

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、自粛生活が続いている皆様に、自宅で取り組める健康づくりに関する情報をお届けします。自粛生活中に、健康への影響を受けないために、ぜひご活用ください。



最近コロナとかの影響で野菜が高くてあまり買えないりん。  
それに、葉物野菜は何だか引っかかるし、食べにくいから食べなくてもいいりん？

ふでりん！それはだめだりん。葉物野菜が食べにくいのはもしかしたら飲み込む力(嚥下)が、弱くなってきているのかもしれないりん。



## あなたはしっかり飲み込めている？確認してみよう！

### 飲み込む力(嚥下)のチェック

30秒の間に唾液が、何回飲み込めるか数えてみよう。

唾液を飲み込むときは口の中に唾液をためてから飲み込もう。



3回未満だった人は、嚥下力が低下している可能性が！

嚥下力が弱まると寝ている間に肺に唾液が流れ込み、誤嚥性肺炎になる危険があります。



しっかり飲み込むためにも嚥下に必要な筋肉を鍛えよう！

## 食事の前に体操をやってみよう！

食事の前に体操をすることで口や舌、首の筋肉がほぐれ  
唾液の量がアップ↑飲み込み力もアップ↑

### <口すぼめ呼吸>

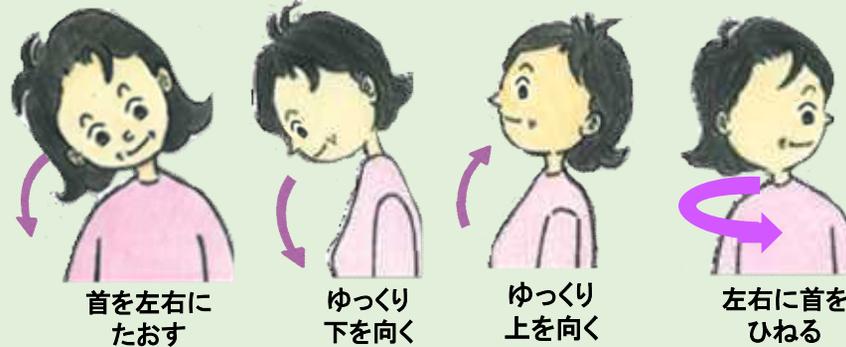
体をまっすぐにして鼻から息を吸う。



口をすぼめてゆっくり口から息を吐く



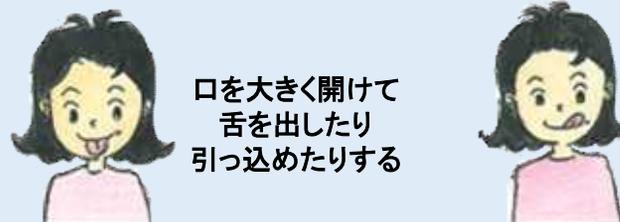
### <首の体操> (※めまい予防のため、上を向く、首を回す時は、目を開けよう！)



最後に首を回して終わり

1つ15秒程度かけて行おう

### <舌の体操> (舌を動かすことにより、唾液の量がアップ！)



口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする

舌先を左右の口角へつける

歯ぐきを舌でなめて終わり

発声練習  
やってみよう！

- ぱ** 唇を閉じて口から食べこぼさない筋肉をつける。
- た** 食べ物を押しつぶし、飲み込む舌の筋肉をつける。
- か** むせずに食べ物を食道に送る筋肉をつける。



「ぱ・た・か」と大きな声で発声すると肺活量を増やす効果も！



ぱたか、ぱたか、ぱたか！

野菜は1日350gを目標に摂ることが進められ、生の野菜で両手3杯分の量になります。できるだけ、たくさんの野菜を摂取できるように工夫して朝・昼・夕の3食で摂りましょう。

## 朝ごはんでは必ず食べる

作り置きのおひたしやそのまま食べられるミニトマト・きゅうりなどを上手に使いましょう。



## 生野菜だけで摂らない

ゆでたり、炒めたりすることで野菜のかさが減り、食べやすくなります。



## 主菜に付け合わせる

肉・魚に付け合わせたり、オムレツの具に野菜を入れることで無理なく野菜が摂れます。



## いろいろな種類を摂る

冷凍したり、みそ汁を具たくさんにするといろんな野菜を摂ることができます。



## 外食で野菜メニューを選ぶ

外食では野菜が不足しがちです。サラダなどサイドメニューも活用しましょう。



## 色の濃い野菜を摂る

緑黄色野菜は夏バテを防いだり、抵抗力を高める働きがあります。

色の濃い野菜は炒めると栄養UP



## 冷凍野菜購入のメリット



- ・実は栄養価が高い(旬の食材を新鮮な状態で凍結しているため栄養価が高い)
- ・価格が安定し安価(旬の安い時期に収穫しているため安価で購入できる)
- ・保存期間が長い(好きな量を使えて一人暮らしの方におすすめ)
- ・時短になる(洗ったり、切ったりする手間を省ける)
- ・保存料を使っていない(急速冷凍しているため安心安全)

**野菜が高騰している時や  
コロナ禍のまとめ買いにおすすめです！**

## 体にやさしいレシピ ～ピーマンのじゃこ炒め～

### 【材料】4人分

- ・ピーマン(細いせん切り) 1袋
- ・ちりめんじゃこ 20g
- ・サラダ油(又はごま油) 大さじ1
- A { ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1



エネルギー: 58kcal  
塩 分 : 0.4g  
(1人あたり)

### 【作り方】

フライパンに油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこを入れ炒め、Aを加え水分をとばして完成。

野菜嫌いの子どもでも食べやすいレシピです。