

近頃、「食べこぼしやむせが気になる…」、「話すときに舌が引っかかってしまう」と感じることはありませんか？それはオーラルフレイルの始まりかもしれません。放置すると心身の機能低下に繋がる恐れがあるため、早めの予防が大切です。

# オーラルフレイルに関するQ & A

オーラルフレイルとはなんですか？

高齢者が加齢に伴って心身の活力が低下し、健康障害や要介護に陥りやすくなった状態をフレイルと言います。オーラルフレイルは、噛む、飲み込む、話すといった口腔機能が衰えた状態のことです。ささいなお口のトラブルを放置することで、オーラルフレイルに繋がります。

オーラルフレイルと栄養はどのような関係がありますか？

食事をするためには、噛む力や飲み込む力が必要です。これらの力が低下すると、やわらかいものばかり食べるようになり、体を健康に保つために必要な栄養を十分にとることが難しくなります。その結果、体力や筋力が低下し、低栄養のリスクが高まります。低栄養は要介護状態に繋がりますため、お口まわりの変化を見逃さず、予防への取り組みが大切です。

予防するために、普段の生活で意識できることはありますか？

1日3食バランスの良い食事を心がけることが大切です。1回の食事が少ない方は、間食を取り入れてエネルギーを補うことも有効です。日本歯科医師会のホームページには、オーラルフレイルの予防につながるお口の体操などが紹介されているので、参考してみてください。

## オーラルフレイル簡単チェック

- 自分の歯が0～19本(20本以上ない)
- 半年前と比べて硬い物が食べにくくなりましたか？
- お茶や汁物等でむせることがありますか？
- 口の渇きが気になりますか？
- 普段の会話で言葉をはっきりと発音出来ないことがありますか？

2つ以上該当した方は  
オーラルフレイルかもしれません

※該当した方はかかりつけ医や歯科医に相談しましょう。  
※歯を失ってしまった場合は、義歯等を適切に使ってかたい物をしっかり食べることができるように、治療することが大切です。

## 食生活のポイント

- 1日3食規則正しい食生活
- 主食・主菜・副菜を揃える
- よく噛んでゆっくり食べる
- ながら食べをしない  
(テレビやスマホを見ながら)

参考：日本歯科医師会/日本老年医学会/日本老年歯科医学会/日本サルコペニア・フレイル学会

## かぶりついて食べる！

### 鶏手羽元の香味焼



【材料】  
2人分

- ・ 鶏手羽元 4～6本(骨付約300g)
- ・ しょうゆ 小さじ2
- ・ 酒 小さじ2
- ・ おろしにんにく 小さじ1/4
- ・ 粉山椒 少量
- ・ あらびきこしょう 少量

#### 栄養価(1人分)

エネルギー199kcal たんぱく質16.4g 塩分1.0g

#### 【作り方】

- ① ポリ袋(またはボウル)に手羽元としょうゆ、酒、おろしにんにくを入れ、よくもんで30分以上おく。
- ② ①の汁気をきって、グリルで中火で10～15分程、こんがり焼き色がつくまで加熱する。フライパンで焼く場合は途中で裏返して全面に焼き色をつける。
- ③ 仕上げにあらびきこしょうや粉山椒をふりかけ、器に盛りつける。

#### ポイント

骨付の鶏肉を調味料に漬けて焼くだけの簡単なメニューです。口を大きくあけてかぶりつき、前歯で骨から肉をかじり取る動作は、歯だけでなく、口の周りや舌の筋肉をつかうことができます。仕上げのスパイスは、こしょうや山椒のほかに、ゴマや七味、青のりやレモン汁等、お好みにあわせて色々なアレンジが可能です！

## 食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



京都市立病院のLINE公式アカウントで最新のオリーブキッチンやバックナンバーも見られます。ぜひ、友だち追加してください！

次号のテーマは「時間栄養学」についてです。