

# 栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast  
534 kcal

今月の一品「シーフードと水菜の塩昆布ペペロンチーノ」

1人分のカロリー

## 材料(2人分)

- |                  |            |
|------------------|------------|
| スパゲッティ(乾) ……160g | 調味料        |
| シーフードミックス…120g   | 塩昆布 ……大さじ2 |
| 水菜 ……120g        | 塩 ……小さじ1/4 |
| にんにく ……2かけ       | こしょう…少々    |
| 唐辛子(輪切り) ……小さじ1  |            |
| オリーブオイル ……大さじ2   |            |
| ゆで汁 ……大さじ4       |            |

## 作り方

- ①シーフードミックスは解凍しておく。
- ②水菜は洗って根元を切り落とし、2cmくらいに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、塩を適量入れ、スパゲッティを茹でる(袋に記載のゆで時間)。ゆで汁を大さじ4とっておく。
- ④フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れて弱火で熱し、香り立ってきたらシーフードミックスを入れて、中火でさっと炒める。
- ⑤火が通ったら水菜とスパゲッティを入れてさっと炒め、塩昆布と塩こしょうで味を整える。

## 栄養たっぷり「水菜」の力

シャキシャキとした食感が特徴の水菜は、生のままでも、加熱しても幅広く使い、毎日の献立作りにも大活躍。今回は、水菜に含まれる栄養素をご紹介します。

### 隠れた栄養がいっぱい

**βカロテン**…皮膚や粘膜の健康を維持し、免疫力を高める効果大。**カリウム**…余分なナトリウムを排出し、高血圧やむくみを予防するのに役立つ栄養素。**カルシウム**…骨や歯の健康をサポートする栄養素。**ビタミンC**…免疫機能を保つのに役立つ栄養素。

### 腸内環境を整える食物繊維

腸の働きを整える食物繊維も、水菜に含まれる大切な栄養素。便通を良くし、腸内環境を整えることで、体全体の調子が整います。さらに食物繊維は、血糖値やコレステロール値を下げるのにも役立ちます。(監修:管理栄養士 山崎悦子)

## シーフードと水菜の塩昆布ペペロンチーノ

## 編集後記

岡山県では2009年度より医師不足地域の医療を支える「地域枠」医師の養成を進めています。この制度では、学費支援を受ける代わりに、卒業後一定期間、県が指定する病院で勤務することが義務付けられています。しかし、当院でこれまで勤務された3名の地域枠卒業医師は、義務としてではなく、キャリアの選択肢として地域医療に貢献する道を選んだ若い医師たちでした。地方の医療現場は人手不足が顕著で、都市部の大病院とは異なる厳しさがありますが、患者様やスタッフとの距離が近く、医師として幅広い経験が積めるという魅力があります。このたび、3年間勤務された今村医師が退職され、新たに木山医師が着任しました。今村医師は、本来2年間の勤務義務のところ、自らの意志で延長して尽力してくださいました。今回、地域医療のバトンをつなぐ思いを込め、お二人に表紙写真をお願いしました。今後とも温かいご支援をお願いいたします。

(編集委員)

# 糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ

『オーラルフレイル』  
Part.2

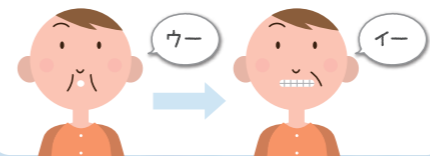
## オーラルフレイルの 予防・対処「口腔体操」

お口の健康が全身の健康につながります!オーラルフレイルを予防するためには、嚥下能力や咀嚼力を鍛える必要があります。口腔体操を行い、フレイル対策をしましょう!

### 1 お口・舌の動きをスムーズにする体操

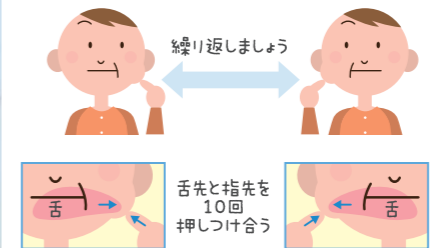
#### 【唇を中心とした口の体操】

①口をすぼめる。②「イ～」と横に開く。



#### 【舌の体操】

①舌を左のほほの内側に強く押しつける。  
②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。  
③それに抵抗するように、舌をほほの内側にゆっくり10回押しつける。  
④右のほほでも同じことを繰り返す。



#### 【パタカラ体操】

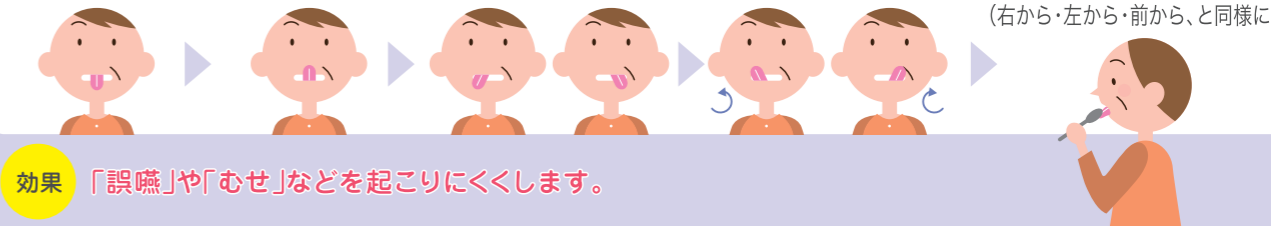
①「パ」:唇をはじくように(食べこぼし予防)  
②「タ」:舌先を上の前歯の裏につけるように(食べ物を押しつぶす機能)  
③「カ」:舌の奥を上顎の奥につけるように(むせの予防)  
④「ラ」:舌を丸めるように(舌を使って飲み込む機能)  
各発音8回を2セット行う



**効果** 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物が飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

### 2 舌のパワーをつける体操 【舌トレーニング】

- ①舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。
- ②舌で鼻のあたまで触るつもりで伸ばす。
- ③舌を左右に伸ばす。
- ④お口の周りをぐるりと舌を動かす。
- ⑤スプーンなどを使って舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げる。(右から・左から・前から、と同様に)



**効果** 「誤嚥」や「むせ」などを起こりにくくします。

噛む力に必要なのは、口の周りの筋肉です。近頃は、やわらかい食べ物を食べる事が多く、筋肉が衰えています。口の筋肉を鍛える体操を行いましょう。

## オーラルフレイル対策の3つのPoint

- 1 かかりつけ歯科医を持ちましょう!
- 2 口腔体操をしましょう!
- 3 バランスのとれた食事を摂りましょう!

お口の健康づくりは、毎日少しずつ続けることが大切です。おいしく楽しくみんなで食事をしたり、会話を楽しむなど、続けていきましょう。

