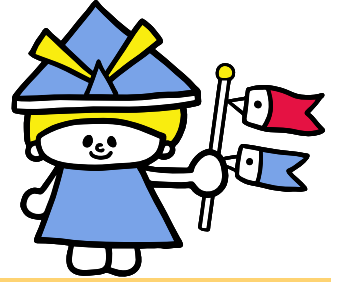


〒177-0033

東京都練馬区高野台1-8-18TMビル1階

TEL 080-9201-9769 FAX 03-6913-3806



院長ご挨拶

皆さま、こんにちは。

新緑がきれいで、気持ちのいい季節になりました。

外出や行事が増える分、生活リズムが崩れやすい時期です。

食事の時間がずれたり、間食が増えたりすると、お口の中も汚れやすくなります。

「食べたら軽くお口をゆすぐ」だけでも、十分なケアです！

👤 院長の小言

歯みがきは「きれいにしよう」と気負わなくて大丈夫。

“毎日続ける”ことの方が、ずっと大事です。

今月のおすすめレシピ

「豆腐と白身魚のふんわり蒸し」



おすすめ理由

- ・噛む力が弱くても安心
- ・消化がよく、初夏に向けた体力づくりに

材料 (1人分)

- ・絹ごし豆腐：100g
- ・白身魚（たら・鯛など）：30g
- ・卵：1/2個
- ・だし汁：50ml
- ・しょうゆ：小さじ1/2

〈だしあん〉

- ・だし汁：50ml
- ・片栗粉：小さじ1
- ・水：小さじ2

※魚は骨と皮を取り除き、細かくほぐして使うと食べやすくなります。

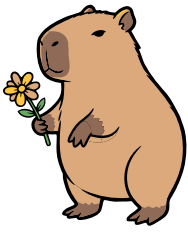
作り方 (1人分)

1. 絹ごし豆腐100gを軽く水切り
2. たら（または鯛）30gを細かくほぐす
3. 混ぜて耐熱容器に入れ、蒸す（電子レンジ可）
4. だしあんをかけて完成

栄養価 (1人分)

- ・エネルギー：210kcal
- ・たんぱく質：16.0g
- ・脂質：6.0g
- ・炭水化物：9.5g
- ・食物繊維：0.8g
- ・食塩相当量：0.9g





食べ方の変化は“口腔機能低下” のサインかもしれません

過ごしやすい季節になる5月は、食欲も安定し、食事を楽しめる時期です。

しかしこの時期に意外と見落とされやすいのが、「**噛み方の変化**」です。

「普通に食べられているから問題ない」と思っている、
実際には食べ方が変化していることがあります。

このような変化は、咀嚼機能（そしゃくきのう：噛む力）が低下し始めているサインの可能性があります。

近年、高齢者の口腔機能の低下は「**口腔機能低下症**」として注目されており、噛む力の低下は低栄養・体力低下・フレイルにも関係することがわかってきています。

「**噛みにくい**」という小さな変化は、大切なサインでもあるのです。

最近こんなこと、ありませんか？

- ・片側ばかりで噛んでいる
- ・やわらかい物ばかり選ぶようになった
- ・食事の時間が長くなっている

✓ **噛み合わせの変化** ✓ **歯や入れ歯の不具合** ✓ **咀嚼筋（噛む筋肉）の衰え**
などが起きている可能性があります。

特に片側だけで噛む習慣（片側咀嚼）が続くと、歯や顎にかかる力が偏り、さらに噛みにくさが進んでしまうことがあります。

訪問診療時間

月～金 第二・第四日曜

9：00～17：00

FAX 03-6913-3806

TEL 080-9201-9769



訪問お申込み



LINE