

## II-2 しっかりかめる お口をつくる

入れ歯が合わない、飲み込みづらい等の理由により、食事がしっかりと食べられないと、オーラルフレイル（口腔機能低下による虚弱）の状態になりやすくなります。

入れ歯が合わない・歯ぐきが痛い時



固い物がかみにくい  
食べ物が口からこぼれる時



このような時は  
早めに かかりつけ医・歯科医に相談しましょう

飲み込んだ後、  
のどに残っている感じがする時



口の渇きが気になるようになった



### 誤嚥性肺炎に注意

お口の中が不潔になり、細菌やウイルスが増えて唾液とともに肺に入ったり、食べ物が誤って肺に入ることによる肺炎のこと。  
くり返すと体力が低下し、生命が危険な状態になります。

お口の中を常に清潔にして、お口の動きを高める訓練をすることで誤嚥性肺炎は予防できます。

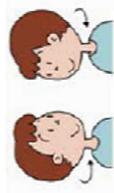
## お口のはたらき アップ体操

### 1 腹式呼吸・首・肩の体操

① リラックスして懸掛けた姿勢をとります。



② お腹に手を当ててゆっくり深呼吸する。



④ ゆっくり後ろを振り返る。  
左右とも行う



③ 耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。 ⑤ 肩を肩から後ろ、後ろから前へ回す。

### 2 発声練習



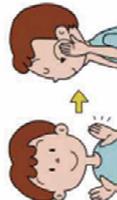
① 「パ・ピ・ブ・ペ・ポ」「バ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返し言う。

### 3 口・舌の体操



① 舌をべーとだす。舌を喉の奥の方にひく。  
② 口の両端をなめる。  
③ 舌で鼻の下、あごの先をさわるようにする。

### 4 唾液線マッサージ



① 人差し指から小指の4本の指を頬にあてる。  
② 頬骨の下から顎のラインの間を、円を描くように前へ向かって10〜20回転マッサージする。  
① 顎のとがった部分の内側のくぼみに両手の親指をそろえてあてる。  
② 10回くらい上方向にゆっくり押し上げる。喉を押さないように気をつけて行う。

Ⅱ-3  
1日3回、3つの皿  
をそろえて食べる

1回に食べる目安量を参考に、1日3回、  
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。  
(医師の指示を受けている方は、指示を  
優先します)

**主菜**  
(体をつくるもと)

1回の目安  
片手1杯

**副菜**  
(体の調子を整える)

1回の目安  
片手1杯

**主食**  
(体を動かす力になる)

1回の目安  
片手1.5杯

食事づくりにお困りの方は

**配食サービスも上手に活用**

配食サービスは、市販のお弁当とは違い、一人ひとりに適したバランスのよい食事を配達してくれます。

ご自身の状況を配食事業者に正しく伝え、**ご自身に適した食事**を届けてもらいましょう。

注文する時

①ご自身の**身体状況、健康状況**などを、配食事業者に伝えます。



ひとり暮らしで、今は介護を受けていません。  
料理を作るのがおっくうで、**体重が減って**きています。  
アレルギーはないけれど、**医者からは減塩を指示**されています。  
何でも食べられますが、時々汁物でも**せざる**ことがあります。

利用する時

- ・飲み込みにくい、量が多い・少ない場合は、遠慮せず配食事業者に相談しましょう。
- ・配食は料理の組み合わせ、味付け、量などの参考にしましょう。
- ・体調に異変を感じた場合は、速やかにかかりつけ医・歯科医に相談しましょう。



シニアは あまり食べなくてよい はホント？

「お腹がすいていないから、今日の昼食は食べなくてもいいかな」「夕食はごはんと漬物で済ませよう」。シニア世代の会話がよく耳にします。

でもそれで大丈夫でしょうか？

年をとっても、身体の機能を維持するために必要な栄養量はあまり減りません。(1食あたりごはん2口程度減るだけ)  
消化吸収する力が弱るため**シニアはしっかりと栄養をとることが必要**といえます。また食事を抜くと水分摂取量が減り、**脱水**にも陥りやすくなるので要注意です。

ウン



## たんばく質をしっかりとろう

フレイル予防、改善のため、特に重要な栄養素がたんばく質です。たんばく質は肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます

