

65歳を過ぎたあなたへ

健康応援だより



『健康応援だより はれ晴れ』は、健康づくりに関する様々な情報や岡山市ふれあい介護予防センターの事業紹介などを発信する広報誌です。

今ドキ健康情報

「かむ力」維持できていますか？

かむ力が低下すると、かみごたえのある野菜や海藻類、魚介類、肉類、種実類などを避けて、穀物や菓子類、砂糖類を多くとる傾向があるようです。(右図)

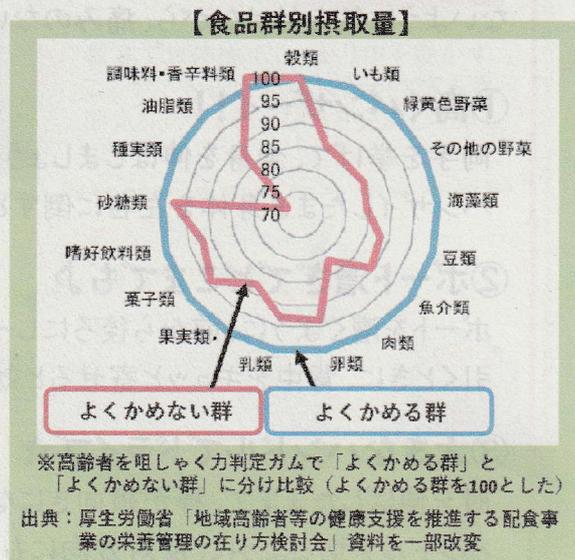
かむ力を維持することで、さまざまな食品から必要な栄養素がとれ、健康な好循環を生み出します。

かむ力の維持には、日ごろから「しっかりかむ」生活習慣が大切です。かみごたえのあるもの、食べていますか？

咀嚼(かむ)回数が多い順に並べてみましょう



参考：和洋女子大学 柳澤幸江、(株)ロッテ、キュービー(株) 共同作成(2022)「咀嚼回数ランク表」



10gあたりの咀嚼回数はそれぞれ・・・



※答えは右下にあります

毎日の食事で“カムカムトレーニング”を実践

カムカム ポイント①

○ かみごたえのある食品を積極的に活用しよう♪

生野菜、きのこ類のように、食物繊維の多い食品や弾力のある食品などもおすすめです。

カムカム ポイント②

○ 調理方法を工夫しよう♪

- 食材を大きめに切る
- 加熱時間は少な目に、歯ごたえを残す
- 水分の少ない、焼き物や炒め物を取り入れる

お口の体操も効果的 咀嚼(かむ)筋を鍛えよう

- 「あー」と声を出しながら4秒間口をしっかりと開ける
- 「んー」と声を出しながら4秒間唇を閉じ、奥歯をかみしめる
- ①と②を交互に4セット行う



あっ晴れ!もも太郎体操 お口の体操より抜粋

かむ力をしっかり維持して、いろいろな食品からバランスよく栄養をとりましょう。そしておいしく食べて、食事を楽しみましょう♪

