



# 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

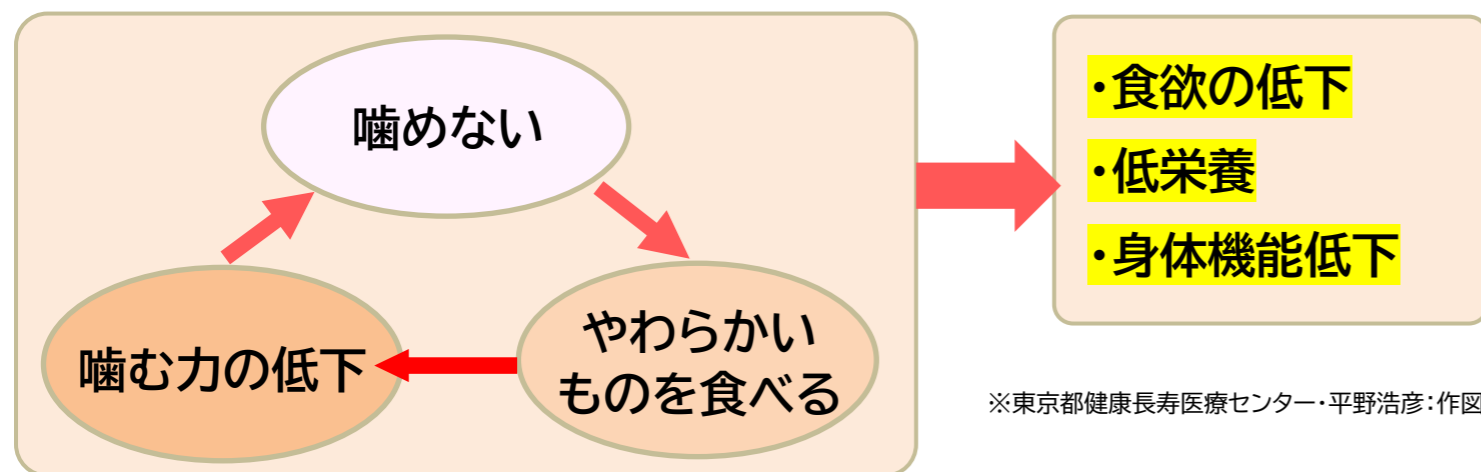


なんだか  
むせやすくなったなあ

食べ物が「噛みにくい」「飲みみにくい」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。



※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。



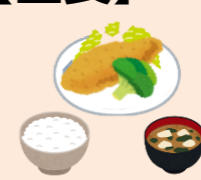
## ★1日の食事の献立例

### 【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:鶏肉のささみフライ  
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★

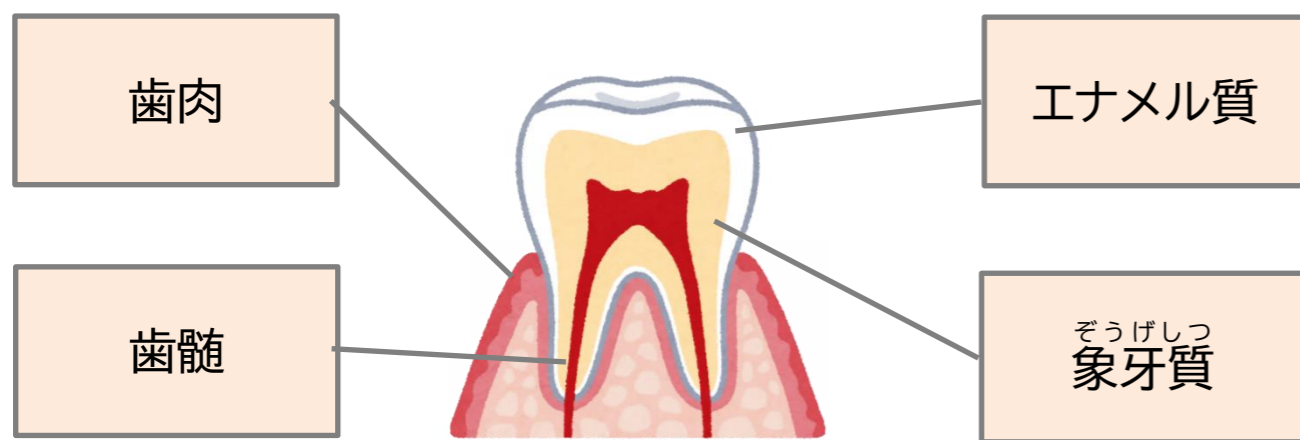
- ・毎食、主食・主菜・副菜を揃える
- ・間食に手軽に栄養のあるものを取り入れる
- ・肉と魚が1:1の割合になるように献立に取り入れる
- ・一品(野菜炒めや味噌汁など)を具沢山にし、多様な食品を摂る

