

サザエさんと  
健康  
ライク

早良区

# サザエさん通り

## 食育レシピ集

高齢期向け



©長谷川町子美術館



「サザエさん通り」  
キャラクター

# 早良区サザエさん通り 食育レシピについて

高齢期は、個人差が大きく、生活習慣病が気になる方や低栄養が気になる方など様々です。私たちのからだは私たちが食べたものでつくられています。バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。

この冊子では、早良区の豊富な食材を活かし、また楽しい会話に花が咲くサザエさん一家をイメージした、高齢期向けレシピを紹介しています。ぜひ健康な食生活にお役立てください。

テーマは3つ

\*3つのテーマで、レシピを募集しました。応募作品の中から、受賞した10作品を掲載しています。お役立てください。

A

## 「サザエさん通り」わくわくレシピ

サザエやカツオ、ワカメ、タラなどサザエさん一家に  
ちなんだ食材を使用した料理

B

## 「サザエさん通り」いつまでも元気モリモリレシピ

塩分控えめのおいしい料理、脂質控えめでエネルギーを抑えた料理、低栄養にならないための健康を意識した料理、食べやすい調理の工夫をした料理など

C

## 地産地消レシピ

早良区をはじめ、福岡市内で採れる身近な食材を生かした料理



## フレイルを予防しましょう

「フレイル」とは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。**大事なことは、早めに気づいて、適切な取組をすること。**そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」より抜粋

※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、

# 高齢期の方で、病気でもないのにやせてきたら、 特に食事に気をつけましょう

壮年期までは生活習慣病予防のための「メタボ予防」の対策が必要でしたが、高齢期は体重減少による「**低栄養予防**」に気をつけましょう。

## ポイント

- ① 3食しっかりとりましょう
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせず食べましょう
- ③ いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせず食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。



### 主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理  
炭水化物を多く含む

### 主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理  
たんぱく質や脂肪を多く含む

### 副菜

野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理  
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

特に**たんぱく質**を含む食品をとるように意識しましょう！

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

## 3つのポイント

### ・栄養

食事の改善・お口のケア

### お口のケア

4～5ページも要チェック

### ・身体活動

ウォーキング・ストレッチなど今より10分多く体を動かしましょう。

### ・社会参加

趣味・ボランティア・就労など外出はフレイル予防に有効です。自分に合った活動を。



「サザエさん通り」  
キャラクター

# いつまでもおいしく 食べるためのお口のケア

## ①お口の働き[口腔機能]について

私たちはふだんから「食べる」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」など「お口」を働かせて生活をしています。

これらのお口の働きを「口腔機能」といいます。口腔機能を保つことで、健康でいきいきとした生活を送ることができます。



## ②口腔機能の低下について

年齢とともに、歯を失うことや口周りの筋肉が衰えることで口腔機能は気づかないうちに少しずつ低下していきます。

口腔機能の低下を放置しておくと、十分な食事がとれずに栄養状態が悪化して、全身機能の低下を引き起こし、要介護状態へつながるなど、健康寿命にも影響を及ぼすことがわかってきました。

### 《こんな症状ありませんか?》



滑舌が悪い

むせる

固いものが  
食べづらい

お口が渇く

福岡市健康づくり  
イメージキャラクター  
よかろーもん



思い当たる症状があれば  
早めの対策を行いましょう!

### ③口腔機能を維持しましょう！

家庭にて自分自身で行う毎日のセルフケアと歯科医院での歯みがき指導やメンテナンスなどの定期的なプロフェッショナルケアの両立が大切です。

#### セルフケア

#### ～歯みがきのポイント～



- ・歯ブラシは軽い力で細かく動かして磨く。
- ・歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使う。
- ・歯と歯ぐきの境目や歯と歯の間は汚れが付きやすいのでよく磨く。



#### ～義歯のお手入れ～

- ・入れ歯を外した状態で流水下で汚れを洗い流し、表と裏、金属のバネのところなどよく磨く。
- ・歯みがき剤は傷がつくので使用しない。
- ・寝る前は外して、義歯洗浄剤を使用する。



#### ～お口の体操～



#### パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」の  
4文字をそれぞれ  
5回ずつ発音しましょう。

食事の前や、お風呂の中などで無理せず毎日続けることが大切です。

#### ～よく噛んで食べましょう～

- ・ひと口30回噛む。
- ・しっかり噛んで唾液と混ぜ合わせてから飲み込む。
- ・噛みごたえのある食材を選ぶ。
- ・背すじを伸ばし、姿勢よく食べる。



脳の働きも  
活性化されて  
全身の体力向上  
に繋がる！

#### プロフェッショナルケア



お口の健康を保つために、かかりつけの歯科医院で、定期的な歯科健診を受けましょう。



