェック**
簡単にできるオーラルフレイルのチェックをやってみましょう。

合計点数が0〜2点の場合・・・オーラルフレイルの危険性は低い、3点の場合・・・オーラルフレイルの危険性あり、4点以上・・・オーラルフレイルの危険性が高い

①**栄養状態悪化**
嚙んだり、飲み込んだりする機能が衰えることで、食欲が低下する可能性があります。さらには、食べる量が減ること、たんぱく質やエネルギー不足となってしまう栄養状態が悪くなります。

②**閉じこもり・認知症**
滑舌が悪くなる、口臭が気になるという理由で人との交流が減ってしまうがちな社会との交流が減ることは、認

合計点数が0〜2点の場合・・・オーラルフレイルの危険性は低い、3点の場合・・・オーラルフレイルの危険性あり、4点以上・・・オーラルフレイルの危険性が高い



②**舌まわし**
口を閉じたまま、舌をぐるぐる回します。時計回り・反時計回りを各5回行います。

①**お口の機能を守るトレーニング**
①**ぶくぶくうがい**
左右の頬、鼻下、下あごの4カ所をそれぞれ「ぶくぶく」と膨らまします。目安は各10回を3セットです。

知症発症の危険性も高めてしまいます。



③**唾液腺マッサージ**
両手の指の腹で顎の真下から突き上げるように押す。

顎の骨の内側の柔らかい部分に指をあて、耳の下から顎の下まで5ヶ所くらいを順番に押す。

両耳の横を手指で後ろから前に向かって円を描くようにマッサージする。

高齢者支援課 保健師