

第113号 令和6年1月発行

み み

## 美味だより

管理栄養士会


 社会福祉法人  
池上長寿園  
IKEDAMI CHOUJUN


## フレイブル予防に必要な口腔環境

食べることは元気の源です。いつまでも自分の口から食べるために、口の中（口腔内）を清潔に保つことが大切です。

## ～口の中の環境維持のポイント～

- ①自分の歯や入れ歯の具合が悪い時は歯科（歯医者）に相談しましょう。
- ②歯磨きをしっかりと、口の中を清潔に保ちましょう。
- ③良い姿勢で食べましょう。
- ④良くかんで、食べましょう。
- ⑤かむ力、飲み込む力を保つ体操をしましょう。



※かむための筋肉をきたえる体操

例えば…できるだけ大きな口を開けて「あー」と言う。

たんぱく質や  
カルシウムが  
摂れる！

## ちょこっとクック



## 【厚揚げの焼き物】

材料：厚揚げ…1/2枚 キムチ…20g  
味付け：マヨネーズ…適量

- ①厚揚げを一口大にカットし、耐熱皿にのせる。
- ②厚揚げに、キムチとマヨネーズをのせ全体が温くなるまでトースターで焼く。