筋肉量を増やしたい場合

体重1kgあたり、たんばく質1.2~1.5g

例えば…体重60kgの人が必要なたんばく質は72~90gです。

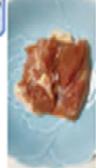
筋肉量を維持したい場合

体重1kgあたり、たんばく質1g

例えば…体重60kgの人が必要なたんばく質は60gです。

※腎臓機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう

1日に必要なたんばく質の量

20g	20g	20g	16g	16g	6g	4g
						
19g	23g	16g	6g	7g	6g	
						
7g						
						

日本食品標準成分表2020参照  
運動に合わせて、しっかりと栄養を摂ることが、とても効果的なフレイル予防、改善になります。

たんばく質を多く含む食品以外にも、体を動かすエネルギー源になる食品、体の調子を整える食品も併せて摂ることが大事です。次ページの「10の食品点検表」を使って足りない食品がないようにチェックしてみよう

## 10の食品点検表

さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く・と  
覚えて、毎日チェックしてみましょう。  
※主食は点数に含まれません。

【記入例】

食品群	食品	8/4	/	/	/	/	/
主食	ごはん、パン、麺	○					
魚	魚・貝、加工品	○					
油	炒め物、揚げ物 バター・マーガリン等	○					
肉	肉、加工品						
牛乳	牛乳、ヨーグルト、チーズ						
野菜	緑黄色野菜 (人参、ほうれん草、 かぼちゃ等)	○					
海藻	わかめ、ひじき、 昆布のり等						
いも	じゃがいも、里いも、 さつまいも等	○					
卵	鶏卵、うずら等の卵 (魚の卵は除く)						
大豆	豆腐、納豆等	○					
果物	りんご、みかん、 いちご、バナナ等						
合計		5					

5点は…あと一息か。  
今日は○がつかなかった  
肉、牛乳、海藻などを  
明日食べるように  
すればいいの！



その通り  
です

# いつも確認 主食・主菜・副菜 そろってる？

副菜  
(野菜のおかず)

ビタミン  
ミネラル



【筑前煮】  
油  
野菜  
里いも

主菜  
(魚・肉・卵・大豆  
のおかず)

タンパク質



【焼魚】

主食  
(ご飯・パン・麺)

炭水化物



【ごはん】



菓子パンはお菓子です!  
(こ菓の代わりになりません)

これで何点？

主食	ごはん
②魚	焼魚
③油	炒め物
④野菜	にんじん
⑤海藻	わかめ
⑥いも	里いも
⑦大豆	豆腐
合計	6点

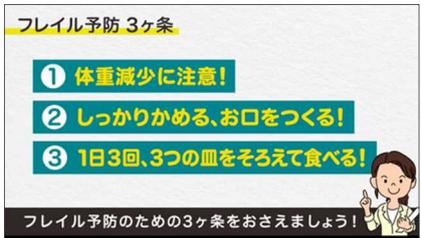
この1食で6点の食品をとることが出来ます。残りの食品は、ほかの食事で補いましょう。

汁  
(味噌汁・スープ)



【味噌汁】  
豆腐  
わかめ  
野菜

(2) フレイル予防 PR 動画「シニアはメタボよりフレイル予防」(8分58秒)

コンテンツ・内容	主な内容
タイトル	
フレイルとは (フレイル状態の説明)	
簡単フレイルチェック (兵庫県版フレイルチェックシート版)	
シニアはメタボよりフレイル対策 (中年期と高齢期の違い)	
フレイル予防3か条	
体重減少に注意 (BMI 早見表の活用事例)	

