

すこやかエイジング

Vol.11

健康な体で毎日生き生きと暮らすために。日常生活に取り入れやすい健康づくりのポイントを紹介します。

※すこやかエイジング講座にも参加しましょう
(21~23ページに関連記事)

「食べる筋トレ」で低栄養予防

加齢とともに「かんだり飲み込んだりすることがしんどい」と感じることはありませんか？この原因の一つは、舌やあごの筋力低下です。「食べる筋トレ」で、かむ力を鍛え、口と体の健康を保ちましょう。

問 長寿介護課
TEL674-7881

今月のガイド

長寿介護課・管理栄養士
北川麻衣子さん

「もっと手軽にたんぱく質」を合言葉に、栄養バランスを考慮した「もてたんレシピ」を、市ホームページで紹介しています。

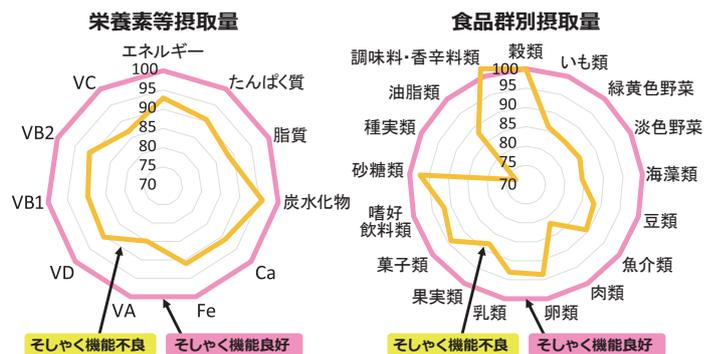


Point

かむ状態と食べるものに関連あり

かむ力が弱くなると、特に肉類など、かみ応えのある食品が食べづらくなります。その結果、たんぱく質の摂取量が不足し（右グラフ）、全身の筋肉量が減少すると言われています。

口は栄養の入り口です。まずは毎日の食事で、ひと口30回を、強過ぎない力がかむことを目標に「食べる筋トレ」を始めましょう。そのために次のポイントを意識してください。



そしゃく機能と食品群別摂取量 Motokawa K et al., IJERPH, 2021
※よくかめるグループの1日の摂取量を100%としたときの、かめないグループの摂取量の割合。そしゃく能力判定ガムを用いて客観的に評価

Let's Try

① バランスよく さまざまな食品を食べる

さまざまな食品を食べると、自然と栄養バランスが整い、口もしっかり動かせるので、一石二鳥です。長寿介護課で、まんべんなく食べるためのチェックシートを配布しています。

10点チェックシートで、毎日7点以上を取ることを目標にしてください。7日間分を記入できます。

発行：高槻市長寿介護課 高槻市桃園町2-1 TEL 072-674-7881
2023年(令和5年)8月発行

② 異なる食感を組み合わせる

かみやすい食品の中に、かみ応えのある食品を混ぜ合わせると、自然とかむ回数が増えます。「工夫でもてたん！かみかみレシピ」の動画でさらに詳しくお伝えしています (ID 136107)。



③ おいしい目標を作る

好きな食べ物でかみ応えのあるものは何ですか？それらを、これからも食べ続けたいと思うことが、普段の食事の中で積極的にかむことにつながります。

