

さくら通信

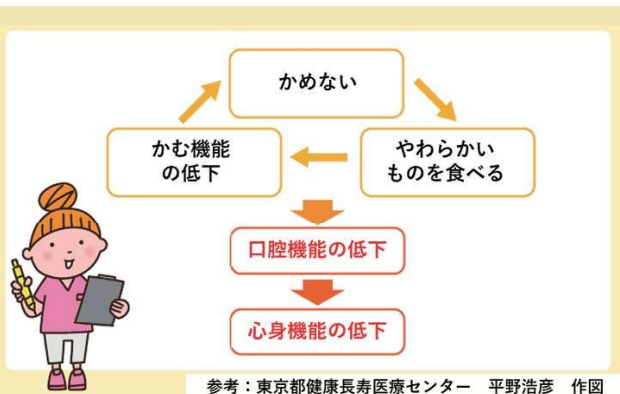


二にちは
瑞穂保健センターです

オーラルフレイルの放置は **危険** です！ チェックして予防しよう！



オーラルフレイルをそのまま放置しておくと、要介護や死亡のリスクが **約2倍** に高まることが分かっています。オーラルフレイルは、近い将来の全身の衰えを知らせてくれるサインです。早く気づき、適切な対応をとることがとても大切です。



オーラルフレイルチェックをしてみよう

自分のお口の健康状態を知るために
まずはセルフチェックをしてみましょう

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯（入れ歯）を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる		1
1日に2回以上、歯をみがく		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計点数

0点～2点

オーラルフレイル
の危険性は低い

3点

オーラルフレイル
の危険性あり

4点以上

オーラルフレイル
の危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

オーラルフレイル予防のため

- ①かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- ②お口のささいな衰えに気を付けましょう。
- ③バランスのとれた食事を取りましょう。

1日の始まりは朝ごはんから！

「4人に1人は毎日朝食を食べていません！」

(令和元年実施 名古屋市「食育に関するアンケート調査」結果より)

●朝食をとらないと、こんなことが・・・

疲れやすい

イライラする

肥満につながりやすい

集中力が上がらない

体温が
上がらない



●手軽にできる朝食メニューを作ってみましょう！

包丁不要！鍋1つあればできるスープです♪

レタスのスープ 材料(2人分)

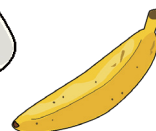
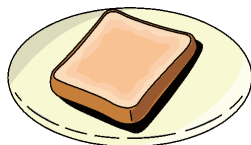
レタス	2枚
カットわかめ	1つまみ
水	1.5カップ
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩・こしょう	適宜
ごま油	少々



■作り方■

- 1 レタスは洗って一口大にちぎる。
 - 2 鍋に湯を沸かし、鶏ガラスープの素、レタス、カットわかめを入れ、塩・こしょうで味を調える。
 - 3 お椀に盛り、ごま油で香りをつける。
- ※ ホールコーン、小口切りのねぎ、細切りのハムなど家にあるものを足してもよいです。

●朝食を食べる習慣のない方は、
まず毎朝何かを食べることから
はじめてみませんか。



食育に関するWEBサイト「なごや食育ひろば」をぜひご覧ください。

パソコンで

スマートフォンはこちらから→

