



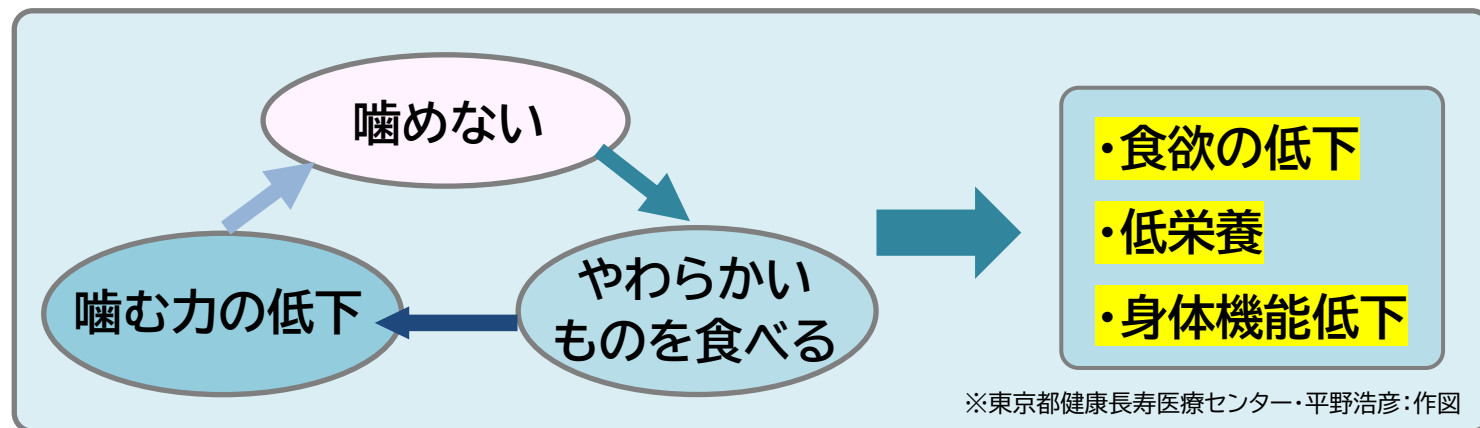
楽しく栄養だより

2025年 夏号

お口の健康と食事
～よく噛むことで得られる効果～



食事をしっかり食べられるお口を維持するために



※東京都健康長寿医療センター・平野浩彦：作図

サイクルを防ぐためには・・・？

しっかりと噛めるお口かどうか

- ・歯が痛い
- ・抜けたままにしている
- ・入れ歯が合っていない



- ・歯科で口腔状態を診てもらい、しっかりと治療を受ける。
- ・義歯の調整をする。

★ポイント★

定期的に歯科受診をし、噛み合わせの調整や正しいケア方法を指導してもらいましょう。

噛めるお口を維持するために

歯磨きやうがいなど口腔ケアを行う

お口の体操やお口のマッサージ

噛めるお口で、しっかり食事、健康生活！

1日3食しっかり
バランスの良い食事

同じ食材だけに
ならないようにする

よく噛んで食べる

★ポイント★

お口の状態が良いと、さまざまな食材を噛んで味わい、しっかりと栄養補給ができます。バランスよく、しっかり噛んで食べ、食事から介護予防に取り組みましょう。

大仙市高齢者包括支援センター

★栄養だよりバックナンバー



←ホームページ
QRコード

【発行】

大仙市高齢者包括支援センター（大曲庁舎内）

☎0187-63-1111（内線178）

よく「噛む」ことの効果

①肥満を予防する

ゆっくり・たくさん
噛むことで満腹感が
得られ、食べすぎを
防ぐ



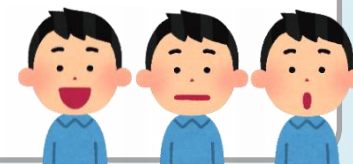
②味覚の維持

食べ物本来の味が
よく分かり、おいしく
食事ができ、減塩に
もつながる



③発音がよくなる

口の周りの筋肉が維
持され、発音がきれい
になり、表情が豊かに
なる



④脳の働きをよくする

よく噛み脳への血流
を促すことで脳の働き
がよくなり認知症予防
につながる



⑤歯や口の病気予防

抗菌作用のあるだ液
の分泌が促され、口の
中の清掃効果が高まる



⑥がん予防

だ液に含まれる酵素
に食品中の発がん物質
の発がん性を抑制する
効果がある



⑦胃腸の働きを促す

消化酵素が含まれる
だ液の分泌が促され、細
かくかみ砕くことで胃腸
への負担を和らげる



