



2026年6月 獨協医科大学病院 栄養部 えいよう通信



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで



毎年6月4日～10日は“**歯と口の健康週間**”と定められています。

歯や口腔内の健康は全身の健康にもつながります。この機会に歯や口の健康について見直し、虫歯や歯周病の予防に努めましょう。

〇オーラルフレイル知ってますか？

むせる・食べこぼす

食欲がない
少ししか食べられない

柔らかいものばかり食べる



滑舌が悪い
舌が回らない

お口が乾く
ニオイが気になる

自分の歯が少ない
あごの力が弱い

このような口の衰えを
オーラルフレイルと呼びます

参考：オーラルフレイル | 日本歯科医師会

そのまま放置すると・・・

低栄養



筋力低下



フレイル

につながることも・・・

フレイル・・・全身の心身機能の低下のこと

〇フレイル・オーラルフレイルの予防

フレイル予防のためには、

運動・社会参加・健康的な食事・口の健康

の4つの柱が重要です。

噛むことを意識した食事は
オーラルフレイル予防の一つです

運動



- ・ ラジオ体操
- ・ 運動教室
- ・ 健康体操

社会参加



- ・ ボランティア活動
- ・ 通いの場に参加

口の健康



- ・ 虫歯、歯周病予防
- ・ 定期的な歯科受診
- ・ 口の体操
- ・ 最低30回は噛む
- ・ 固いものを積極的に食べる

健康的な食事



- ・ 1日3食食べる
- ・ たんぱく質を毎食摂る
- ・ 噛む力を意識した食材を取り入れる
- ・ 家族や友人と楽しく食事をする

噛み応えのある食材を！



噛む力と
噛む回数を
意識しましよ

う

大きく切る！



大きめに切って、
噛む筋肉をつか
いましょう

加熱を短く！



野菜類は加熱時間を長くしすぎず、
シャキシャキ感を
楽しみましょう

水分を少なく！



水分を加えると軟
らかくなりやすい
ため、加えすぎない
ことが大切です

※飲み込みにくさやむせこみが見られる方は食べやすい食事形態を選びましょう。
※気になる症状があるときは医師・歯科医師・管理栄養士にご相談ください。

参考：高知県オーラルフレイル予防レシピ集

〇よく噛んでフレイル対策！「切り干し大根かみかみサラダ」



【1人前】
エネルギー：75kcal
たんぱく質：1.7g
食塩相当量：1.5g

【材料（2人分）】

- ・ にんじん ½本 (100g)
- ・ 切り干し大根 10g
- ・ 小松菜 ½束 (60g)
- ・ 水 50cc
- ・ 塩 ひとつまみ (1g)
- ・ すりごま 大さじ1杯 (8g)
- ・ しょうゆ 小さじ2杯 (12g)

【作り方】

- ① 切り干し大根は、軽く洗ってさっと水気を切る。にんじんを細切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ② 鍋に具材と塩、水を入れ、蓋をして中火で約1分半～2分加熱する。
- ③ 全体を軽く混ぜ、火を止めてバットに移す。
- ④ 粗熱が取れたら、すりごま、しょうゆを混ぜて完成。

参考：SNSで380万回再生！切り干し大根かみかみサラダ