コンテンツ・内容	主な内容													
<p>しっかりかめるお口をつくる (オーラルフレイルとは、お口の運動)</p>	<p>しっかりかめる、お口をつくる</p>  <p>「オーラルフレイル」といいます。</p>	<p>しっかりかめる、お口をつくる</p> <p><b>1 舌まわし運動</b> 舌の先で、ほほの内側を押しましょう。(3回)</p>  <p>ほほの内側を左右3回ずつ押しましょう。</p>												
<p>1日3回、3つの皿をそろえて食べる (主食・主菜・副菜の3つのお皿をそろえてしっかり食べる)</p>	<p>フレイル予防 3ヶ条</p> <p>その3</p> <p><b>1日3回、3つの皿をそろえて食べる!</b></p> <p>1日3回、3つの皿をそろえて食べるです。</p>	<p>1日3回、3つの皿をそろえて食べる!</p> <table border="1" data-bbox="1029 582 1428 795"> <tr> <th>主食</th> <th>主菜</th> <th>副菜</th> <th>汁</th> </tr> <tr> <td>(ご飯、パン、麺) 炭水化物 体を動かす力になる</td> <td>(魚、肉、大豆のおかず) たんぱく質 体をつくるものになる</td> <td>(野菜のおかず) ビタミン・ミネラル 体の弱さを癒える</td> <td>(味噌汁、スープ)</td> </tr> </table> <p>あつたらよいいな。</p>	主食	主菜	副菜	汁	(ご飯、パン、麺) 炭水化物 体を動かす力になる	(魚、肉、大豆のおかず) たんぱく質 体をつくるものになる	(野菜のおかず) ビタミン・ミネラル 体の弱さを癒える	(味噌汁、スープ)				
主食	主菜	副菜	汁											
(ご飯、パン、麺) 炭水化物 体を動かす力になる	(魚、肉、大豆のおかず) たんぱく質 体をつくるものになる	(野菜のおかず) ビタミン・ミネラル 体の弱さを癒える	(味噌汁、スープ)											
<p>色々な食品を食べる (フレイル予防のための10の食品点検表)</p>	<p>10の食品点検表</p> <p>毎日 <b>肉</b> を</p>  <p>食べた...1点、食べていない...0点</p>	<p>10の食品点検表</p> <table border="1" data-bbox="1029 840 1428 1086"> <tr> <td>肉</td> <td>油を使った料理</td> </tr> <tr> <td>魚介類</td> <td>緑黄色野菜</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>海藻類</td> </tr> <tr> <td>大豆・大豆製品</td> <td>いも</td> </tr> <tr> <td>牛乳・乳製品</td> <td>果物</td> </tr> </table> <p>10の食品点検表は7点以上が目標です。</p>	肉	油を使った料理	魚介類	緑黄色野菜	卵	海藻類	大豆・大豆製品	いも	牛乳・乳製品	果物		
肉	油を使った料理													
魚介類	緑黄色野菜													
卵	海藻類													
大豆・大豆製品	いも													
牛乳・乳製品	果物													
<p>たんぱく質摂取ポイント (たんぱく質を多く含む食品、たんぱく質ちょい足しポイント)</p>	<p>たんぱく質をしっかりとりよう</p> <p>肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。</p> <table border="1" data-bbox="590 1142 997 1377"> <tr> <td>牛肉ロース (20g) (100g)</td> <td>豚ロース肉 (20g) (100g)</td> <td>鶏もも肉 (18g) (100g)</td> <td>切身魚 (20g) (100g)</td> <td>まぐろ・かつお (20g) (100g)</td> <td>しらす干し (2g) (大さじ2 10g)</td> </tr> <tr> <td>卵 (6g) (Mサイズ 1個 85g)</td> <td>水餃豆腐 (7g) (150g)</td> <td>納豆 (7g) (150g)</td> <td>牛乳・豆乳 (1g) (200ml)</td> <td>ごはん (4g) (1膳 150g)</td> <td></td> </tr> </table> <p>肉、魚、卵、大豆製品、乳製品が挙げられます。</p>	牛肉ロース (20g) (100g)	豚ロース肉 (20g) (100g)	鶏もも肉 (18g) (100g)	切身魚 (20g) (100g)	まぐろ・かつお (20g) (100g)	しらす干し (2g) (大さじ2 10g)	卵 (6g) (Mサイズ 1個 85g)	水餃豆腐 (7g) (150g)	納豆 (7g) (150g)	牛乳・豆乳 (1g) (200ml)	ごはん (4g) (1膳 150g)		<p>たんぱく質をしっかりとりよう</p> <p><b>たんぱく質のちょい足しの工夫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コーヒータイムには豆乳ラテ</li> <li>間食にヨーグルトなど</li> <li>缶詰や冷凍食品をうまく利用</li> <li>種類の多い定食メニューをチョイス</li> </ul> <p>おかずの種類が多い定食メニューで!</p>
牛肉ロース (20g) (100g)	豚ロース肉 (20g) (100g)	鶏もも肉 (18g) (100g)	切身魚 (20g) (100g)	まぐろ・かつお (20g) (100g)	しらす干し (2g) (大さじ2 10g)									
卵 (6g) (Mサイズ 1個 85g)	水餃豆腐 (7g) (150g)	納豆 (7g) (150g)	牛乳・豆乳 (1g) (200ml)	ごはん (4g) (1膳 150g)										
<p>まとめ (フレイル予防のポイント、県ホームページの案内)</p>	<p>フレイル予防のポイント</p> <p>フレイル予防1 <b>栄養</b> 食事改善 口腔ケア</p> <p>フレイル予防2 <b>運動</b> 身体活動・運動</p> <p>フレイル予防3 <b>社会参加</b> 趣味・ボランティア 就労など</p> <p>フレイル予防3ヶ条をご紹介します。</p>	 <p>なるほどなるほど。</p>												
	<p>しっかり食べて、たくさん出かけて、 いっぱい笑いましょう!</p> <p>今できることから始めてみましょう。</p>	 <p>シニアはメタボよりフレイル予防</p> <p>兵庫県健康福祉部健康局健康増進課</p> <p>検索</p>												

