

# いつまでもおいしく 食べるために

## チャレンジ

いつまでも、なんでも噛んで食べることが  
できるようになろう

## やってみよう食育

- いつまでも口から食べることを目標にする
- お口の体操をやってみよう
- 食べやすい、飲み込みやすい調理方法を  
試してみよう!



● 柔らかく煮る



● 水分(牛乳・お茶)に  
浸す

## いつまでもおいしく食べたい!

いつまでも、おいしく、楽しく食事をするためには、口腔機能を維持することが大切です。

しゃべる機能と噛む機能は共通するところが多く、友達とおしゃべりしたり、歌ったりすることも口腔機能を維持する効果があります。

区役所等では、歯周疾患予防教室・健口体操等を行っています。

健口体操は…

ヨコハマ 介護予防のヒント

検索



## 実践のポイント

厚生労働省では、一口30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30(カミングサンマル)」運動を提唱しています。30回というのは、窒息防止や五感での味わいを考慮し、従来から噛む回数めどとされています。

よく噛んで食べると

- ① よく噛むことで食べる量が減り、肥満予防につながります。
- ② 味覚の発達を促し、食べもの本来の味がわかります。
- ③ 唾液がよく出るようになり、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ④ 消化酵素がたくさん出て、胃腸の働きを促進します。

## カンタン低栄養チェック!

低栄養は自分では気が付きにくいものです。思いあたることがありますか?

- 1日に食べるのは2食以下、全く食べないこともある
- 主食や主菜を食べる量が減ってきた
- 野菜や果物をほとんど食べない
- 牛乳を飲んだり、乳製品を食べていない
- 毎日一人で食事をしている
- 歯や飲み込みに問題がある
- 食べる楽しさを感じない
- 食事の買い物にあまり出かけない
- 運動不足になっている

多く当てはまる人は食生活を見直しましょう!