

たんぱく質をしっかりとろう！



高齢期はたんぱく質が不足しがち

高齢期になると、若いころに比べて体に必要なエネルギー量は減りますが、体に必要なたんぱく質の量は変わりません。年を重ね、何も対策をしなければ、**筋肉は1年で1%ほど減少してしまう**といわれています。



たんぱく質の摂取が長期にわたって不足すると、筋肉が減って体のバランスを崩し転倒しやすくなるほか、貧血や免疫力の低下、低栄養などの原因になってしまいます。

1日に必要なたんぱく質の量

たんぱく質は、主に肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれます。毎日、このくらいの量を目安に食べましょう。



薄切り肉 2~3枚

魚 1切れ

卵 1個

納豆 1パック

牛乳 コップ1杯

今日から実践！たんぱく質を補う「ちょい足し」テクニック！

★「ちょい足し」に便利な食材



ツナ缶



しらす干



桜エビ



ハム・ベーコン



油揚げ



高野豆腐



卵

野菜のサラダや和え物、炒めもの、など色々な料理に「ちょい足し」すると、1日に必要なたんぱく質をとりやすくなります。

レトルトカレーでたんぱく質ちょいたしごはん

たんぱく質が
11.6gもアップ！

簡単！焼きチーズカレー

★レトルトカレー+ごはん→たんぱく質 8.4g

★チーズ、ツナ、ブロッコリーとたすとたんぱく質 20.0g



<材料1人分>

- ・ごはん1膳
- ・レトルトカレー1個
- ・溶けるチーズ 20g
- ・ツナ水煮缶 1/2缶
- ・冷凍ブロッコリー3房

<作り方>

- ①ごはんを耐熱皿に入れ、ツナを乗せる。
- ②冷凍ブロッコリーはレンジにかけて解凍する。
- ③①に温めたレトルトカレーをかけ、ブロッコリーを乗せ、溶けるチーズをのせてトースターで良い焼き色がつくまで焼く。



11月8日は「いい歯の日」 北海道歯・口腔の健康づくり 8020 推進週間

お口の健康は人生を楽しむためのポイント！



お口は「食べる」「話す」などの他にも、常に唾液を飲み込み、同時に呼吸もしています。それらの機能は心臓が動くのと同じように、毎日無意識でも当たり前に行っている機能ですが、歯や口の病気・機能低下により不具合が生じると、たちまち生活の質が落ちてしまいます。

今ある当たり前の幸せを守るためにもお口の健康が大切なのです。

最近こんな症状はありませんか？

1	左右の頬が両方ともふくらみますか？	ふくらむ	ふくらまない…★
2	食べこぼすことがありますか？	いいえ	はい…★
3	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか？	いいえ	はい…★
4	口が乾きやすいですか？	いいえ	はい…★
5	お茶や汁物でむせることがありますか？	いいえ	はい…★
6	30秒間で3回以上つばを飲み込めますか？	飲み込める	飲み込めない…★

★が1つでもあった場合は、お口の機能が衰えているサインです。

実際に口を動かしてみましょう☆

チェック
①

頬がいっぱいになるくらい、口の中に空気をためる。ためた空気を、30秒間、ブクブクと左右に動かす。

ブクブクが続かなかったり、空気をためた頬を指で押して空気が漏れたら要注意！



チェック
②

30秒間で、唾液を何回のみ込めるか数えてみましょう。

のみ込めた回数が、3回より少なかったら要注意！

お口の健康を維持するポイント☆

① 会話を楽しみながら、よく噛んでお食事をしましょう！

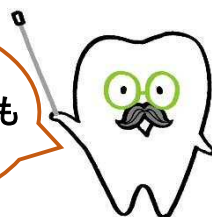
② お口の体操を行い、機能を高めましょう！

いつまでも笑顔でいきいきと暮らすために

「サッポロスマイル体操」はこちら →



よく噛むためには
良い姿勢を維持することも
大切なのじゃ☆



サッポロスマイル体操

検索

③ 歯医者さんでの定期健診で歯やお口の健康を守りましょう！

札幌市では後期高齢者歯科健診を実施しています。

市内在住で後期高齢者医療費被保険者の方は、年に1回、400円で口腔内のチェックが受けられます。市内の実施医療機関へ、直接お申込み下さい。詳細は

札幌市 後期高齢者歯科健診

検索