(3)フレイル予防教室「ちょこっと編」設問一覧

フレイル予防プログラム(ちょこっと編)クイズ一覧(分野別)						参考 資料	DVD 収録
大項目	中項目	No.	設問例	選択肢例	解説		
高齢期の食	フレイルとは	1	Q高齢期に気をつけることは？	A フレイル予防 A メタボ予防	[正解は フレイル予防] 健康づくりの目標も、年齢とともに変化します。中年期は生活習慣病(メタボリックシンドローム)の予防が大切ですが、高齢期はそれだけでは不十分、フレイル(虚弱)を予防することが大切になります。フレイルとは、体重減少、疲れやすさ、歩く速さや筋力の低下などが見られる状態のことです。この状態を長い間放っておくと、介護が必要な状態(要介護)になる可能性が高くなります。	1	1
		2	Q要介護になる原因は生活習慣病と何？	A フレイル A ストレス	[正解は フレイル] 高齢者が要介護・要支援になる原因の半分はフレイルや骨折、認知症などです。高齢期は生活習慣病予防に注意しながら、フレイルの予防にも注意する必要があります。	8	3
		3	Qフレイルは予防できる？	A できる A できない	[正解は できる] 「老化のせい」だと思われていた体や心の衰えの多くは、上手な手入れをすることで、回復したり、悪化を予防できることがわかってきました。老化(年をとること)は誰にも止められませんが、フレイルは予防できます。老化とフレイルは違うのです。	2	2
		4	Qフレイルの早期発見には体重測定が欠かせない	A ホント A ウソ	[正解は ホント] フレイルの早期発見には、栄養状態を反映する体重測定が欠かせません。毎日体重計に乗る習慣をつけ、体重が減ってきていないか気をつけるようにします。食事の量を減らすなどの心あたりがないのに、体重が減ってきている場合はフレイルに要注意です。	8	6
		5	Qフレイル予防の3本柱は、運動・栄養と何？	A 社会参加 A 休息	[正解は 社会参加] 栄養や運動に気をつけて生活していても、社会とのつながりをもたず、閉じこもりがちになると、筋力の低下、食欲の減少からフレイルになる危険性が高いことがわかっています。閉じこもらず人と交流する、誰かと一緒にご飯を食べる、気の合う仲間と話をする等、外出・交流で、友人知人とつながりを持ち続けましょう。	1 4 5	7
	高齢期の体	6	Q高齢期には脱水になりやすいです。1日に必要な水分は？	A 1リットル A 1.5～2リットル	[正解は 1.5～2リットル] 1日に必要な水分量は約1.5～2リットルといわれています。(食事に含まれる水分除きます)しかし、体が一度に吸収できる水分量には限度があるため、こまめに摂取すると効果的です。また、高齢期には喉の渇きを感じにくくなるため、喉の渇きを感じなくても、体操する前や途中お休みの前後にも、忘れずに水分をとるようにしましょう。	7	1
		7	Q水にはお口の中を清潔に保つ役割がある？	A ホント A ウソ	[正解は ホント] 水には他にも、血のめぐりを良くする、便秘を予防する、体温を調節し汗を出す、体の中でいらなくなった物を外に出す等、いろいろな働きがあります。水を飲むことでも大切です。	7	4
		8	Q高齢期には吸収の良いスポーツドリンクをたくさん飲むと良い	A ホント A ウソ	[正解は ウソ] 高齢期に最も適した飲み物は水、お湯、お茶、です。スポーツドリンクは、汗をかいた時に不足するミネラルの補給ができますが、糖分が多く含まれているため、高齢者がたくさん飲むのはよくありません。牛乳はカルシウムを効率よくとれるため、1日にコップ1杯程度を飲むと良いでしょう。	7	5
