

「口の老化」で要介護に？

当てはまるものはありますか？

 硬いものが 食べにくい	 ムセやすい	 口の中が 乾きやすい
 口臭がする	 薬がのみにくい	 滑舌が悪い
 食事に 時間がかかる	 食べこぼす	 口に食物が残る



1つでも当てはまると「口の老化」の可能性

これ1つで5品目とれる！

万能卵焼き



材料は3つ！

- ひじきの煮物(総菜) 1パック
- 卵 1~2個
- 油 適量

コンビニで
用意できるよ



- ① ひじきの煮物と卵を混ぜる
- ② フライパンに油を広げ、焼く

「口の老化」の原因は

加齢だけでなく、合わない入れ歯を使っていたり、歯周病治療の途中だったり、柔らかいものばかりの食事だったり、人と話す機会が少なかったりすることで、口の機能の低下がすすみます。

放置するとどうなる

咀嚼力、嚥下力が衰えると、食べられないものが増え、栄養不足になります。その結果、やせて体力が落ち、歩くのも大変になり、将来的に介護が必要になる可能性があります。

毎日7品目で若返り?!

昼は菓子パン

このような食事が続くと、筋肉の維持に欠かせないたんぱく質や、亜鉛、鉄、ビタミンB群などが不足します。以下の図から一日7品目以上を目安にとることで、栄養状態を良好に保ち、筋力、体力の維持につながります。

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※

さかな 	いも 
あぶら 	たまご 
にく 	だ いずせいひん 
ぎゅうにゅう 	く だもの 
やさい 	
かいそう 	

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

