



代々木歯科コーナー

連載



オーラルフレイルについて

—その86— 歯科医師 監物佐栄子

食事によく食べこぼすようになった、固いものが噛めなくなると、むせすることも増えた。滑舌も悪くなってきている。今までとなんか違うと思ったことはありませんか？ささいな口のトラブルですが、こうした状態が続くようであれば、それは歯や口の働きが衰えるサインかもしれません。つまり「オーラルフレイル」の可能性が



(※) 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です。

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

以下は質問票はオーラルフレイルのリスクを簡単にチェックできるものです。質問事項にこたえてみてください。もしオーラルフレイルの可能性

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
入れ歯を使用している(※)	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物がかみづらい	0	1
1日2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1
合計得点		

今回は、夏野菜の代表格「トマト」を使った、とても簡単に食欲が落ちていても食べやすい一品をご紹介します。トマトにはご存じの通り、リコピンが豊富に含まれます。リコピンは酸化作用が強く、紫外線が原因で起こるシミの予防や美白効果が期待できます。また、ビタミンCも豊富

夏野菜が美味しい季節です。夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいる物が多く、夏バテや熱中症の予防に効果的と言われています。さらに、ビタミンを豊富に含み紫外線から肌を守ったり、胃腸を整える作用もあります。

佐藤絵里香 栄養科 管理栄養士



栄養科が紹介する おいしい健康料理

暑い夏を乗り切る



に含まれています。コロナ疲れや暑くて寝苦しい毎日が続き睡眠不足や疲労が溜まり、ストレスを感じていませんか？ビタミンCを豊富に含むト

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:

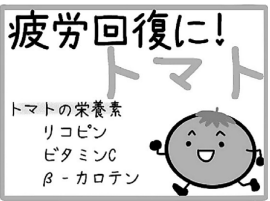
- ① トマトはヘタを取り除き、ざく切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて強火にかける。

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。

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。



核兵器禁止条約参加を！ 千駄ヶ谷駅前69行動



千駄ヶ谷駅前「核兵器禁止条約へ日本も参加・批准を」とアピール

7月9日千駄ヶ谷駅前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。

サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)

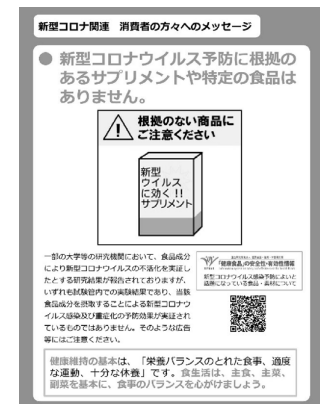


消費者庁は6月25日、「新型コロナウイルスに効く」と効果をうたっていた健康食品49製品に対し、合理的な根拠が認められないとして、広告などの表示を改善するよう求めました。2月に改善要請し、今回は再指導です。あわ

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

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

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



(73) 免疫力を高めるキノコの幻想

消費者庁 電話番号: 03-3507-8800(代)