⑧全身の体力向上

しっかりと栄養を摂
ることができ、全身の
健康維持と体力向上に
つながる



噛む回数を増やす調理ポイント

噛み応えのある食材を取り入れる

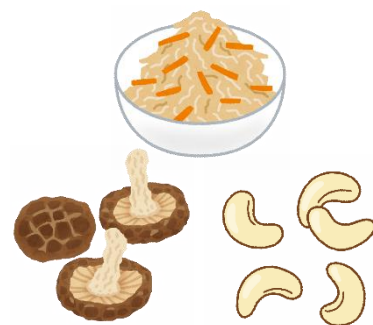
食物繊維が豊富なもの



弾力のあるもの

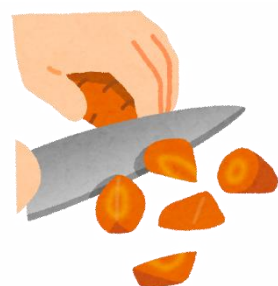


乾物やナッツ類



調理方法を工夫する

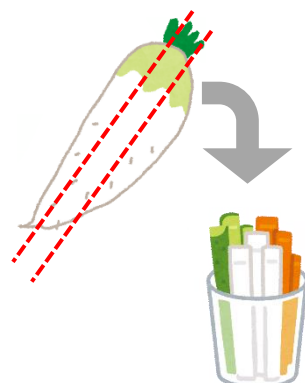
食材を大きめに切る



加熱時間を調節する



繊維に沿って切る



食材を組み合わせる

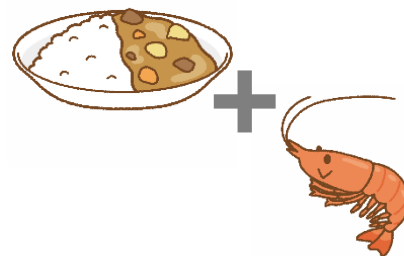
・雑穀や玄米と一緒に炊く
・混ぜご飯にする



・煮物に食物繊維の多い
ごぼうやレンコンを加える



・カレーライスに弾力のある
海老やイカを組み合わせる



お口健康レシピ！よく噛んで食べましょう！ ごぼうとにんじんのごまマヨ和え

【材料(2人分)】

- ・ごぼう・・・1/4本
- ・にんじん・・・1/3本
- ・きゅうり・・・1/2本
- ・ハム・・・4枚
- ・こしょう・・・少々
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・すりごま・・・大さじ1

【1人あたりの栄養価】

エネルギー：184kcal
たんぱく質：5.9g
食塩相当量：1.2g

【作り方】

- ①ハムは真ん中で切ったあとに細切りにする。きゅうりはよく洗い、長さ4cmの千切り、ごぼうとにんじんは良く洗って皮をむき、長さ4cmの千切りにする。
- ②沸騰した鍋に、ごぼうとにんじんを入れて約1分茹で、ザルに取り出して冷ます。
- ③ボウルに、マヨネーズ・砂糖・しょうゆ・すりごまを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④③のボウルにごぼう・にんじん・きゅうり・ハムを入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤お好みでこしょうを入れて混ぜて完成。

※口腔内に不調がある場合はしっかりと治療をしてからよく噛む食材を取り入れましょう