



食事と お口の健康

おいしいものをおいしく食べるために

食欲の秋。食を楽しむ季節が到来しました。

「栄養のバランス」と「お口の健康」を
ちょっと意識するだけで、秋の味覚をよりおいしく
楽しむことができます。



トピックス

TOPICS



- 食欲の秋こそ、バランスを意識！
- 食前のお口の体操

詳細は裏面をチェック！

プチコラム「介護保険法」

自分らしく、自立した生活を送る

介護や支援が必要な人のための介護保険法。その目的は「自分らしく自立した生活を送ること」です。どんなに年齢を重ねても自分らしさを大切にしていきたいですね。

食欲の秋こそ、バランスを意識!

主食、主菜、副菜を
そろえてバランスよく

毎回完璧に整える必要はありません。2~3日の食事でバランスが整うように意識してみましょう。

副菜

(サラダ、和え物等)

主食

(ご飯、パン、麺類)



主菜

(肉、魚、卵、大豆製品)

副菜(汁物)

(味噌汁、野菜スープ)

秋におすすめ!きのこレシピ
~きのこブロッコリーの炒め物~



レシピは
こちらから



食前のお口の体操

お口にも潤いが大切です。

年齢とともに口の中は、乾燥しやすくなります。口の中が潤うと、食べることや飲み込むこと、会話がしやすくなり、口臭予防にもつながります。



食前におすすめ!だ液腺マッサージ



両耳の横を、親指以外の4本の指で後ろから前に円を描くようにマッサージ(10回)



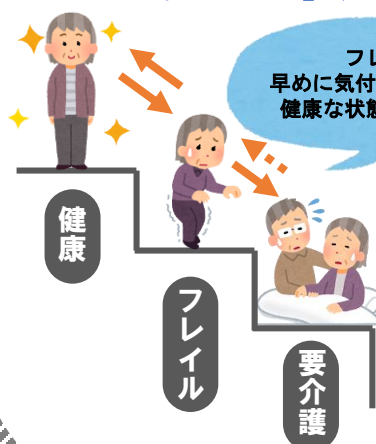
耳の下から顎の下のやわらかいところを指で押す(10回)



両手の親指で、あごの下を突き上げるように押す(10回)

＼やってみよう／

フレイル予防



もしかしてフレイル?*

- おいしくものが食べられなくなった。
- 疲れやすく何をするのも面倒だ。
- 体重が以前よりも減ってきた。

＼予防の3つのポイント／

栄養 食事の改善

バランスの取れた食事を3食しっかりとりましょう。

身体活動 ウォーキング・ストレッチなど

今より10分多く体を動かしましょう。

社会参加 趣味・就労・ボランティアなど

自分に合った活動を見つけましょう。

※フレイル=年をとって体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態です。

次回
予告

冬の運動不足を解消!

家でできる簡単運動特集

冬号2022.1発行予定

編集後記

記念すべき創刊号ということで、まずは気軽に手に取ってもらうことを目指して作りました。今後もお手軽にできるプチ健康情報を発信していきます。(一体化チーム一同)