## 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	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



# 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～



## ★栄養だよりバックナンバー



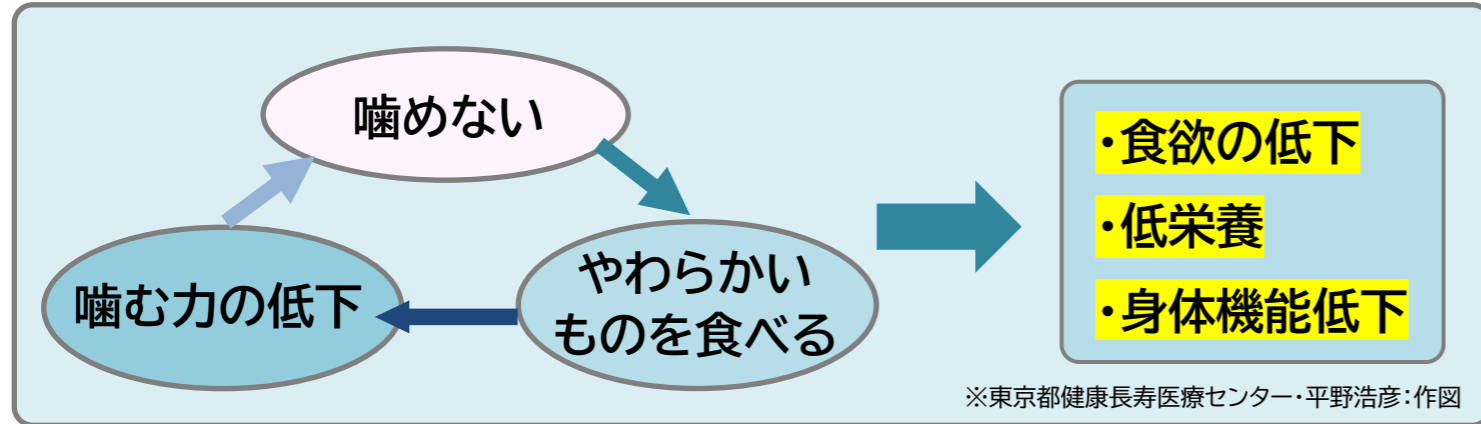
←ホームページ  
QRコード

【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）

## 食事をしっかり食べられるお口を維持するために



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。

## 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

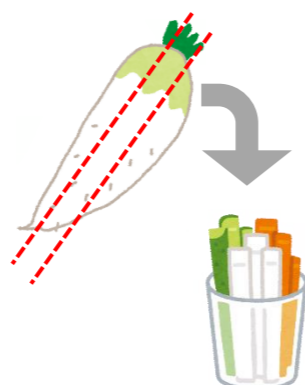
食材を大きめに切る



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

## お口の健康を維持するために

お口の健康を維持するためには、適切な口腔ケアや食事が大切です。

**口腔ケア**

- ・定期的な歯科受診
- ・適切な歯磨き、義歯の手入れ
- ・お口の体操やマッサージ

**栄養**

- ・1日3食バランスの良い食事
- ・色々な食品をまんべんなく食べる
- ・よく噛んで食べる

## 食事・栄養摂取とお口の関係

「噛めない人」は、いも類や野菜類、肉類などの噛み応えのある食品を避け、ごはんやパン等の穀類や菓子、砂糖などの嗜好品を多く摂る傾向にあります。その結果、たんぱく質やビタミン・ミネラル等の栄養素が不足し、栄養状態が偏ります。噛む力を維持することは大切ですが、噛む力が低下しても状態に合わせた食事をし、様々な食材をまんべんなく摂取することが大切です。

