



## かむかむレシピ

おいしく食べることは、生活の中の大きな楽しみです。そして食事をおいしく・楽しく食べ続けるためには、噛める歯が不可欠です。加えて、食べ物をしっかり噛むための咀嚼筋や舌の動き、唾液の分泌が大切になります。ここでは、いつまでもおいしく食事を楽しむために、噛む力を衰えさせない、噛みごたえのあるレシピを紹介します。

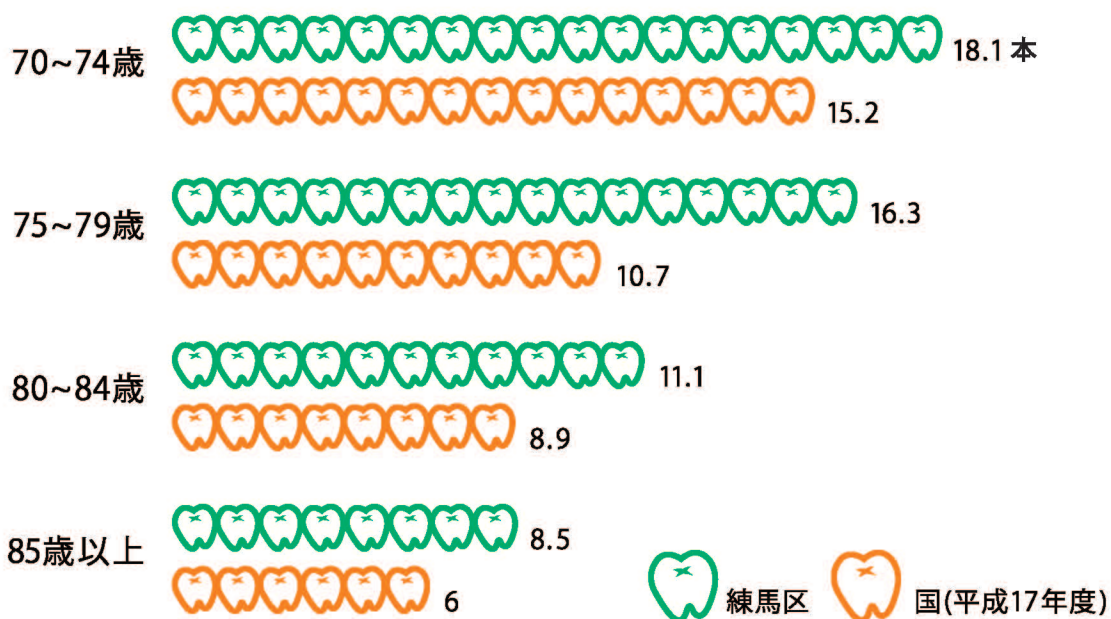
### 練馬区のシニア世代の歯や口の健康 ～「練馬区高齢者の食と健康の実態調査」より～

練馬区では、平成 21 年度にシニア世代の歯や口の健康に関する実態調査を行いました。その中で、練馬区のシニア世代の歯と口の現状が見えてきました。

### 「練馬区のシニア世代は歯が丈夫・自分の歯を大切にしておく噛みましよう」

練馬区の平均歯数は、全国を大きく上回ります。20本以上自分の歯があれば、しっかりと噛むことができます。口腔ケアとかむかむレシピで、しっかり噛む食生活を。(グラフ3)

グラフ3 自分の歯の本数(年代別平均)



## 噛めば健康

シニア世代は、年を重ねるごとに口の渇きやムセ、硬い物が噛みにくいなど、口や食べることに支障を感じ始める方が多くいます。それは噛むための筋肉（咀嚼筋）の低下や、だ液の分泌量が減ってきていることが原因の一つです。噛む力が弱まり、硬い物が食べにくくなると、柔らかい物を好むようになり、ますます筋力が低下してしまいます。いつまでも、おいしく食事を噛んで食べるためには、しっかり

