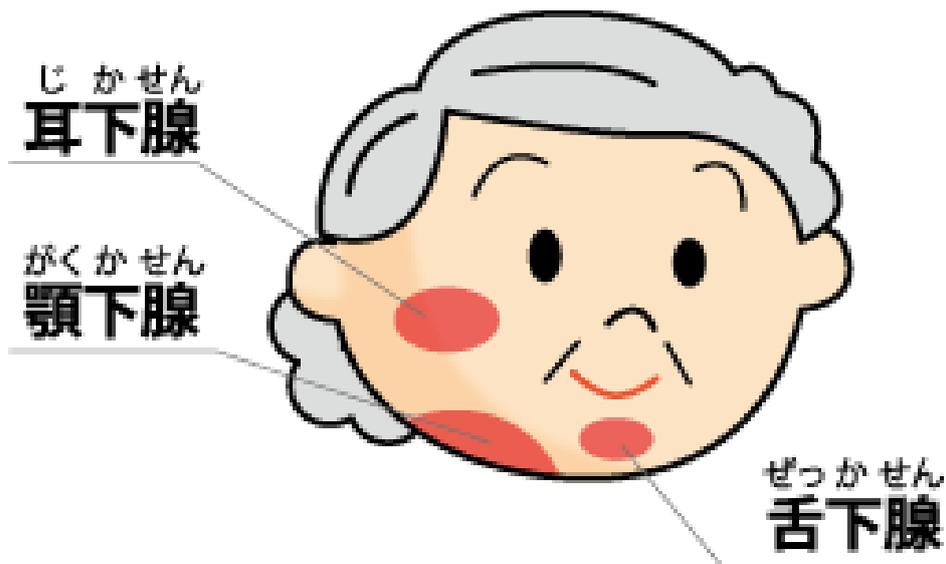


唾液腺マッサージ

唾液が少なくなると食べにくくなります。

おいしく食べるために、マッサージをはじめましょう。

位置の確認



耳下腺への刺激

耳の下を親指以外の4本の指のはらで揉む



顎下腺の刺激

親指以外の4本の指先でやさしく押さえる



舌下腺への刺激

顎の下を親指でしっかりと押す

高タンパク質食品について

さまざまな高タンパク質食品をいつもの料理に加えてみてはいかがでしょうか？

肉類

鶏ささみ	23.0g (100gあたり)
鶏むね肉	22.3g (100gあたり)
豚もも肉	20.5g (100gあたり)
など	

魚類

鰹	27.5g (1切れあたり)
さんま	18.5g (1切れあたり)
しらす	13.1g (50gあたり)
など	

乳製品

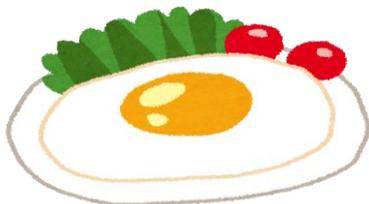
プロセスチーズ	22.7g (2切れあたり)
クリームチーズ	8.2g (100gあたり)
ヨーグルト	4.3g (1カップあたり)
など	

食事摂取基準 (2015)

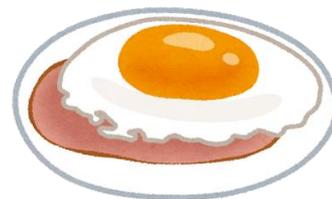
男性：60 (g/日)

女性：50 (g/日)