		9	Q高齢期には味覚も低下します。特に感じにくくなる味は？	A 甘味 A 塩味	[正解は 塩味] 舌で感じる味は、甘味、塩味、苦味、酸味、うま味、の全部で5つ。歳をとると感じにくくなる味は「塩味」といわれています。同じ味付けだと思っても、周囲から、味が濃くなった、と言われるようになったら、減塩に気をつけるようにします。	7	6
	高齢期の食とバランス	10	Qフレイルを予防するため、高齢期の食事で気をつけることは？	A 好きな物をたくさん食べる A バランスを考えて適量食べる	[正解は バランスを考えて適量食べる] 好きなものだけ食べていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。また、入れ歯が合わない、歯周病が悪化して歯茎が痛いなど、しっかりと噛めないために軟らかい物ばかり食べていると、必要な栄養が取れず、筋肉量が減少する原因にもなります。高齢期においてもバランスの良い食事が大切です。色々食べて、腹八分目を心がけましょう。	3	1
		11	Qバランスよく食べるためのポイントはなに？	A おかずを色々たべる A ご飯とおかずを組み合わせる	[正解は ご飯とおかずを組み合わせる] ご飯に2種類のおかず、主菜(メインのおかず)・魚・肉・卵・豆のいずれか一つと、副菜(添えのおかず、野菜料理)をそろえた食事がバランスの良い食事です。	6	4
		12	Q高齢期は食べ過ぎに気をつけて、1日2回食べればよい。	A ホント A ウソ	[正解は ウソ] 高齢期には、筋肉が減り活動が少なくなり、食欲もなくなりがち。でも、1日3食しっかりと食べ、運動をすることでフレイルを予防できます。	8	3
		13	Q高齢期にはかむ力が弱くなるので、軟らかい物だけ食べればよい	A ホント A ウソ	[正解は ウソ] 高齢期には成人期に比べ物をかむ力が弱くなります。かむ力が弱くなったからといって、軟らかい物ばかり食べていると、ますます力が弱まってしまいます。よく噛むことは固い物をかむことではありません。回数を多く、よく噛むと唾液もよく出て、お口の中を清潔に保つこともできます。		2
		14	Qバランス良い食事にするため、何を足せば良い？(焼きお、お浸し、りんご)	A ご飯 A 野菜の煮物	[正解は ご飯] バランスよく食べるためのポイントは、主食、主菜、副菜を組み合わせる、です。この問題では、主菜が焼きさけ、副菜がお浸し、ですね。主食がないので、ご飯を足すと、バランスの良い食事になります。	3	2
		15	Qバランス良い食事にするため、何を足せば良い？(ご飯、お浸し、汁の献立)	A ハンバーグ A 野菜の煮物	[正解は ハンバーグ] バランスよく食べるためのポイントは、主食、主菜、副菜を組み合わせる、です。この問題では、主食がご飯、副菜がお浸し、ですね。主菜が無いので、ハンバーグを足すと、バランスの良い食事になります。主菜には他にも、魚や卵、大豆の料理があります。毎回の食事に主菜を取り入れるようにしましょう。	3	3
		16	Q骨を強くするため、何を足せば良い？(パン、目玉焼き、サラダ、みかんの献立)	A ハンバーグ A 牛乳	[正解は 牛乳] 骨を強くするためには、カルシウムとタンパク質が必要です。カルシウムは、牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚から、タンパク質は魚、肉、大豆、卵から摂ります。問題の絵では、卵からタンパク質がとれていますので、カルシウムを摂るために、牛乳を足します。	3	4