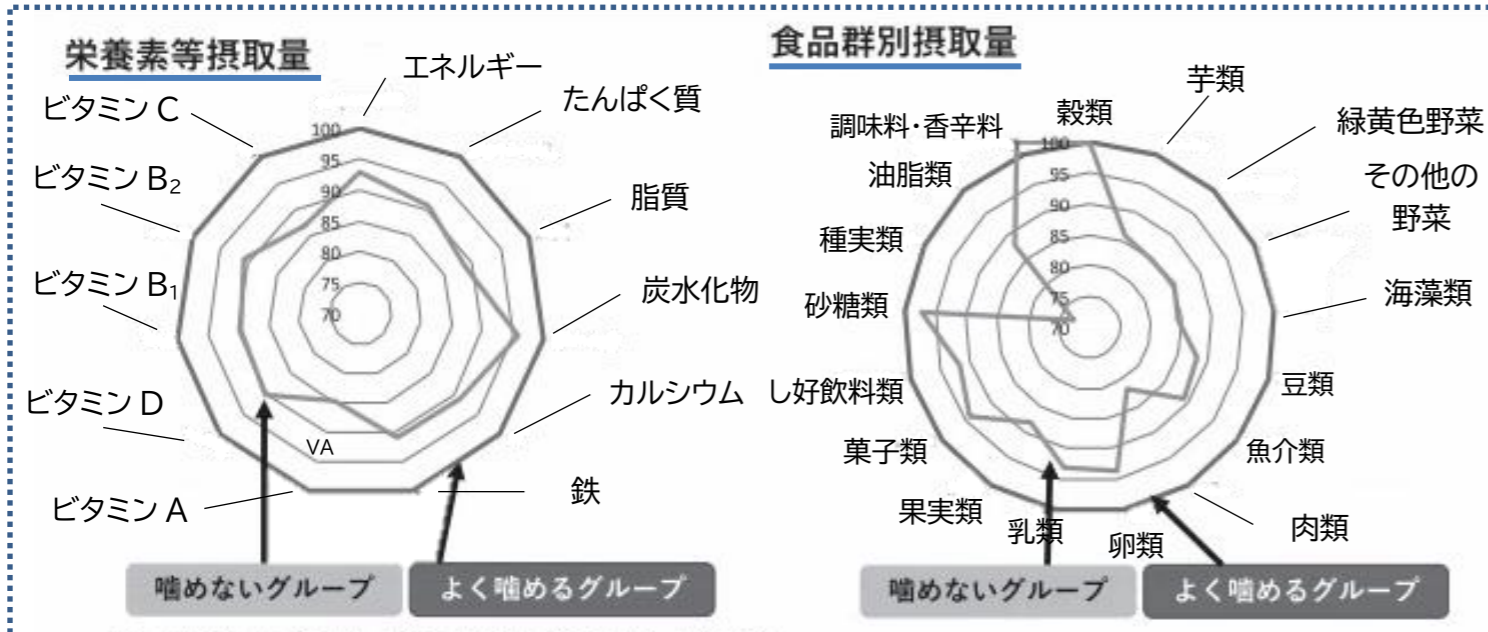


図4 咀嚼機能と栄養素等摂取量・食品群別摂取量

引用:本川 佳子:高齢期の栄養ケア 歯科と栄養の連携. 老年歯科医学 2019; 34: 81-85.より

## お口健康レシピ！よく噛んで食べましょう！ 鮭ときのこのバター炊き込みご飯

### 【材料(4人分)】

- ・米……………2合
- ・鮭……………2切
- ・にんじん…1/4本
- ・ごぼう……1/4本
- ・まいたけ…30g
- ・しめじ……30g
- ・油揚げ……1/2枚
- ・こんにゃく(あくぬき済み)…60g
- ★醤油……大さじ2
- ★みりん……大さじ2
- ★酒……………大さじ2
- ★めんつゆ…小さじ2
- ・バター………10g

【1人あたりの栄養価】  
エネルギー：283kcal  
たんぱく質：11.7g  
食塩相当量：1.6g

根菜やきのこで噛み応えアップ！  
さつまいもや栗を入れても◎  
秋の味覚味わえるレシピです♪

- ① まいたけはほぐし、しめじは石突を切り落としてほぐしておく。にんじんは細切り、ごぼうはそぎ切りにする。
- ② 油揚げは油抜きをし、細切りにする。こんにゃくも細切りにする。
- ③ 炊飯器に研いだ米と★を入れ、2合目の目盛りまで水を入れる。鮭と①、②を入れて炊飯する。
- ④ 炊けたら鮭の皮と骨を取り除いてほぐし、バターを入れて混ぜたら完成。

