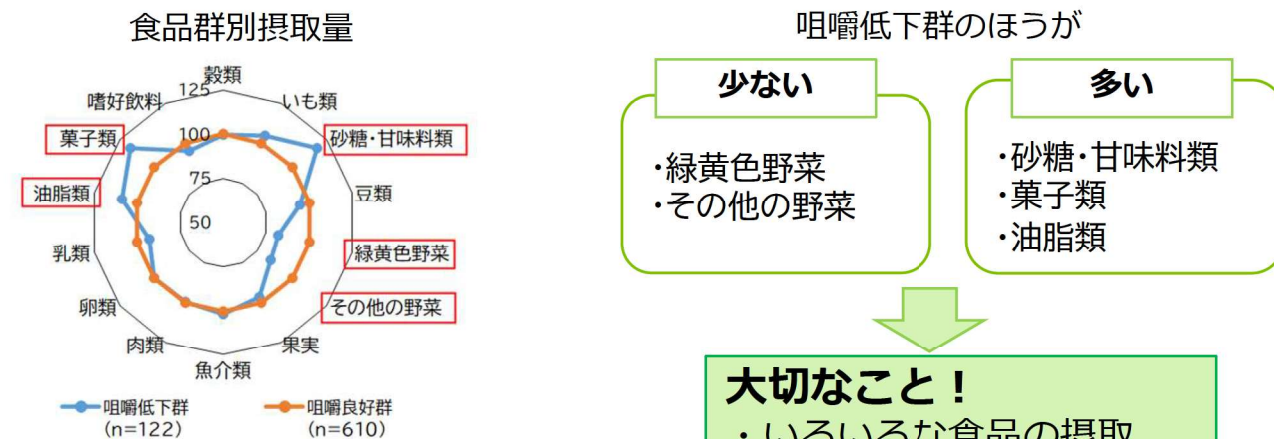


プラス口腔ケア！

「食べること」と「噛むこと」は密接な関係があります

噛みにくい、噛めない人は、栄養素や食品群のとり方に偏りがある！

令和4年度に賀茂地域で実施した「かもけん！健診」で食事調査と咀嚼力チェックを行いました。
その結果、咀嚼力によって、栄養素や食品群の摂取内容に差がみられました。



※咀嚼良好群を100とした場合の咀嚼低下群の摂取量割合

資料：第61回静岡県公衆衛生研究会抄録集（静岡県）

食事バランスが良好な人は、口腔機能が高い！

2024年広報ひがし11月号で紹介されています

令和5年度に東伊豆町が開催した運動教室の参加者122人に、2つのチェックを行いました。

- ① 10食品群チェック（食事バランス）
- ② 滑舌チェック（口腔機能）

その結果、食事バランスが良いグループは、口腔機能が高い結果となりました。

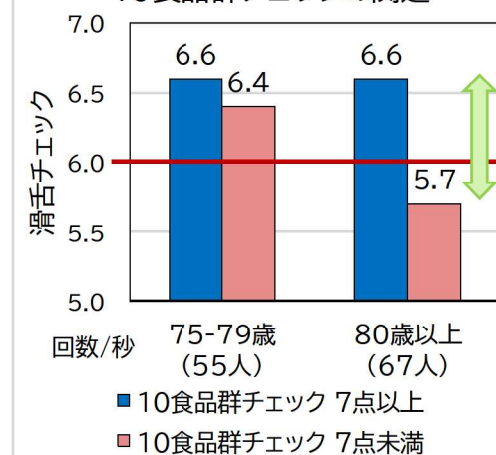
また、80歳以上でも、食事バランスが良いグループは、口腔機能が低下していませんでした。

