

栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast
133 kcal
1人分のカロリー

今月の一品「貝柱とミンチの茶碗蒸し」

材料(4人分)

- 貝柱の缶詰 65g 1缶
- 鶏ミンチ 100g
- 塩こしょう(下味用) ... 分量外
- 卵 4個
- だし 3カップ
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々
- ねぎ 1/3本(みじん切り)

作り方

- ①貝柱の缶詰は汁を捨てないように取り出し、粗くほぐす。
- ②ミンチは塩こしょう少々で下味をつけておく。
- ③卵はよく溶いて、だし汁と貝柱の汁を加えて、塩小さじ1とこしょう少々をして、よく混ぜてこしておく。
- ④貝柱とミンチを器に同量ずつ入れ③を注ぐ。蒸し器に入れて火が通るまで蒸し、仕上げにねぎのみじん切りを散らす。

栄養豊かな海の食材「貝柱主」

貝柱は貝が殻を閉じる時に使う筋肉で、なかでもホタテの貝柱は、体の健康を保つのに役立つ栄養素を豊富に含んでいます。

骨を健康に保つビタミンD

ビタミンDは、骨や歯を作るのに必要な「カルシウム」の吸収を助けます。血中のカルシウム濃度を保つことで筋肉の動きを助け、筋力アップが期待できます。

必須ミネラルの亜鉛

亜鉛は内臓や筋肉など、体を作るのに使われています。例えば、味を感じる細胞にも亜鉛は含まれており、いつもの食事を美味しく食べるためにも欠かせない栄養素です。

免疫機能を高めるセレン

セレンには免疫機能を助けるはたらきがあり、感染症予防をしたい季節にピッタリの食材です。また、抗酸化作用があり、老化予防・がん予防がねえると注目を集めています。

(監修:管理栄養士 山崎悦子)

貝柱とミンチの茶碗蒸し

編集後記

10年ほど前から警鐘がならされてきた2025年問題。あつという間にその年を迎えました。団塊の世代が後期高齢者となり、雇用、医療、福祉といった社会の広範な分野に深刻な影響を及ぼすとされ、様々な動きがあつたように思います。しかし、その話題は徐々に下火となり、ほとんど聞かれなくなりました。背景には、新型コロナウイルスや物価高、国際情勢、または慣れなどがあるように思います。医療分野では、地域包括ケアシステムが推進され、高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられる取り組みが進められています。また、ICTを活用した医療DX政策により効率化が進められています。しかし、特集で紹介した看護師をはじめ、まだまだICTやロボットに置き換えることができない分野です。真実地域では、医師の高齢化や閉院、人手不足がさらに深刻化し、都市部の格差は否めません。2025年は持続可能な未来への第一歩を踏み出す年になりそうです。(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』

オーラルフレイル

英語で「オーラル」は「口腔」、「フレイル」は「虚弱」という意味。「オーラルフレイル」とは、お口の機能のささいな衰えや食事の偏りなどを含み、身体の衰えの一つです。

最近こんなことありませんか？

人と会うこと、外出を避けている、口をあけて笑えない、食べられない、話せない、噛めない、美味しくなく、食事が面倒、軟らかいものを選んで食べてしまう、食事のバランスが悪くなった。もしかするとそれは、オーラルフレイルのサインかも……
「オーラルフレイル」の始まりは、滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥、口臭が気になる等、ほんのささいな症状であり見逃しやすく気が付きにくい特徴があります。このフレイルの段階で予防・改善することが大切です。

食べられるお口の機能を維持しましょう

食べるために歯を残そう

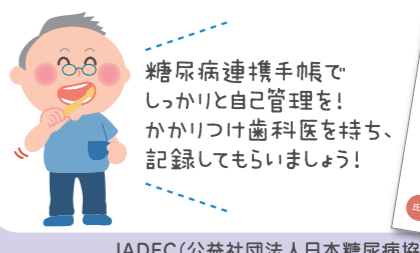


2型糖尿病や肥満の食事療法では、しっかりとよく噛んで食べるのが重要。しかし、噛む回数を増やす以前に、うまく噛むことができている可能性もあります。

歯を失う原因は、歯周病とむし歯です。噛める歯を失わないように、毎日のオーラルケアと定期的な歯科受診が大切です。

施設	歯科医師	検査日	施設	歯科医師	検査日
歯周病	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	歯周病	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重
口腔清掃	良・普通・不十分	口腔清掃	良・普通・不十分	口腔清掃	良・普通・不十分
出血	なし・時々・あり	出血	なし・時々・あり	出血	なし・時々・あり
口腔乾燥	なし・あり	口腔乾燥	なし・あり	口腔乾燥	なし・あり
咀嚼力	問題なし・問題あり	咀嚼力	問題なし・問題あり	咀嚼力	問題なし・問題あり
現在歯	() 歯	現在歯	() 歯	現在歯	() 歯
インプラント	なし・あり	インプラント	なし・あり	インプラント	なし・あり
義歯・ブリッジ	なし・あり	義歯・ブリッジ	なし・あり	義歯・ブリッジ	なし・あり
所見の変化	改善・なし・悪化	所見の変化	改善・なし・悪化	所見の変化	改善・なし・悪化
次回受診	ヶ月後	次回受診	ヶ月後	次回受診	ヶ月後
備考		備考		備考	

歯科でここに記入してもらってください



糖尿病連携手帳でしっかりと自己管理を！
かかりつけ歯科医を持ち、記録してもらいましょう！

JADEC (公益社団法人日本糖尿病協会)

「食べることは、生きること」私たちの身体は日々、口にしたものでできています。お口は栄養の入口です。また、思いを言葉にし、表情を作って感情を伝えるなどお口は感情の出口でもあり生活していく上で不可欠な存在です。

日常生活におけるお口のささいなトラブルに気づき、**お口を健口に保ちましょう。**

今回は「オーラルフレイルPart2」です。お楽しみに。