

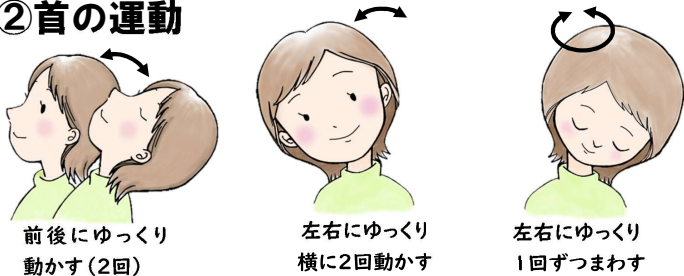
健口体操

お口が健康だと、食事や会話を楽しみ、表情も豊かになり、何事にも意欲がわいてきますね。毎日のお口のケアに加えて、健口体操でいつまでも若々しい表情と一生噛めるお口を作りましょう！

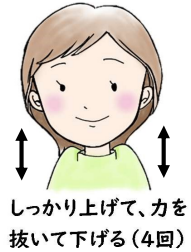
① 深呼吸



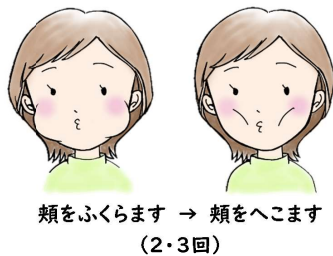
② 首の運動



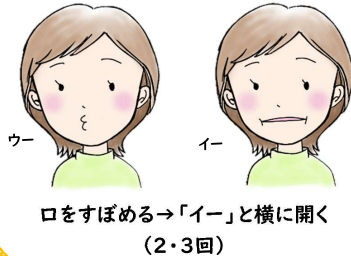
③ 肩の運動



④ 頬の運動



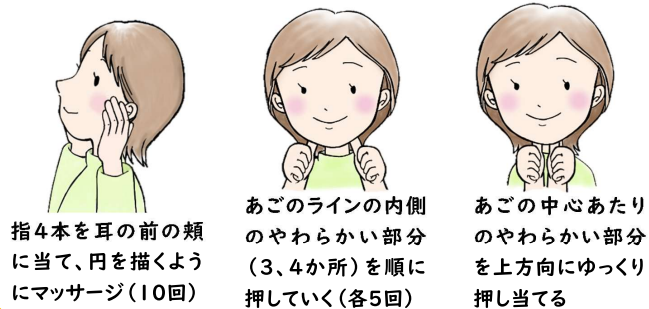
⑤ 口唇運動



⑥ 舌の運動



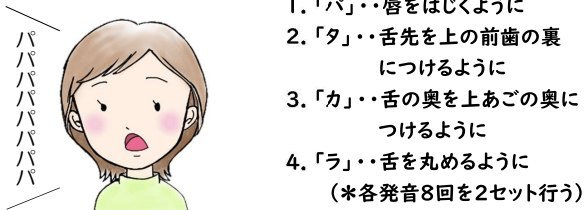
⑦ 唾液腺マッサージ



⑧ ベロ出しごっくん体操



⑨ パタカラ体操



口から食べることは元気の源

いろいろ食べて健康(口)に！

- 多様な食品を食べることが健康長寿の秘訣です。
- 下の10食品群(水分以外)の中で食べたものを**1食品群=1点**と数えます。
- 下の10食品群(水分以外)のうち**1日7点以上**¹⁾を目指しましょう！



さ あ に ぎ や か に



※特別な食事管理が必要な方で食事の制限をされている方は、医師の指示に従ってください。

※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

※出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム
1) 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドラインより

「年をとったら粗食でいい」は間違っちょるよ！

下関市保健部健康推進課



高齢期の食生活は「低栄養」に要注意です。必要な栄養をまんべんなくとるためには、「粗食」ではなく、多様な食品や料理を食べることが重要です。

Point 1 3食しっかり食べましょう

Point 2 1食のなかで主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

主食	主菜	副菜
炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる (ご飯、パン、麺類)	たんぱく質や脂質を多く含み、からだをつくるもとになる (肉、魚、卵、大豆製品)	ビタミン・ミネラル、食物繊維を多く含み、からだを丈夫にする (野菜、海藻、きのこ、芋)

Point 3 いろいろな食品を食べましょう

1食品群=1点で
目標は7点以上!

覚えよう! 毎日食べたい10食品群 「さあにぎやか」にいただく

さ さかな	魚のほか、いか、えび、かに、貝類、練り物など	ぎ 牛乳・乳製品	牛乳のほか、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も
あ あぶら	植物油、バター、ドレッシングなど。	や やさい	トマト、かぼちゃ、人参などの緑黄色野菜をたっぷり
に にく	牛、豚、鶏肉のほか、ウインナーやベーコンなどの加工品も	か 海藻	わかめ、ひじき、もずく、のり、昆布など

たんぱく質を多く含む食品(主菜)をとるように意識しましょう



高齢になるにつれ、不足しがちなたんぱく質は、体の機能や筋肉、体力を維持するために大切な栄養素です。たんぱく質を多く含む食品(主菜)を毎日食べる習慣をつけましょう。



「食が細くて主菜は少量しか食べられない」という方は、まずは牛乳や乳製品を上手に活用してたんぱく質補給を

※特別な食事管理が必要な方でたんぱく質の制限をされている方は、医師の指示に従ってください。

買い物や料理が大変なときは...

市販の総菜や缶詰、レトルト食品、冷凍食品なども活用してみましょう。



▶下の10食品群(水分以外)のうち、1日に食べた食品群をチェックしてみましょう。
▶7点を目指すのが難しい場合は、1点でも増やすことを目標に。(特に主菜)

い いも	じゃが芋、さつまいも、里芋、長芋など。おやつでのわりなどに	く くだもの	ドライフルーツや缶詰も。朝食やおやつに
た たまご	鶏卵のほか、うずら卵、卵豆腐、茶碗蒸しなどの卵製品も	+ ほっचा “水分補給” も忘れずに!	
だ 大豆製品	大豆、豆腐、納豆、油揚げ、厚揚げなど(調味料は含まない)	<small>※さあにぎやか」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。 ※出典: 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 1) 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドラインより</small>	