大項目	中項目	No	設問例	選択肢例	解説	参考資料	DVD収録No
高齢期の食	高齢期の食とバランス	17	Q血管をしなやかに保つには何を足せばよい？ (パン、サラダ、みかん、牛乳の献立)	A ハンバーグ A 鮭のムニエル	[正解は 鮭のムニエル] 血管をしなやかに保つためには、油を適量摂ることが必要です。ハンバーグにも鮭のムニエルにも油が含まれているので良いのですが、魚に含まれる 不飽和脂肪酸が、コレステロールや中性脂肪を下げ、血液をサラサラにする働きがあるので、シニアにオススメです。	3 8	7
		18	Q病気に負けない力をつけるため、何を足せばよい？ (ご飯、焼さけ、汁、牛乳の献立)	A 青菜浸し A みかん	[正解は どちらも正解] 風邪や疲れに負けない体になるためには、ビタミン・ミネラルが必要です。ビタミン・ミネラルは野菜や果物に多く含まれます。問題の食事には、野菜も果物も含まれていないので、青菜の浸し・みかん両方を足します。一度に食べられない時は、おやつに果物を食べるとよいですね。	3	7
		19	Qご飯と同じ役割を持つ食べ物は？	A パン A 納豆	[正解は パン] ご飯は、体の中で体を動かすエネルギー源になります。パンや麺も、同じ役割を持っています。	3	2
		20	Q焼魚と同じ役割を持つ食べ物は？	A ご飯 A 納豆	[正解は 納豆] 体の中で焼魚は、筋肉や骨、血液など、体を作る材料になります。これは、魚に含まれるタンパク質の働きによります。タンパク質を多く含む食べ物には、他に、肉、卵、大豆があり、これらも体を作る材料となります。	3	3
		21	Q青菜のお浸しと同じ役割を持つ食べ物はなに？	A ご飯 A 野菜の煮物	[正解は 野菜の煮物] 身体の中で青菜の浸しは、体の調子を整える働きをします。同じ働きをする食べ物には、野菜の他にも、海藻、果物、いもがあります。	3	4
	食事の量	22	Q適量を食べることも大切です。1日にとりたい肉の量は？	A 片手一杯 A 片手半分	[正解は 片手一杯] お肉の種類は何でも構いません。片手1杯に収まる分量のお肉(およそ50～60グラム)を、1日に食べるとよいです。(かたまりならげんこつ1つ分、スライスなら手首から指先までを目安にします)朝昼夕、どのタイミングで食べても構いません。用意しやすい・食べやすいタイミングでとりましょう。	3	1
		23	Q適量を食べることも大切です。1日にとりたい魚の量は？	A 片手一杯 A 片手半分	[正解は 片手一杯] 魚の種類は何でも構いません。片手1杯に収まる分量の魚(およそ50～60グラム)を、1日に食べるとよいです。(尾頭付きなら、両手1杯の大きさを目安にします)朝昼夕、どのタイミングで食べても構いません。用意しやすい・食べやすいタイミングでとりましょう。	3	5
		24	Q適量を食べることも大切です。1回の食事で食べたいご飯の量は？	A 片手1.5杯 A 片手半分	[正解は 片手1.5杯] 主食であるご飯は、毎食(1日3回)、片手1.5杯分(おにぎりならげんこつ1つ分を目安に)とります。体重が安定しているようならば、そのままの分量をとります。	3	7
	口腔と食	25	Q飲み込みにくい時には、お茶を飲んで流し込めばよい？	A ホント A ウソ	[正解は ウソ] 飲み込みにくい時は、水分にとろみをつけたり、繊維の多いものは、繊維を直角に切って料理する、パサつく物はマヨネーズや油をうまく使ってまとまりやすくする等、工夫すれば、おいしく安全に食べることができます。	9	5
		26	Q低栄養を予防するためには、缶詰をうまく活用すればよい。	A ホント A ウソ	[正解は ホント] 一人暮らしや高齢者世帯の場合、いろいろな食材を購入するのは難しいものです。時にはカレーや魚の缶詰などもうまく活用し、主菜(魚・肉・卵・大豆)が、毎食とれるように工夫します。	5	
		27	Q低栄養を予防するためには、配食サービスを活用すればよい。	A ホント A ウソ	[正解は ホント] 一人暮らしや高齢者世帯の場合、外出や病気などで食事の支度が負担になることはありませんか？配食サービスとは、健康管理を目的とし、個人の状態に適した食事を自宅まで宅配してくれるサービスです。栄養バランスも良いので、うまく活用できると良いですね。	10	6
	高齢期の口腔	28	Qフレイルは口の小さなトラブルが引き金になる？	A ホント A ウソ	[正解は ホント] かみにくい、水でむせるなどの、お口の中の小さなトラブルを放置していると、食欲が落ちたり、偏った食事となり必要な栄養が取れません。そうすると、お口の筋力が低下するため、ますます嚥む力や、飲み込む力が低下します。この状態を放置したままにしていると、低栄養から要介護状態となる危険が増します。	4	6
		29	Qしっかりかめられないまま放っておくと食べこぼしたり、むせやすくなる	A ホント A ウソ	[正解は ホント] 歯や入れ歯でしっかりとかめられないのは、舌やその周囲の筋肉が衰えているからです。家に閉じこもりがちになると、会話する機会が減り、お口の筋肉が衰え、かむ力の衰えにつながるので注意が必要です。意識して、外出し、会話をする機会を作るとよいですね。	7	8
		30	Q年をとるほど、肺炎で亡くなる人が多い	A ホント A ウソ	[正解は ホント] 死因の1位はがん、2位 心疾患、3位 脳血管疾患、4位 老衰、肺炎は5位です。高齢になるほど、肺炎で死亡する人が増加しています。	9	9
		31	Q食べる、飲み込む力が衰えると肺炎になることがある。	A ホント A ウソ	[正解は ホント] 年をとると、食べる、飲み込む力が衰え、食べ物といっしょに、お口の中の細菌や汚れた唾液がまがって肺に流れ込み、「誤嚥性肺炎」になる危険があります。高齢者の肺炎はほとんどが誤嚥性肺炎なので、お口の中を清潔にし、お口周りの筋肉を保つことが予防になります。	11	9
		滑舌	32	Qお口周りの筋肉の衰えは、自分で予防することができる	A ホント A ウソ	[正解は ホント] 早口言葉は、自分でできる予防方法です。早口言葉のように、大きな声で、歯切れよく話す舌や頬、くちびるの筋肉の動きがよくなります。	4

