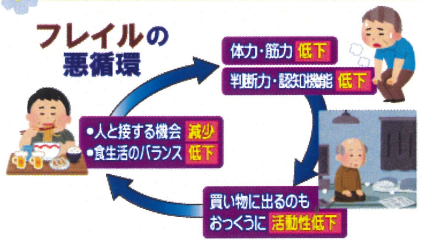


## オーラルフレイル

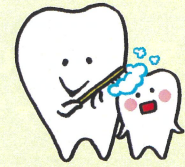
～歯・口の衰えは  
体が弱るサイン～



噛めないものが増える、飲み物でむせるといった、口まわりのトラブルは、高齢期に体が弱っていく最も早期のサインであることがわかっています。こうした不調を歯科では「オーラルフレイル」（歯・口腔機能の低下）と呼び、口腔機能の衰えが、全身の老化につながると考えています。

食べることは大きな楽しみのひとつです。よく噛める歯でしっかり

栄養をとること「食べること」によって、活動する意欲が生まれ、外出や人との交流（社会参加）が増えます。心身ともに健康で充実した高齢期を過ごすために、日頃のケアで歯と口の健康を保つことが大切です。



## 医食同源

仕込みから仕上げまで、  
全ての工程を厨房職員が  
行っています。  
一膳一膳が手作りです。



## かんたんクッキング



### メンチカツ丼 (1人分)

メンチカツ (市販) 1個

卵 2個

玉ねぎ (薄切り) 1/4個

三つ葉 少々

めんつゆ (3倍濃縮タイプ)  
大さじ3

水 150cc

砂糖 大さじ1/2

ごはん 1膳

- ① フライパンに、めんつゆ・水・砂糖を入れて煮立たせる。
- ② つゆが煮立ったら、玉ねぎとメンチカツを入れてさらに煮る。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、溶き卵を回し入れる。
- ④ すぐにフタをして卵がお好みの固さになったら、三つ葉を入れごはんのせて出来上がり。

### 料理のコツ・ポイント

市販のメンチカツを使って手軽に簡単に！

タレは、めんつゆベースなので失敗なし！

卵は、火を通しすぎると固くなるので半熟くらいが丁度良いです。

### 栄養・効能

メンチカツは、見た目にもボリュームがあり、高エネルギーで満腹感を得られやすいです。また、ヒレカツやロースカツに比べ噛み切れやすく食べやすいです。さらに、卵を入れメンチカツ丼にすることにより、衣も柔らかくなり、より食べやすくなります。

また、卵は、完全栄養食品と言われ、幅広くさまざまな栄養素が含まれており最も栄養価の高い食品です。