滑舌チェックとは…

5秒間の「タ」の発音回数を機械で測定

1秒間あたり6回未満は口腔機能低下のサイン

年代別における滑舌チェックと10食品群チェックの関連



健康長寿に歯は大事！

かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けましょう！



編集：静岡県賀茂健康福祉センター 健康増進課

協力：下田市市民保健課、東伊豆町健康づくり課、河津町健康増進課、南伊豆町健康増進課、松崎町健康福祉課、西伊豆町健康福祉課

監修：静岡県立大学食品栄養科学部 秦俊貴

発行：令和7年度

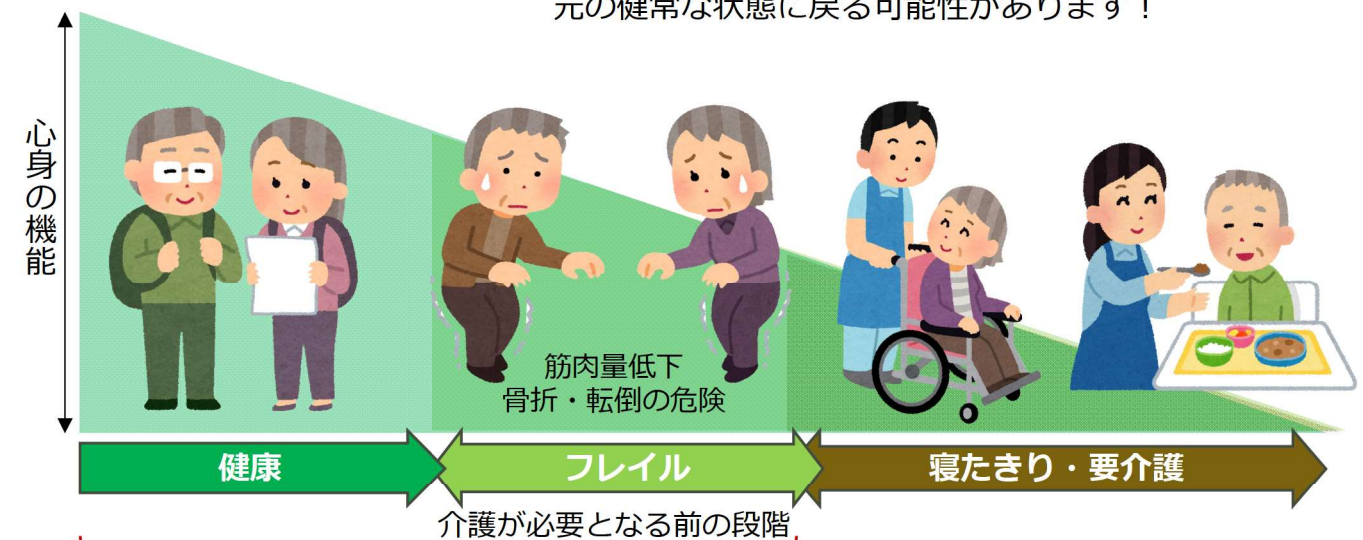
賀茂地域の皆さまへ！

健康長寿の食事のコツをお伝えします
「10食品群チェック」で確認！

フレイルを予防しよう

フレイルとは、からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態のことをいいます。

フレイルは早く介入して対策を行えば、元の健常な状態に戻る可能性があります！



健康寿命 = 元気で生き生きと生活できる期間

フレイルを少しでも先送りすることが、健康寿命を伸ばす鍵です。

フレイルチェック（栄養）

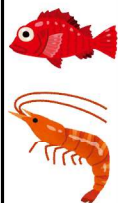
次の質問に「はい」か「いいえ」で答えましょう。**太文字**の回答があったら要注意。フレイルに足を踏み入れているかもしれません。

最近、食欲はありますか？	はい・ いいえ
現在、たいていの物は噛んで食べられますか？ (入れ歯を使ってもよい)	はい・ いいえ
この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか？	はい ・いいえ
この6か月間 以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきた と思いますか？	はい ・いいえ

「10食品群チェック」で確認！ 「さあにぎやかにいただく」

ステップ1

昨日1日の食事を振り返り、
次の食品群の中で食べたものに○をつけましょう

	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
	魚 	油 	肉 	牛乳 	野菜 	海藻 	いも 	卵 	大豆製品 	果物 
月 日										