大項目	中項目	No	設問例	選択肢例	解説	参考資料	DVD収録No
高齢期の口腔	唾液	33	Q高齢期は、若い頃に比べ、だ液の量が減る	A ホント A ウソ	[正解は ホント] 高齢期は、若い頃に比べて、唾液の量が減ります。そのため、食べ物飲み込みやすくひとつにまとめることができなくなり、飲み込みにくくなります。だ液には大切な役割があるのでですね。	7	8
		34	Q高齢期は、だ液の量が減ります。自分で簡単にだ液を出すようにできる	A ホント A ウソ	[正解は ホント] 自分でできる、簡単な方法は「唾液腺マッサージ」です。耳の前の耳下腺、あごのしたの顎下腺、あごの内側の舌下腺をやさしく刺激することで、唾液がたくさん出るようになります。食事の前にマッサージすると、食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。	5	9
					次に、だ液腺マッサージをやってみましょう。まず、手をパーに開きます耳の少し前の、頬の骨の下あたりをゆっくりとやさしく、10回、回しながらマッサージします。力を入れすぎず、やさしくマッサージしてくださいね。	7	9
					次に、顎の下、顎下線です。両手の親指を立てます。下顎の骨の内側を、前から後ろへゆっくり3回 すべらせるようにやさしく マッサージします。	7	9
					最後に、あごの内側、舌下腺です。両手をパーに開き、親指を合わせます。顎の真下から舌を突き上げるように ゆっくりグーッと3回 力を入れすぎず、やさしくマッサージしてくださいね。	7	9
	咀嚼	35	Q高齢期は、若い頃に比べて、かむ力が弱まる	A ホント A ウソ	[正解は ホント] 高齢期は、若い頃に比べて、物をかむ力が弱くなります。特に、歯にトラブルを抱えている人は注意が必要です。入れ歯が合わない、歯や歯ぐきが痛い場合は早めにかかりつけの歯科医に相談しましょう。かむ力を保つには、「歯の数」だけではなく、「お口周りの筋肉」も大切です。しっかりとよくかむ、たくさん話すことを意識して過ごしましょう。	5	8
		36	Q高齢期は、かむ力が弱くなります。自分でかむ力を保つ方法がある	A ホント A ウソ	[正解は ホント] 自分でできる簡単な方法は、バタカラ体操です。一緒にやってみましょう。パはくちびるをしっかりと閉じて、「パッ」と歯切れ良く発音します。タは舌が、上あごにつくくらい上げて発音します。カは舌の奥に力を入れます。ラは舌を波打つように「ラ～」と動かしします。これなら、自分でも簡単にできそうですね。	7	9