## 食べやすい食材と調理の工夫

お口の状態が良く、なんでも食べられることが望ましいですが、噛む力・飲み込む力が弱くなっても、状態に合わせた食材や噛みやすく、飲み込みやすくする調理方法を取り入れ、しっかり必要な栄養を摂りましょう。

### 食べやすい食材

#### 肉

##### ★適度に脂肪がある部位を選ぶ

牛肉:サーロイン

豚肉:ロース肉、バラ肉



#### 魚介類

##### ★加熱しても身が締まらない魚

たら、かれい、ひらめ等の白身魚

##### ★刺身は筋がなくやわらかいもの

まぐろやはまち、ぶり、ほたて等

##### ★魚の缶詰

ツナ缶や鯖缶等



#### 野菜

##### ★旬のもの選ぶ

旬の野菜は水分を多く含んでいるため、加熱した時にやわらかくなりやすく、口の中でも繊維がほぐれやすい。

例)春:キャベツ 夏:とうがん  
秋:かぶ 冬:白菜

#### 果物

##### ★加熱する

りんごや梨などの固く、酸味がある果物は、砂糖と一緒に煮込んだり、加熱することでやわらかくなり、酸味が抑えられ、食べやすくなる。

##### ★すりおろす

固い果物はすりおろすと飲み込みやすくなる。

## 調理の工夫

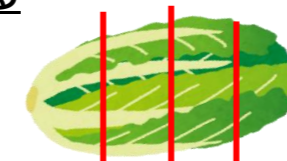
### 切り方

#### ★筋や繊維を断つように切る

肉は筋を切る、または叩いて繊維を壊すとやわらかくなる。



白菜、キャベツ、レタスなどの葉物野菜は縦に入っている繊維を断つように切る。

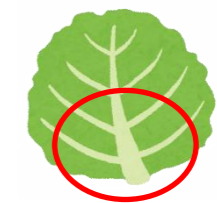
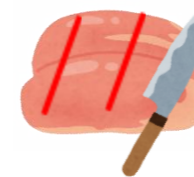


にんじん、ごぼうは斜め切りにする。



#### ★斜めにそぎ切りにする

鶏むね肉や、豚ヒレ肉など厚みのある肉は斜めにそぎのように切る。



白菜やキャベツなどの芯はそぎ切りにすると食べやすい。

### 調理方法

#### ★ひき肉はつなぎを加える

卵や片栗粉などのつなぎを加えて練るとしっとりする。ハンバーグは豆腐を混ぜるとふっくらやわらかくなる。



#### ★蒸し料理にする

加熱すると身がかたくなる魚は、ホイル焼きなどの蒸し料理にするとやわらかくなる。



#### ★片栗粉や小麦粉でうま味を閉じ込める

片栗粉や小麦粉をまぶしてから焼いたり茹でたりすると、肉のうま味や水分が逃げず、しっとりやわらかくなる。

#### ★焼く直前に塩を振る

ふっくら仕上がる。





# 楽しく栄養だより

2025年 冬号

お口の健康と食事  
～食べやすくする工夫②～



## ★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）

## 「むせ」はありますか？

飲み込みの状態が悪くなると「むせ」やすくなり、誤嚥性肺炎を引き起こす原因となります。また、飲み込みやすいものを選ぶようになる傾向があり、食事に偏りが出て、バランスが悪くなったり、エネルギー不足になることもあります。

