

おうち時間でもフレイル予防



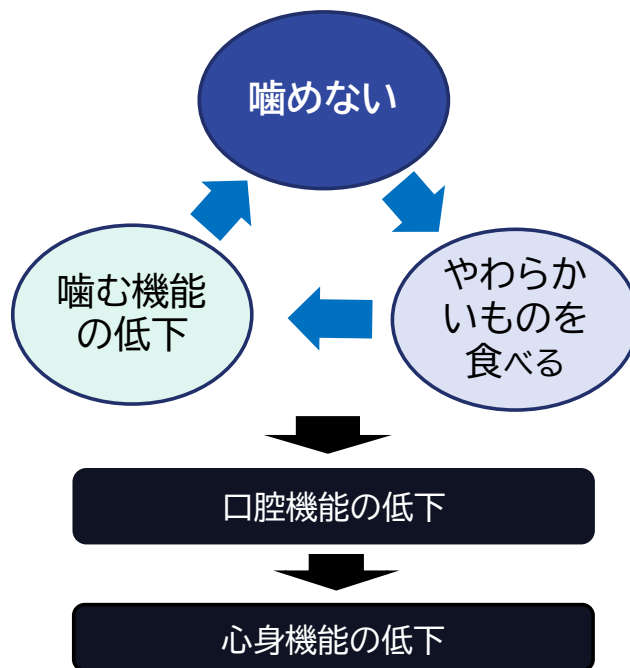
「噛む食事でオーラルフレイルを予防しよう！」

1. オーラルフレイルとは

高齢になると、食べ物を噛むことや飲み込む力が低下し、堅いものが噛めなかったり、食べこぼしたり、むせたりすることが増えてくるため、軟らかく飲み込みやすい食事になりがちです。

そのような食事が続くと、「噛む力」が衰え、噛めなくなるといった悪循環に陥り、食べられる食材の種類が減り、食事のバランスが偏りやすくなるだけでなく、食事の楽しみも減り、食欲の低下につながるなど、低栄養のリスクが高まります。

このように、些細な口の衰えから、食べる機能の障害に陥り、さらには心身機能の低下にまでつながる一連の現象を「オーラルフレイル」と言います。口の衰えは日々少しずつ進行していくため、気づきにくく放置されて、フレイルを加速させる因子のひとつとされています。



2. 「噛むこと」の大切さ

私たちは「噛む」ことで、口に入れた食べ物を細かく砕いて潰し、唾液と混ぜて飲み込める形にしています。唾液には消化を助ける酵素が入っているため、「噛む」ことは栄養素を体内へ吸収するための第一歩となります。また、唾液がしっかり分泌されると、消化・吸収を助けるだけでなく、誤嚥性肺炎の予防にもなります。やわらかいものばかり食べていると、「噛む」回数が減るため、噛む力だけでなく、唾液の分泌が減り、口腔内の環境も悪化するため、むし歯、歯周病が進行しやすくなります。

3. 「噛む力」を意識した食事

①噛み応えのある食材を取り入れる

きのこ類、海藻類、根菜類など食物繊維を豊富に含むものや、乾物、弾力のあるイカや肉など噛み応えのある食材を意識して、少しずつ増やしていきましょう。主食はご飯がお勧めです。玄米や発芽米、胚芽米にすると、さらに噛む回数が増え、ビタミンや食物繊維の摂取にも繋がります。

②調理法や味付けの工夫

食材を大きめに切ると噛むことに繋がります。また、野菜は少し歯応えが残るくらいに火を通したり、サラダにしても良いでしょう。

また、薄味を心がけ、よく噛んで素材の味を感じましょう。



4. お口の健康も忘れずに

日頃から口の中の健康を保つことも大切です。毎食後の歯磨きや定期的な歯科受診で口の中を健康に保ちましょう。

介護予防(フレイル予防)は自宅でもできます。日々の生活に取り入れましょう。

市川市 地域支えあい課 介護予防いきいき健康教室
講師 藤田 朋子
(管理栄養士)

