



楽しく栄養だより

2025年 春号

お口の健康と食事

～いつまでも食事をおいしく食べるために～



★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）

お口の健康は全身の健康！

こんなことはありませんか…？

滑舌が悪くなり
話が聞き取りづらいと
言われてしまったなあ

口が渴いて
飲み込みづらいなあ

かたいものが
食べにくくなったなあ

なんだか
むせやすくなったなあ

食べ物「噛みにくい」「飲み込みにくい」ということはありませんか？

思っているそのまま放っておいていませんか？

口のまわりの「ささいな衰え」をそのままにしておくとさらに口の機能が低下し、食事機能低下、全身機能低下を引き起こしやすくなります。

噛めない

噛む力の低下

やわらかい
ものを食べる

・食欲の低下

・低栄養

・身体機能低下

※東京都健康長寿医療センター・平野浩彦：作図

食生活の基本

食生活の基本は1日3食バランスのよい食事をとること！

バランスよく食事を摂ることで、体に必要な栄養素を満遍なく摂ることができます。お口の健康を保つためにしっかりと食事から栄養を摂り、筋力低下を防ぎましょう。

【副菜】

体の調子を整えるビタミン、
ミネラル、食物繊維が摂れる
★野菜類・きのこ類・海藻類
芋類

【主食】

エネルギー源となる糖質が
摂れる
★ご飯・パン類・麺類など

【主菜】

体をつくるたんぱく質が摂れる
★肉類・魚介類・卵・大豆製品・
乳製品

【汁物(副菜)】

味噌汁やスープ等
★野菜類・きのこ類・海藻類・
芋類などで具たくさんにすると
副菜にもなります。

毎食
主食・主菜・副菜
を揃えた食事

★1日の食事の献立例

【朝食】



主 食：ごはん(150g)
主 菜：卵焼き
副 菜：野菜炒め
その他：ヨーグルト

【昼食】



主 食：ごはん(150g)
主 菜：鶏肉のさしみフライ
副 菜：付合せ
(キャベツ・ブロッコリー)
汁 物：豆腐とわかめの味噌汁

【間食】



牛乳・バナナなど
★簡単に食べられる、栄養価が
高いものがオススメ

【夕食】



主 食：ごはん(150g)
主 菜：さばの味噌煮
副菜1：ほうれん草のお浸し
副菜2：かぼちゃの煮物

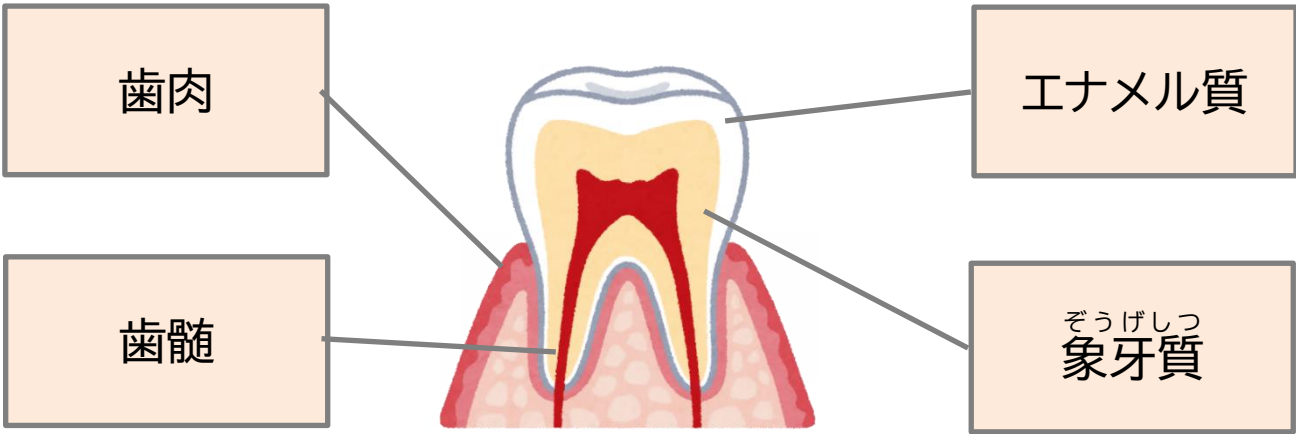
★ポイント★

- ・毎食、主食・主菜・副菜を揃える
- ・間食に手軽に栄養のあるものを取り入れる
- ・肉と魚が1:1の割合になるように献立に取り入れる
- ・一品(野菜炒めや味噌汁など)を具沢山にし、多様な食品を摂る

健康なお口を保つために大切な栄養素

「食べにくい」「噛みにくい」「飲み込みにくい」と食べられる食材が限られ、摂れる栄養素にも偏りがでてきます。いつまでもおいしく食事ができるよう、お口の健康に必要な栄養素を摂りましょう。

栄養素	生理作用	主な食材
カルシウム	歯の主成分となる	牛乳、ヨーグルト、干しエビ、シラス干し、木綿豆腐、がんもどき、小松菜、切り干し大根 など
ビタミン D	カルシウムを効率よく骨に取り込むのを助ける	きくらげ、干しいたけ、舞茸、ぶなしめじ、いわし、鮭、シラス干し
ビタミン A	歯のエナメル質の土台となる	にんじん、にら、ほうれん草、小松菜、トマト、うなぎ、たまご など
ビタミン C	ぞうげしつ 象牙質の土台となる・歯周病予防	ブロッコリー、菜の花、カリフラワー、キウイフルーツ(黄・緑)、さつまいも、じゃがいも など
たんぱく質	歯や歯茎の材料となる	肉類・魚類・卵類・乳製品・大豆製品



お口健康レシピ！
春野菜と鶏肉の味噌クリーム煮

【材料(2人分)】

- 鶏肉(どの部位でも可)・・・160～180g
- 菜の花・・・2～3茎(50g)
- じゃがいも・・・1個
- たまねぎ・・・1/2個
- ぶなしめじ・・・1/2 パック(40g)
- 塩こしょう・・・少々
- バター・・・10g
- 小麦粉・・・大さじ 1 と 1/2
- 牛乳・・・1カップ(200ml)
- 味噌・・・大さじ 2/3

【1人あたりの栄養価】
エネルギー：350kcal
たんぱく質：21.4g
食塩相当量：1.2g

【作り方】

- ①鶏肉はひと口大に切っておく。ぶなしめじは、いしづき部分を切り落とし、食べやすい大きさに分けておく。
- ②じゃがいもは皮をむいて小さめの乱切り、たまねぎは皮をむいて、くし切り
菜の花はよく洗い2cm幅に切っておく。
- ③フライパンにバターを入れて熱し、鶏肉とじゃがいもを炒める。
しっかり火が通ったらたまねぎ、ぶなしめじを入れ、軽く塩こしょうで味を付け、たまねぎが透明になるまで炒める。
- ④小麦粉がだまにならないよう、振り入れる。
- ⑤火を止めて牛乳を入れ、④の具材となじんできたら再び火を点け煮込む。
(※牛乳を入れると沸騰しやすくなるため注意してください)
- ⑥味をととのえながら味噌を入れ、少し煮詰めて完成。



他の具材でも作ることができます！

- ・牛乳が苦手・飲めない方は豆乳に変える
- ・味噌をコンソメに変える
- ・菜の花を旬のブロッコリーやキャベツ、通年出回る葉物野菜に変える など