### 【食事でのチェックポイント】

- ・汁物でむせやすくなり、避けるようになってきた
- ・食事にかかる時間が長くなった
- ・食事後に声が「ガラガラ」とかれやすくなった

## 「むせ」を防ぐ安全な食事づくりの工夫

むせやすい食品に気を付けましょう。食事づくりでさまざまな工夫をすることで、食べたいものを食べやすく安全に美味しく食べましょう。

### むせやすい食品

パサパサしている、張り付きやすい、口の中でまとまりにくい食品、サラサラした汁物など。

#### ①パサパサしている食材

パン、茹で卵、ふかしいも、クッキー、きなこ、カステラなど

#### ②口の中に張り付きやすい食材

わかめ、のり、きゅうりの薄切り、餅、モナカの皮、ウエハースなど

#### ③口の中でまとまりにくい食材

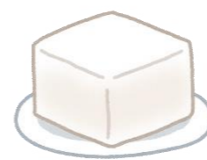
野菜のみじん切り、そばろ、おから、ピーナッツなど

#### ④サラサラした飲料、汁物

水やお茶などの飲料、味噌汁など

### 飲み込みを 助ける食品

パサパサしている食品や、口の中でまとまりにくい食品、サラサラした汁物などをまとめて飲み込みやすくする。



【豆腐】

白和えにすることで細かく切った野菜などの食材がまとまりやすくなる。



【ヨーグルト】

きなこなど、パサつくものをヨーグルトに混ぜる。刻んだ野菜と和えても〇。



【なめたけ】

なめたけのとろみを活かして、食材のタレとして活用する。煮物に入れることでとろみがつく。



【れんこん】

すりおろすと粘り気がでる。汁物に入れたり、肉団子などのつなぎに使う。



【オクラ】

オクラのたたきにすると、粘り気が出る。汁物に入れるととろみがつく。刻んだ野菜などと和えるとまとまる。



【もずく】

きゅうりの薄切りや、わかめなど口の中に張り付きやすい食材と和えるとまとまりやすい。  
※酸味が強いとむせやすいため注意。



【マヨネーズ】

パサつきやすい蒸かした芋類や茹で卵などをつぶして和えると、なめらかになる。



【ながいも】

すりおろして、ご飯にかけると、ご飯がまとまりやすくなる。汁物にいれると、とろみがつく。



【ねりごま】

汁物や和え物に使うことで、食材をまとまりやすくする。コクもあり、おいしく仕上がる。

# 冬野菜の白和え

【1人あたり】  
エネルギー:217kcal  
たんぱく質:6.1g  
食塩相当量:0.9

## 【材料(2人分)】

・絹ごし豆腐	1/2丁(150g)	☆合わせ調味料	
・にんじん	1/5本(30g)	・砂糖	小さじ1
・ごぼう	10cm(20g)	・しょうゆ	小さじ1
・ほうれん草	1/4束(50g)	・味噌	小さじ1
・ひじき水煮缶	1/2缶(30g)	・白すりごま	小さじ1

## 【作り方】

- ①ザルに豆腐をあけ、キッチンペーパーで包み、重石になるものをのせて15分ほど水気をきる。
- ②「☆合わせ調味料」を量り、あわせておく。
- ③にんじん、ごぼうは3cmの千切りにする。ほうれん草も3cm幅に切る。
- ④③で切った、にんじん、ごぼうを茹でる。ほうれん草は1分程度、色が鮮やかになるまで茹でて、とりだしたら粗熱をとる。  
(※噛みにくい場合はそれぞれ長めに茹でる)
- ⑤ボウルに①で水気を切った絹ごし豆腐を入れ、泡立て器でよく混ぜてなめらかにする。
- ⑥ボウルに④で茹でた野菜、合わせ調味料を加え、さっくりと混ぜ合わせて出来上がり。

# 具だくさんとろろ入り味噌汁

## 【材料(2人分)】

・ながいも	5cm分(70g)
・大根	2cm分(70g)
・大根の葉 (または小松菜)	3本分(30g) 1株(35g)
・しめじ	1/5パック(20g)
・油揚げ	1/2枚(10g)

【1人あたり】  
エネルギー:69kcal  
たんぱく質:3.9g  
食塩相当量:0.7g

・味噌	小さじ2
・水	250ml

## 【作り方】

- ①ながいもをよく洗い、皮をむいて、すりおろしておく。
- ②大根は皮をむいていちょう切りにする。大根の葉は2cmの長さに切る。しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に水、大根を入れて火にかける。大根がやわらかくなったら、大根の葉、しめじ、油揚げ、ながいもの順に入れて熱する。
- ④具材に火が通ったら一度火を止めて、味噌を溶かし入れる。
- ⑤沸騰直前まで温めて出来上がり。