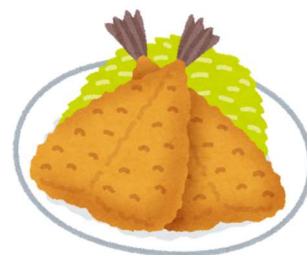




## 毎週、ミニ栄養教室を開催しています！

昨年までは月に1回開催していた管理栄養士による栄養教室ですが、今年からは少し開催時間を短くして、ミニ栄養教室として週に2回程行うことにしました。行事にまつわる食事のお話や旬のお野菜について、当日の昼食に使われる食材に関する栄養の小話など、毎日の食生活にちょっと役立つ情報をお届けしています。

つい先日の教室のテーマは『お魚の栄養』についてでした。当日の東有馬の昼食が「アジフライ」だったこともあり、青魚に多く含まれる栄養「DHA・EPA」についてお話した後、日本のお魚の自給率や消費量の多い県などクイズ形式でお話してみなさんと一緒に盛り上がりました！



「DHA・EPA」は、サプリメントなどで見かける方も多いかもかもしれません。これらには、中性脂肪を減らせてくれたり、血小板凝集を抑えて血液をさらさらにしてくれたりする嬉しい働きがあります。

中性脂肪が減ると、動脈硬化や高血圧といった生活習慣病のリスクが低くなります。

魚介類には、健康維持に役立つとされる成分がいっぱい！…にもかかわらず、近年日本では“魚離れ”が急速に進んでいます。ぜひ、積極的に魚を食べましょう！調理が面倒な方は、缶詰もおすすめですよ。

鯖缶・いわし缶などたくさんの種類があり、手軽に魚の栄養をいただけます♪



## オーラルフレイルってご存じですか？



オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指しています。オーラルフレイルが進行すると、口腔機能が低下して、会話や食事に不具合が出るようになり、食欲が低下したり、日常の活動範囲も狭くなったりするおそれがあります。噛む力や舌の筋力が衰えれば、食べる量も低下して、低栄養の状態になるため注意が必要です。次のような自覚症状があるときには、要注意です。

### こんなお悩み、ありませんか？

- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 奥歯でしっかりと噛めない | <input type="checkbox"/> むせやすい      |
| <input type="checkbox"/> 噛むと痛みや不快感がある | <input type="checkbox"/> 口が乾燥しやすい   |
| <input type="checkbox"/> 食べこぼしがある     | <input type="checkbox"/> 滑舌が悪くなっている |



1つでも当てはまったら、歯科受診をおすすめします。

リ・ケアでも口腔ケアの為に口腔体操や口腔マッサージの仕方など定期的にご紹介していきますのでご自宅でもぜひ、実践してみてください。