#### 【参考資料】

- 1 「養父市健康長寿大作戦の成功をめざして」  
東京都健康長寿医療センター研究所(2018)
- 2 「健康長寿教室パンフレット」  
国立長寿医療研究センターフレイル予防医学研究室(2014)
- 3 「毎日元気にクラス & 体力測定指南書 第3版」  
東京都健康長寿医療センター研究所(2018)
- 4 「オーラルフレイルハンドブック 歯科専門職向け」  
神奈川県健康増進課/一社神奈川県歯科医師会(2018)
- 5 「口腔機能・栄養・運動・社会参加を総合化した複合型健康増進プログラムを用いた新たな健康づくり市民サポーター養成研修マニュアルの考察と検証(地域サロンを活用したモデル構築)を目的とした研究事業」  
東京大学高齢社会総合研究機構(2016)
- 6 「農林水産省ホームページ 日本の伝統的食文化としての和食」
- 7 「府中市版 ひとくち教室(栄養改善・口腔機能向上教室)学習ノート」
- 8 「日本人の食事摂取基準(2020年版)策定検討会 資料」
- 9 「経口摂取アプローチハンドブック」(2015) 日本医療企画
- 10 「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン」(2017)

## フレイル予防プログラム(ちよこっと編)クイズ一覧(収録巻別)

### 栄養クイズ①

中項目	No	設問例	選択肢例	解説	参考資料
フレイルとは	1	Q高齢期に気をつけることは？	A フレイル予防 A メタボ予防	【正解は フレイル予防】 健康づくりの目標も、年齢とともに変化します。中年期は生活習慣病(メタボリックシンドローム)の予防が大切ですが、高齢期はそれだけでは不十分。フレイル(虚弱)を予防することが大切になります。フレイルとは、体重減少、疲れやすさ、歩く速さや筋力の低下などが見られる状態のことです。この状態を長い間放っておくと、介護が必要な状態(要介護)になる可能性が高くなります。	1
高齢期の体	6	Q高齢期には脱水になりやすいです。1日に必要な水分は？	A 1リットル A 1.5～2リットル	【正解は 1.5～2リットル】 1日に必要な水分量は約1.5～2リットルといわれています。(食事に含まれる水分除きます)しかし、体が一度に吸収できる水分量には限度があるため、こまめに摂取すると効果的です。また、高齢期には喉の渇きを感じにくくなるため、喉の渇きを感じなくても、体操する前や途中お休みの前後にも、忘れずに水分をとるようにしましょう。	7
高齢期の食とバランス	10	Qフレイルを予防するため、高齢期の食事で気をつけることは？	A 好きな物をたくさん食べる A バランスを考えて適量食べる	【正解は バランスを考えて適量食べる】 好きなものだけ食べていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。また、入れ歯が合わない、歯周病が悪化して歯茎が痛いなど、しっかりと噛めないために軟らかい物ばかり食べていると、必要な栄養が取れず、筋肉量が減少する原因にもなります。高齢期においてもバランスの良い食事が大切です。色々食べて、腹八分目を心がけましょう。	3
食事の量	22	Q適量を食べることも大切です。1日にとりたい肉の量は？	A 片手一杯 A 片手半分	【正解は 片手一杯】 お肉の種類は何でも構いません。片手1杯に収まる分量のお肉(およそ50～60グラム)を、1日に食べるとうによいです。(かたまりならげんこつ1つつ分、スライスなら手首から指先までを目安にします)朝昼夕、どのタイミングで食べても構いません。用意しやすい食べやすいタイミングでとりましょう。	3

### 栄養クイズ②

中項目	No	設問例	選択肢例	解説	参考資料
フレイルとは	3	Qフレイルは予防できる？	A できる A できない	【正解は できる】 「老化のせいだ」と思われていた体や心の衰えの多くは、上手な上手な手入れをすることで、回復したり、悪化を予防できることがわかってきました。老化(年をとることは)誰にも止められませんが、フレイルは予防できます。老化とフレイルは違うのです。	2
高齢期の食とバランス	13	Q高齢期にはかむ力が弱くなるので、軟らかい物だけ食べればよい	A ホント A ウソ	【正解は ウソ】 高齢期には成人期に比べ物をかむ力が弱くなります。かむ力が弱くなったからといって、軟らかい物ばかり食べていると、ますます力が弱まってしまいます。よく噛むことは固い物をかむことではありません。回数を多く、よく噛むと唾液もよく出て、お口の中を清潔に保つこともできます。	
高齢期の食とバランス	14	Qバランスの良い食事にするため、何を足せば良い？(焼きさ、お浸し、りんご)	A ご飯 A 野菜の煮物	【正解は ご飯】 バランスよく食べるためのポイントは、主食、主菜、副菜を組み合わせる、です。この問題では、主食が焼きさ、副菜がお浸し、ですね。主食がないので、ご飯を足すと、バランスの良い食事になります。	3
高齢期の食とバランス	19	Qご飯と同じ役割を持つ食べ物？	A パン A 納豆	【正解は パン】 ご飯は、体の中で体を動かすエネルギー源になります。パンや麺も、同じ役割を持っています。	3

### 栄養クイズ③

中項目	No	設問例	選択肢例	解説	参考資料
フレイルとは	2	Q要介護になる原因は生活習慣病と何？	A フレイル A ストレス	【正解は フレイル】 高齢者が要介護・要支援になる原因の半分はフレイルや骨折、認知症などです。高齢期は生活習慣病予防に注意しながら、フレイルの予防にも注意する必要があります。	8
高齢期の食とバランス	12	Q高齢期は食べ過ぎに気をつけて、1日2回食べればよい。	A ホント A ウソ	【正解は ウソ】 高齢期には、筋肉が減り活動が少なくなり、食欲もなくなりがち。でも、1日3食しっかりと食べ、運動をすることでフレイルを予防できます。	8
高齢期の食とバランス	15	Qバランスの良い食事にするため、何を足せば良い？(ご飯、お浸し、汁の献立)	A ハンバーグ A 野菜の煮物	【正解は ハンバーグ】 バランスよく食べるためのポイントは、主食、主菜、副菜を組み合わせる、です。この問題では、主食がごはん、副菜がおひたし、ですね。主菜が無いので、ハンバーグを足すと、バランスの良い食事になります。主菜には他にも、魚や卵、大豆の料理があります。毎回の食事に主菜を取り入れるようにしましょう。	3
高齢期の食とバランス	20	Q焼魚と同じ役割を持つ食べ物？	A ご飯 A 納豆	【正解は 納豆】 体の中で焼魚は、筋肉や骨、血液など、体を作る材料になります。これは、魚に含まれるタンパク質の働きによります。タンパク質を多く含む食べ物には、他に、肉、卵、大豆があり、これらも体を作る材料となります。	3