～いつまでも口から食べるために～

共創未来



【口から食べる力は弱くなる！？】

高齢になると、噛む力や食べたものを口の中でまとめる力、飲み込む力が弱くなります。
このように口から食べる力が弱くなると、栄養が十分に摂れず「低栄養」になったり、
食べ物や飲み物が気管に入ってしまう「誤嚥」のリスクが高まったりします。



日頃のお食事で口から食べる力をつけよう！

① 咀嚼する力をつける

食べ物を飲み込みやすくするために、口の中で
細かく噛み砕く力をつけましょう。

（※ あくまでも予防であり、無理のない範囲で行いましょう。）

おすすめの食べ物：
- 肉類、こんにゃく、タコ、高野豆腐、豆、ガム（**噛み応えのあるもの**）
- ごぼう、ほうれん草、きくらげ（**食物繊維の多いもの**）



おすすめの調理法：
- 食材の**大きさは一口大まで**にとどめる
- **硬めに調理**し食感を残す
- **繊維に沿って切る**

② 舌でまとめる力をつける

舌を使い、口に入れた食べ物を飲み込みやすい形
にし、喉に送りこむ力をつけましょう。

おすすめの調理法：
- 加熱は**煮崩れない程度の軟らかさ**までにとどめる
- **とろみを多くつけすぎない**



③ 十分な唾液が出るようにする

口に入れたものを唾液と混ぜ合わせて飲み込み
やすい形に出来るよう、唾液が出やすいように
しましょう。

おすすめの食べ物：
- レモン、梅干し（唾液促進）

おすすめの調理法：
- **酸味**をつける



また、**よく噛むこと**により唾液の分泌が促進されます。

④ 歯を健康に保つ

虫歯や歯周病などにより咀嚼する力が低下しない
よう、丈夫な歯にしましょう。食後の歯磨きなど
口腔ケアに気をつけましょう。



おすすめの食べ物：
- 魚介類、海藻、牛乳（カルシウム）
- にんじん、パセリ（ビタミンA）
- ピーマン（ビタミンC）
- いちご、カリフラワー（キシリトール）

また、**よく噛むこと**により、歯の表面についた汚れが取り
除かれ、唾液（歯を丈夫にする成分が含まれています）の
分泌が多くなり、口中の衛生を保つことに役立ちます。

～いつまでも口から食べるために～

おすすめレシピ♪

牛ブロック肉のポトフ

噛み応えのある牛ブロックを使ったポトフです♪
一口大に切って、煮込み過ぎないようにしましょう。

【材料（1人分）】

牛バラブロック		50g
塩・こしょう		少々
にんじん		1/4本
じゃがいも		1個
玉ねぎ		1/4個
キャベツ		1/8個
A	水	200ml
	コンソメ	1/2個
	ローリエ	1枚
B	塩	少々
	こしょう	適量

【作り方】

① 牛バラブロックに塩、こしょうをふり、一口大に切る。
② にんじん、じゃがいも、玉ねぎの皮を剥く。にんじんとじゃがいもは一口大に切り、玉ねぎとキャベツは2等分にする。
③ 鍋に①、Aを入れ、煮立ったらアクを取り、にんじんとじゃがいもを加えて10分煮る。
④ さらに玉ねぎとキャベツを加え、10分煮たら、Bで味を調え、10分弱火で煮たら完成。



エネルギー 322kcal
塩分 2.6g

高野豆腐と小松菜の炒め物

カルシウムが豊富な高野豆腐と小松菜を使ったメニューです。
小松菜のシャキシャキした食感を残すように炒めましょう！

【材料（1人分）】

高野豆腐		1個
小松菜		1株
片栗粉		大さじ1/4
ごま油		大さじ1/4
A	だし汁	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/4

【作り方】

① 高野豆腐はだし汁（分量外）で戻し、水気を軽く切ってから細切りにし、片栗粉をまぶす。
② 小松菜は5cm長さに切る。
③ 熱したフライパンにごま油を入れ、①を両面焼き、取り出す。
④ ②を加えて強火で食感が残る程度まで炒め、③を戻し入れ、Aで調味したら完成。



エネルギー173kcal
塩分 1.7g

オススメ商品♪

ジェイ・エム・エス
舌トレーニング用具
ペコぱんだ®

- 舌の筋力を強化するためのトレーニングツールです。
- 硬度は5種類あるため、状態に合わせて選択することができます。



“軟らかめ”から始めて、舌の筋力UPを目指しましょう！



参考：舌機能、舌圧を中心に口腔機能研究の情報を発信
お口の情報室（http://orarize.com/pekopanda/index.html）

東邦薬品株式会社　営業サポート部