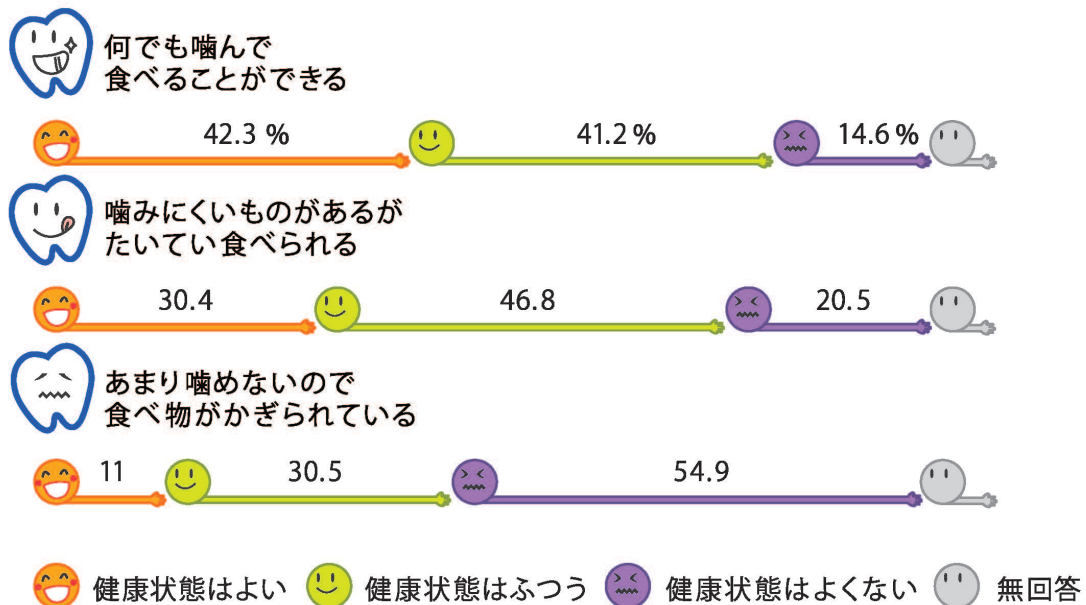
「噛む」ことを維持、向上させることが大切です。また近年では、「噛む」とことで脳の血流量が増え、認知症を予防することや、がんの予防にも効果があるとされています。

噛みごたえのあるものを意識して食べることに加え、口の体操やだ液腺マッサージも効果的です。(P61 参照)

## 「何でも噛んで食べられる人たちは、元気です!!」

噛むことに不自由のない人に比べて、噛めない人は健康状態の良くない人が多くなります。噛めないと食べられるものが限られ栄養状態も悪化します。(グラフ4)

グラフ4 噛む力の状態と健康状態



たくさん噛んで 元気元気!





## 加熱時間

野菜やイモは加熱時間が長いほど柔らかくなります。一方、肉や魚はたんぱく質が固まるので、加熱すると硬くなります。食品が硬いほど、噛む力が必要となり、また噛む回数も増やすことができます。



せん切りキャベツ



ポトフ

## 切り方

食材を包丁で切る事は、歯で細かくする仕事を口の外で行っているのですから、大きく切るほど噛む回数は多くなります。煮物やカレー、炒め物等、野菜や肉を大きめに切ることで噛む回数を増やすことができます。



にんじん乱切り



にんじん銀杏切り

## 噛みごたえを増やす 4つのポイント



噛みごたえのある食材



鶏のから揚げ



鶏のから揚げみぞれ煮

## 食材

ごぼうやレンコン、乾物などの食物繊維を多く含む食品や、弾力性のあるたこ・貝・肉などは、噛みごたえの大きな食品です。積極的に食事にこれらの食材を取り入れることで、自然と噛む力や噛む回数を増やすことができます。

## 水分

水分はだ液の代わりにするので、煮物やあんかけは飲み込みやすく噛む回数が減ります。一方、揚げ物などは水分が少ないので噛む回数が多くなります。また、お茶などを飲みながら流し食べをすると、噛まずに丸呑みになってしまいます。

# 少しの工夫で「かむかむレシピ」

「噛みごたえのある食材」と言うと、するめやたくあんを想像しやすいのですが、前ページで紹介した4つのポイントを利用すると、簡単に噛みごたえはアップできます。いつものカレーにごぼうを入れたり、肉の切り方を大きくしたり、野菜をさっと炒めるだけでOKです。噛みごたえのある料理を取り入れて、いつまでも健康で、おいしく食事を楽しみましょう。