プラスワンレシピ



ハム (1枚) をプラス



エネルギー	130kcal
たんぱく質	7.43g
脂質	10.21g
カルシウム	31.69mg
鉄分	1.15mg
塩分	1.22g

エネルギー	152kcal
たんぱく質	10.46g
脂質	11.08g
カルシウム	32.31mg
鉄分	1.32mg
塩分	2.02g

少しの工夫で栄養アップ！いろいろなプラスワンレシピ作ってみてください！

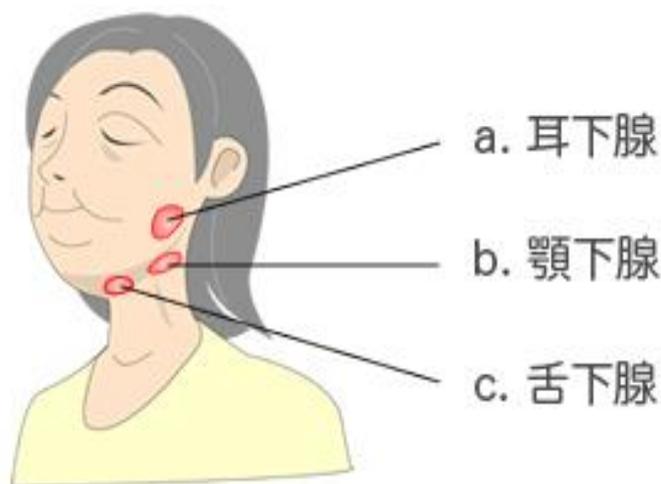


唾液腺マッサージ

唾液が少なくなると食べにくくなります。

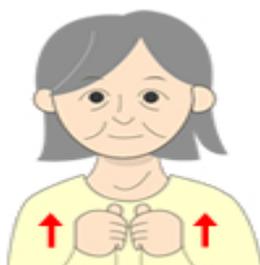
おいしく食べるために、マッサージをはじめましょう。

位置の確認



耳下腺への刺激

耳の下を親指以外の
の4本の指のほう
で揉む



舌下腺への刺激

顎の下を親指4本
でしっかりと押す



顎下腺への刺激

親指以外の4本の
指先でやさしく
押さえる

参考文献 厚生労働省 e-ヘルスネット

低栄養チェックしよう！！

3つ以上当てはまる場合、**低栄養**である可能性があります。

- 1日に食べるのは2食以下、全く食べないこともある
- 主食や主菜を食べる量が減ってきた
- 野菜や果物をほとんど食べない
- 牛乳を飲んだり、乳製品を食べていない
- 毎日一人で食事をしている
- 歯や飲み込みに問題がある
- 食べる楽しみを感じていない
- 食事の買い物にあまり出かけていない
- 運動不足になっている
- うつ病や認知症になっている



参考文献 厚生労働省 e-ヘルスネット

★BMIチェック

体重 _____ 身長 _____

求め方 [体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]

式

結果

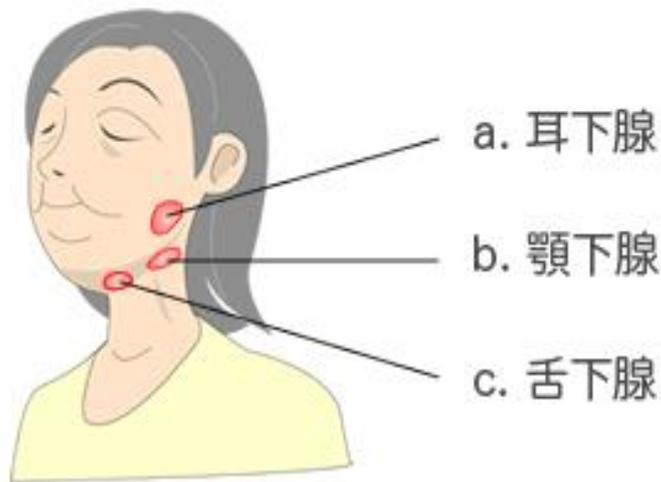
BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5以上25未満	普通体重
25以上	肥満

唾液腺マッサージ

唾液が少なくなると食べにくくなります。

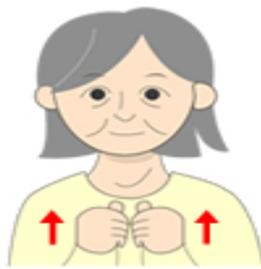
おいしく食べるために、マッサージをはじめましょう。

位置の確認



耳下腺への刺激

耳の下を親指以外の
の4本の指のほう
で揉む



舌下腺への刺激

顎の下を親指
でしっかりと押す



顎下腺への刺激

親指以外の4本の
指先でやさしく
押さえる