

# Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



10月

舌の力を維持する!

2018年10月1日発行 デンタルサポート株式会社  
～「おいしい」を楽しもう!～

## 実りの秋



日本には四季があり、秋は特にたくさんの食べ物が収穫されます。新米の季節であることはもちろん、松茸やさつまいも、茄子や栗、梨など、収穫を迎える秋の味覚がたくさんあります。実は、一年中見かけるタマネギやニンジンなども、秋がいちばんおいしいようです。サンマや鮭などの魚介類も、海水の温度が下がることで、身が引き締まりおいしくなります。季節感がなくなったといわれることが多くなっても、日本人で良かったと思える季節ですね。『実りの秋』を満喫するためには、おいしく食べられる「お口」が必要です。口腔ケアや舌の運動を実践して「味わえるお口」を維持しましょう。くれぐれも、食べ過ぎによる体重オーバーには気を付けてくださいね!

## 舌で味を感じよう!

『天高く馬肥ゆる秋』 食欲がわく季節です。おいしく食べて楽しく会話をするためには、舌の働きがとても大切です。舌には、食べ物を取り込み、飲みこむ「咀嚼・嚥下機能」、発音する「構音機能」、食べ物の味を感じる「味覚機能」の3つの重要な働きがあります。舌の機能が低下すると、味を感じにくくなる場合があります。おいしく食べて秋を楽しむために、舌が役割を果たせるよう、よく動かすことを意識しましょう。また、舌に汚れが溜まってきても、味を感じにくくなる場合がありますので、舌の清掃も忘れずに行いましょう。

舌の表面は、とても繊細です。力を入れずに、やさしく清掃してくださいね。

## Let's 脳トレ!

○×で答えてください

- ①1月から12月で、31日まである月は7つある。
- ②歩行者用信号機、上は青である。
- ③金閣寺、銀閣寺・実は銅閣寺もある

1.3.5.7.8.10.12月の7つ  
上は赤、止まりです  
×②  
正式名称「大霊院」  
京都市南区九条  
区大霊院  
○③

## 「かむかむ肉みそ」

作っておくと便利な肉みそに角切り野菜を加えると食べごたえのある常備菜になります。よくかむことでお口の運動にもつながります。おすすめのアレンジは麻婆茄子です!

### 【作り方】

- ①生しいたけ、ニンジン、セロリは、7ミリ角に切り、耐熱容器にひたひたの水とともに入れ、ラップをして電子レンジで1分30秒(600w)加熱する。
- ②鍋にごま油を熱し、鶏ひき肉を炒め、色が変わったら合わせ調味料を加え、照りが出るまで炒める。
- ③②に水を切った①を加え、ひと炒めして混ぜる。

### 【材料】

鶏ひき肉 100g  
生しいたけ 2枚  
ニンジン 1/2本(70g)  
セロリ 1/2本(50g)  
ごま油 小さじ2

### 【合わせ調味料】

赤だしみそ 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1  
砂糖 大さじ2  
みりん 大さじ2  
酒 大さじ2  
おろししょうが 小さじ1

レシピ

なるー良い歯に

訪問歯科診療のお問い合わせは ☎0120-76-4182