早く気づき、予防や改善

を行うことがとても大切

質問事項

半年前と比べて,堅いものが食べにくくなった

半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった

1年に1回以上は歯科医院を受診している

さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物が噛める

合計得点

をご紹介します。トマト

にはご存じの通り、リコ

ていても食べやすい1品

ピンが豊富に含まれま

リコピンは抗酸化作

とても簡単で食欲が落ち 格「トマト」を使った、

お茶や汁物でむせることがある

入れ歯を使用している(※)

1日2回以上は歯を磨く

口の乾きが気になる

ました。前回お話しした

はい

2

2

2

Ο

Ο

0

あります。

今回は、夏野菜の代表

り、胃腸を整える作用も

み紫外線から肌を守った に、ビタミンを豊富に含 言われています。さら

いいえ

Ο

Ο

Ο

0

Ο

1

1

1

フレイルの手前にある前

ノレイル期にオーラルフ

イルの症状は現れま

なので、この段階で

民医連

てみてください。もしオ 単にチェックできるもの がある場合にはかかりつ です。質問事項にこたえ ルフレイルのリスクを簡 ラルフレイルの可能性 以下の質問票はオーラ

りを示すサインとして注 ません。つまり、オーラ の衰えのサインかもしれ 状態が続くようであれ ルの症状は老化のはじま ば、それは歯や口の働き ルフレイル』の可能性が 日されるようになってき これらオーラルフレ

ラブルですが、こうした

悪くなってきている ることも増えた。滑舌も が噛めなくなって、むせ

うと思ったことはありま

今までとなんか違

んか?ささいな口のト

(※) 歯を失ってしまった場合、入れ歯などを適 切に使って, 堅いものをしっかり食べるこ とが出来るように治療を受けることが大切

Unicase per	
合計得点	オーラルフレイルの危険性
0~2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの可能性が高い

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規, 飯島勝矢:作表 参考

佐藤絵里香

栄養科

管理栄養十

オーラルフレ

# 々木

**||その86||** 歯科医師

では以下の質問事項の他みましょう。代々木歯科 詳細なフレイル検査 ある方はお声がけ下さ を行っています。興味の

ようになった、固いもの

食事でよく食べこぼす

イルについて 監物佐栄子

暑い夏を乗り切る

連載

用が強く、紫外線が原因 また、ビタミンCも豊富 日効果が期待できます。 で起こるシミの予防や美

### 材料・調味料:

トマト2個

万能ねぎ適量

水3カップ

鶏ガラスープの素(顆粒)小 さじ2

塩コショウ少々

### 作り方:

①トマトはヘタを取り除き、ざ く切りにする。

万能ねぎは小口切りにす る。

②鍋に水、鶏ガラスープの素を 入れて強火にかける。

③煮だったら①の材料を加えて ひと煮たちさせ、塩コショウ で味をととのえる。

熱中症の予防に効果的と いる物が多く、夏バテや カリウムを豊富に含んで です。夏野菜には水分や

夏野菜が美味しい季節

### 調理のポイント:

煮立たせる時間を調整するこ とでトマトの食感を自由に楽し めます。

また、コンソメスープでも美 味しく頂けます。





毎日が続き睡眠不足や疲 ナ疲れや暑くて寝苦しい に含まれています。コロ 感じていませんか?ビタ の抵抗力を高めていきま トを食べて、ストレスへ ミンCを豊富に含むトマ

## 核兵器禁止条約参加を! 谷駅前で69行動



准を」とアピール「核兵器禁止条約へ

7月9日千駄ヶ谷駅前で69行動を 実施。日本政府に核兵器禁止条約へ の参加・批准を求める署名宣伝行動 を行いました。犬の散歩中の男性、 ジョギング中の女性など5名の方か ら賛同を得ました。

として、広告などの表示 今回は再指導です。 を改善するよう求めまし 的な根拠が認められない 効果をうたっていた健康 た。 2月に改善要請し、 食品49製品に対し、合理 新型コロナに効く」と

消費者庁は6月25日

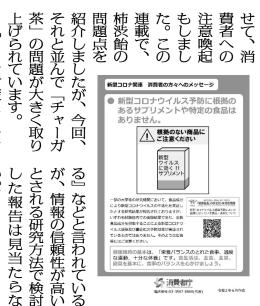
『がんに効く』『糖尿病所の評価では、「俗に、国立健康・栄養研究し、国立健康・栄養研究 コで、ロシアでは煎じてタケ)は白樺につくキノ に チャーガ(カバノアナ 『免疫力を上げ

伝が問題となりました。免疫アップ」といった宣に負けない抗酸化作用で と認めたキノコ」「コロナ設が『新型コロナに効く』 一ガ茶、世界的な研究施 「コロナ対策に!チャ 夢のような効果を紹介す ら、スーパーで普通に買ノコ製品を買うのでした の影が隠れています。高 繰り返し注目されてきま ر\ د\_ る記事には、 まだに臨床試験で実証さ ューを豊にすることをお えるキノコを使ってメニ いお金を払って怪しいキ れたものはありません。 した。残念なことに、い 力が高まるという説は、 キノコを食べると免疫 商品販売元

## 免疫力 を高めるキノコの幻

想

(73)



薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)

とされる研究方法で検討

情報の信頼性が高い

した報告は見当たらな

**分消費者庁**