

## おすすめの食材紹介 いちご

### ●どんな食材？

本来の旬は3月～4月くらいの春後半ですが、最近では、12月後半から2月位にかけていちごをみかける事が増えています。消費者のニーズに応じハウス栽培の技術や品種改良がなされ、生産や収穫が早くなっていきました。

### ●注目の栄養素「ビタミンC」

いちごはビタミンCが豊富な果物で、みかんやグレープフルーツの約2倍も含まれています。ビタミンCは強い抗酸化作用をもち、老化や動脈硬化の予防に効果的と言われています。さらに、コラーゲンの合成を助けて皮膚や血管を健康に保つ作用や、鉄の吸収を促進するなど、体の調子を整えてくれる栄養素です。

### ●おすすめの食べ方

ビタミンCは喫煙や様々なストレスで必要量が増える栄養素といわれています。しかし一度にたくさん摂っても体内に蓄積されず、排泄されてしまうため、習慣的にビタミンCを多く含む果物や野菜を摂ることがおすすめです。いちご10～11粒を食べると、1日のビタミンC推奨量100mgを摂ることができますよ。



## 美味しいいちごを選ぶポイント3つ！

- ①果実全体が赤く染まって熟している
- ②表面にハリ・ツヤがあり傷がない
- ③ヘタが鮮やかな緑色でピンとしている



在宅管理栄養士  
木下



参考資料：日本人の食事摂取基準2020年版(75歳以上男女)、食品成分ガイド栄養素の通になる第4版/上西一弘/2016/女子栄養大学出版部、ハウス食品グループfromハウス<https://comeon-house.jp/fromhouse/82/index.html>、JAグループとれたて大百科<https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=27>

## 簡単レシピ

## いちごのオープンサンド



### 材料 (1人分)

いちご	4粒
食パン (6枚切り)	1枚
プリン	1/2個



生のいちごでビタミンCを効率よく摂れます！  
プリンにはヨーグルトやクリームチーズに変えても◎

### 作り方

- ① いちごは水で良く洗い、水気を切る。縦にスライスする。
- ② 食パンは縦長に4等分に切る。
- ③ プリンはスプーンで混ぜてなめらかにする。
- ④ 食パンにプリン、いちごの順に乗せて完成。

【管理栄養士監修】  
自宅で簡単！レシピ  
ホームページで公開中



SOMPOスマイルレシピ

検索

1人分の栄養価  
エネルギー 241kcal  
たんぱく質 8.9g

お役立ち情報

# 口の“ささいな衰え”に気を付けよう

最近むせたり噛みにくくなったりしていませんか？「口腔の加齢に伴う衰え」のことを「オーラルフレイル」といい、放置すると食事の偏りや食べる楽しみが減り、低栄養や筋力低下など全身の健康に影響を及ぼします。

口の健康状態をチェックしてみましょう		はい	いいえ
<input type="checkbox"/>	半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/>	お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/>	義歯を入れている※	2	
<input type="checkbox"/>	口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/>	半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/>	さきイカ・たくあんくらいの堅さの物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/>	1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/>	1年に1回以上、歯医者に行く		1

出典：公益社団法人日本歯科医師会 オーラルフレイルのセルフチェック表

オーラルフレイルの危険性を合計点数で確認！

0～2点 危険性が低い  
3点 危険性あり  
4点以上 危険性が高い

3点以上の方は、予防のために口腔体操を実践してみましょう！



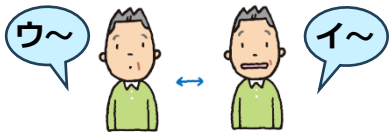
※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。



## 毎日コツコツ！簡単口腔体操でオーラルフレイル対策を！

### 口周りの筋力アップに！

(唇を中心とした) 口の体操



- ①「ウ〜」と口をすぼめる
- ②「イ〜」と横に開く
- 3回ずつ繰り返す

### 飲み込むパワーをつける！

ペロ出しごっくん体操

ペロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む 3回程度



おでこ体操

- ①指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする
- ②おへそをのぞき込みながら5つ数える 3回程度



### 口腔筋を楽しく鍛えよう！

パタカラ体操

「パ」唇をはじくように  
「タ」舌先を上の前歯裏に  
「カ」舌の奥を上顎奥に  
「ラ」舌をまるめるように



各発音を8回2セット

参考資料：公益社団法人日本歯科医師会 通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル2020年版、日本歯科医師会 オーラルフレイル対策のための口腔体操 [https://www.jda.or.jp/oral\\_frail/gymnastics/](https://www.jda.or.jp/oral_frail/gymnastics/)

## 栄養ケア症例

## 誤嚥性肺炎の再発を予防する栄養管理

～90歳の女性(要介護4)のケース～

- ◆ もともと早食いで、むせこみながらも普通食を食べていたが誤嚥性肺炎を発症。
- ◆ 退院時はペースト食で食事摂取量5割、BMI20.5※で標準体重だが3カ月で4kgの減少あり。

### 具体的な栄養ケア内容

- ① 姿勢を正してから食事を開始し、小スプーンで一口ずつ口に運ぶよう声掛けを実施。痰が絡むときはゼリー飲料で交互嚥下をする。
- ② デイサービスで口腔体操、自宅では家族と一緒に食事前のパタカラ体操を実践。
- ③ 嚥下評価でやわらか食に変更となり、歯ぐきでかめるフレンチトーストやカレーライスを提案。間食にプリンやアイスで栄養アップ(+200kcal/日)。



### 6カ月後

嗜好に沿った食事で摂取量は10割に増加しBMI21.6※と標準体重を維持。ゆっくり食べる習慣が付き、誤嚥性肺炎の再発なく過ごされる。本人は見た目からも食事を楽しめるようになったと笑顔が増えている。



※ BMI=国際的な体格指数。体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)が18.5未満の場合で痩せの判定