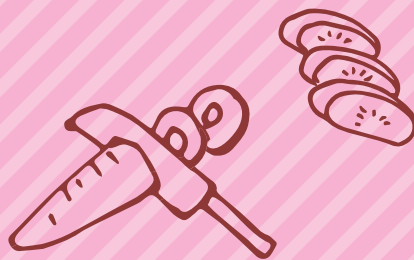


カラダ Smart News

スマートニュース



2

Feb.2025

未病対策

/ topic /

今月のテーマ

ドライマウス

今月の元気めし!

ごろごろ野菜の
スマトレ 和風ピクルス

ドライマウスを予防する為の
唾液腺マッサージ



ドライマウス

ドライマウスとは

ストレスや薬の副作用などで口の中が乾燥する状態。
ただ口が乾くだけと放置しておくと健康にとって
悪影響が表れます。



ドライマウスによる悪影響

- 唾液量の分泌が減り、ものが飲み込みづらくなり、消化も悪くなる
- むし歯や歯周病になりやすい
- 口臭がひどくなる
- 感染症にかかりやすくなる
- 誤嚥性肺炎を起こしやすくなる
- 味覚障害を起こしやすくなる



ドライマウスを防ぐコツ

- ◆ こまめに水分を摂る
- ◆ しっかりよく噛み、唾液をしっかりと出させる
- ◆ 唾液腺をマッサージする
- ◆ 口の筋肉を意識的に動かす(舌、頬)
- ◆ ストレスをため込まない



ドライマウス予防のおすすめ食材

唾液の分泌を促す食べ物

- 酸っぱいもの(レモン、梅干し、お酢など)
- 噛みごたえのあるもの(するめ、硬い生野菜、ナッツ類など)
- 唾液分泌促進物質を含むもの(昆布、納豆など)



未病対策

クイズ

ドライマウスの対策にガムは有効?

1 ○

2 ×

答えは次ページ!

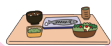
▼ 今日から1か月できることを1つ記入

! 今月のカラダSmart宣言!

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例: おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る場所に貼ってね!

今月の
元気めし!



ごろごろ野菜の和風ピクルス



材料2人分

1人分 87kcal

食塩相当量 1.4g

○人参 100g ○大根 100g ○胡瓜 30g
○セロリ 30g ○昆布 2g ○水 2/3カップ
○酢 1/3カップ

A (砂糖 大さじ1、濃口醤油 大さじ1、
みりん 大さじ1)



唾液分泌促進物質「アルギン酸」
「グルタミン酸」を含む昆布と噛み応
えのある野菜を使ったピクルスで、
唾液分泌を促進!

おすすめ
ポイント



作り方

- ① 野菜を全て乱切りにする。
- ② 昆布を角切りにする。
- ③ 鍋に②と水を入れ中火で10分加熱する。
- ④ ③に**A**を入れ、沸騰させる。
- ⑤ ④の火を止めてから、酢を入れ、冷ます。
- ⑥ ①をそれぞれゆでる。

※ゆですぎない(表面を殺菌する程度)

- ⑦ ⑥を保存容器に並べる。
- ⑧ ⑦に④を入れ冷蔵庫で半日ほど漬ける。





唾液腺マッサージは、唾液分泌が少なく
なっている起床時や食前の時間帯を
狙っておこなうとより効果が高まります。

おすすめ
ポイント



耳下腺マッサージ



- 1 左右の耳たぶ前の上奥歯の近くに
人さし指から小指まで4本の指を当てる。
- 2 円を描くように前へ向かって
優しくマッサージする。
- 3 5～10回を目安に繰り返しおこなう。



① ○ 効果あり

ただし、砂糖入りのものは、むし歯の原因のおそれがあるので、
むし歯予防効果の高い「キシリトールガム」をかむのがおすすめ

舌下腺マッサージ



- 1 顎先の手前にある舌の付け根を押し、
耳下腺に刺激を与えます。両親指の腹を使って、
顎下のやわらかい部分をグッと押し上げる。
★このときに舌を持ち上げるように
押すのがポイント
- 2 5～10回を目安に繰り返しおこなう。

顎下腺マッサージ



- 1 左右の顎骨の内側にあるやわらかい部分に、
人さし指から小指まで4本の指を当てる。
- 2 顎から耳の下まで、指の腹で優しく押す。
- 3 5～10回を目安に繰り返しおこなう。

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project