【考え方のポイント】

Q. どのくらいの量を食べたら、○をつけられますか？

ひとくちでもその食品を「食べた」と認識していれば、○とみなします。

Q. 1つのメニューで、○は1つだけですか？

メインの食材だけでなく、使用している食材すべてに○をつけられます。
例えば、肉野菜炒めは、肉と野菜と油に○をつけられます。
ただし、1つの食品群を1日に何回食べても○は1つだけです。

Q. 竹輪などの練り製品はどこに入りますか？

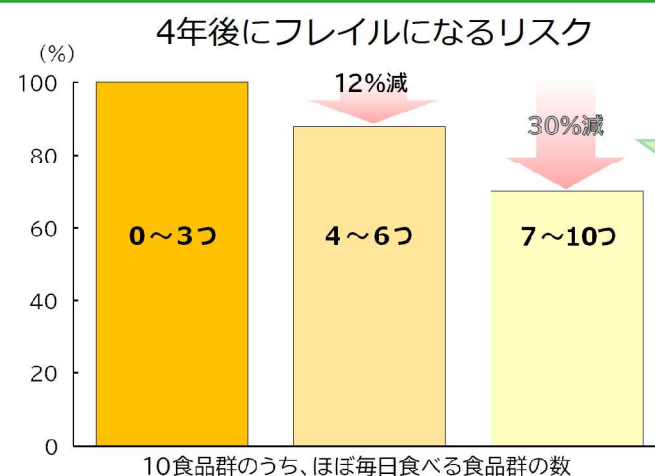
魚のグループです。干物、イカ、たこ、貝類も魚のグループです。

Q. この10食品群には、ごはん、パン等の主食はありませんが、食べなくてもいいのですか？

米やパン、麺類などの主食は、毎食、食べることを前提としているため記載していません。主食は、身体を動かすためのエネルギー源として重要な食品です。主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけましょう。

※食事について、医師などから指示がある場合には、そちらに従ってください。

いろいろな食品を食べているほどフレイルの新規発生リスクが低い！



「10食品群チェック」が
7点以上だと、**フレイル
になるリスクが3割
抑制！**

「大田区シニアの健康長寿に向けた実態調査
(2016・2018・2022)」より

ステップ2

いくつかの○がついたか、数えてみましょう

身体の機能や筋肉・体力の維持のためには
少なくとも**4点以上**、できれば**7点以上が目標**です。

7～10点	 すばらしい
4～6点	 もう一息
0～3点	 要注意、頑張ろう



ステップ3

○がつかなかった食品群は、
どの栄養素の仲間か、確認しましょう

ステップ1の表は、下の表のとおり主な栄養素で色分けをしています。
ステップ2で、**合計点が3点以下だった人は**、「赤色」で示された「たんぱく質」を多く含む食品を特に気にして食べるようにしてみましょう。買い物に頻繁に行けない場合は、冷凍や缶詰、乾物、レトルト食品などの保存食を活用することをお勧めします。たんぱく質は、老化の防止や筋肉を維持するうえで、大切な栄養素です。毎日の食事に少しずつ加えてみましょう。

	栄養素	食品群	主な働き
黄	脂質	油	血管を しなやかに
赤	たんぱく質	魚、肉、牛乳、 卵、大豆製品	筋肉を増やす
緑	ビタミン、 ミネラル	野菜、海藻、 いも、果物	不調や病気に負けない

ステップ4

今日から1週間チェックしてみましょう

身体の機能を維持するためには多様な食品から栄養素を補うことが大切です。
今日から1週間、10食品群チェック表を使って多様な食品を食べているか確認しましょう！

ステップ5

1週間の記録を振り返りましょう

1週間お疲れさまでした。
チェック表を記入してみていかがでしたか？
10食品のうち、どの食品がとりにくかったですか？
○が少しでも増えるように、どんな工夫をしましたか？
お友達やご家族と、工夫したことを話してみるといいですね。



「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ！推進協議会」が考案した合言葉です。