



口腔ケア情報

# Brushup

Ver.51

## 「あなたの老いは舌から始まるシリーズ⑦」

### 噛む力が弱まると太る!?

噛む力が弱まると食べにくくなり、“やせる”と考えるのが普通。

でも、実は太ってしまう人も少なくない。

噛む力が弱くなる→堅いせんべい、肉類、繊維の多い野菜類など食べづらくなる。

☞

噛む力が弱くても食べやすいご飯やめん類が増え、栄養が偏る。

→摂取カロリー過多 体重増加

①高齢者こそ、たんぱく質は必須(体の構成と筋肉維持に欠かせない)

食べやすい(噛める)食品からたんぱく質を摂る

魚、卵、牛乳、チーズ

②野菜(ビタミン、ミネラル)も、とりたい栄養素

小さめに切る、繊維に垂直に切る、軟らかめに茹でるなど調理法を工夫

栄養バランスが整った食生活は健康な体を維持するための基本

