



平成30年、平昌オリンピック2月から始まりました！羽生君と宇野君にはビックリ！  
平成の年号は、平成31年4月30日に今天皇退位により終了する予定で、新元号になる予定です。  
パンダの「シャンシャン（香香）」は元気に成長し、どんなしくさも可愛いですね！  
1988年の誕生の「ユウユウ（悠悠）」以来29年ぶりの公開だそうです。

## 毎日食べよう朝ごはん！ 食育 part2 （佐藤）

今日は朝ごはんを食べましたか？

少しでも長く寝ていたい、食欲がない、太るのが心配などの理由で朝ごはんを抜いていませんか？朝ごはんには、お腹を満たすだけでなく大切な役割があります。

- 脳や体のエネルギー源になる！
- 体温が上がり、代謝がアップ。太りにくい体質になる！
- お通じがすっきり！
- 体内リズムが整う！
- 集中力がアップ！
- 生活習慣病の予防に繋がる！



では、実際に何を食べればいいのでしょうか？

自分の好きなものだけを選んで食べるだけでは、一日の良いスタートは切れません。

### 朝食に必要なのはこの3つ

炭水化物…ごはん、パンなど

たんぱく質…牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵など

アミノ酸スコアの高い食材を選ぶとより良いです。

ビタミン・ミネラル類…野菜、果物など

歯茎を強くするビタミンCを含んだ果物、

お子様には歯を強くする乳製品を取り入れる事もお勧めです。

例えば、こんな朝食はいかが？

ごはんの場合	パンの場合
<p>ごはん・みそ汁・焼き魚・ヨーグルト</p>	<p>パン・牛乳・ゆで卵・サラダ</p>
<p>ごはん・卵焼き・ヨーグルト</p>	<p>パン・牛乳・目玉焼き</p>
<p>おにぎり・ヨーグルト</p>	<p>パン・牛乳またはヨーグルト・チーズ</p>
	<p>牛乳・バナナ</p>

### ■ アミノ酸スコア点数

<p>アミノ酸スコア 100</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>卵</p> <p>ツナ</p> <p>鶏肉</p> <p>豚肉</p> <p>牛肉</p> <p>かつお節</p> <p>あじ</p> <p>いわし</p>	<p>アミノ酸スコア 99-90</p> <p>サーモン 98</p> <p>さんま 96</p> <p>豆腐 93</p> <p>枝豆 92</p> <p>おから 91</p>	<p>アミノ酸スコア 69-60</p> <p>ひよこ豆 69</p> <p>いんげん豆 68</p> <p>グリーンピース 68</p> <p>かぼちゃ 68</p> <p>じゃがいも 68</p> <p>えんどう豆 67</p> <p>米 65</p> <p>豚肉ソーセージ 63</p>
	<p>アミノ酸スコア 89-70</p> <p>豆乳 86</p> <p>大豆 86</p> <p>えび 84</p> <p>あさり 81</p> <p>アディック 80</p> <p>にら 77</p> <p>いか 71</p>	<p>アミノ酸スコア 59以下</p> <p>アーモンド 50</p> <p>ほうれん草 50</p> <p>トマト 48</p> <p>とうもろこし 42</p> <p>小麦 37</p>

### 今では外食産業でも朝ごはんメニューが充実！

休日に家での朝ごはんを作るのが億劫であれば、近くのお店へ朝ごはんを食べに行くのはどうでしょう？名古屋では、朝はモーニングを食べに喫茶店に行くのは有名な話です。近年では名古屋発祥の人気喫茶店も関東に進出しており、低コストで栄養バランスのとれたおいしい朝ごはんを提供してくれます。

### 夜は家族で集まって食べられなくても、朝は早起きして家族の団らんを！

家族で集まって会話をしながら食べることは、食事の大切さを再確認する大切な機会です。平日が難しいようであれば、週末だけでもいいのです。

朝ごはんを通して、家族とコミュニケーションをとり、体も心も健康になりましょう。

## 誤嚥性肺炎について (築野)

先日、流山南部包括支援センターで行われる体操教室の一部の時間を頂いて、「口から健康（飲み込みについて）」飲み込みの仕組みや誤嚥性肺炎、お口の体操などについて当医院の歯科衛生士がお話しました。

参加されている方は平均年齢80歳のグループと65歳以上のグループで、身体の筋肉を維持しようと筋トレに来ている方々です。皆さまとても元気そうでしたが、「むせる事がある」「むせることで辛い思いをした」という声が聞かれました。

飲み込みの筋力を鍛えるお口の体操は初体験の方が多く、これから続けたいとの感想でした。

飲み込みの筋力は40～50代ごろから少しずつ衰えてきます。

通常私達は何気なしに食べたり飲んだりしています。

目で食べ物を認識し、噛んで飲み込みやすい形に変えます。

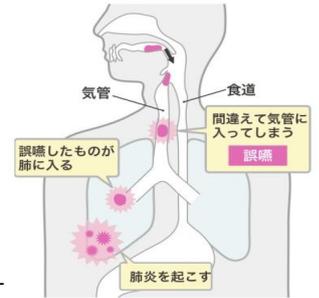
舌で喉の奥に送り、嚥下反射（飲み込む反射）により胃に送ります。

この一連の過程がうまく機能できないとむせたり、誤嚥したりします。

うまく飲み込めないことで、飲み込んだものが誤って気管に入ってしまうからです。

お口の細菌も気管や肺に入ってしまうと免疫の低下した高齢者は肺に炎症を起こすことがあります。

症状が重くなり、誤嚥性肺炎にならないように注意が必要です。



嚥下内視鏡検査ではしっかり飲み込めているかを確認します。

鼻から約3mmのカメラがついたチューブを入れてのどの動きを

観察するので、病院の耳鼻咽喉科やリハビリテーションにて

心配な方は相談してみましょう。



### ☆日頃からできる嚥下体操☆

#### ・舌回し運動

舌は飲み込む時にとても重要な役割をします。



舌で上唇を  
押す



舌で下唇を  
押す



舌で左右の  
頬を押す



閉じたままで口  
唇の内側をな  
めるように回す  
(右回り、左回り)

#### ・おでこ体操

喉仏を上にする筋肉を鍛えます。

