

食べてますか？

上手に食べよう！美味しく食べよう！楽しく食べよう！

急な体重変化
ありませんか？

食べる
エネルギー

使う
エネルギー

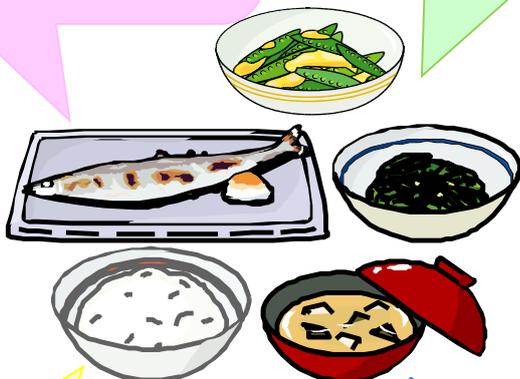


食べる量と使う量が同じとき、体重は変化しません。
痩せてきたら食べる量が不足しているので、ご用心！
1日3食、色々な食品をまんべんなく、しっかり食べましょう！

例えばこんな食事にすると

おもに筋肉や血液
をつくる(肉・魚・
卵・大豆製品・
牛乳・乳製品)

おもに体の調子を
整える(野菜・海
草・きのこ・果物)



おもに動くための
エネルギー(ご飯・
パン・麺・芋)

油と砂糖・塩分も
上手に使って

- ・何を食べても美味しくない
- ・味がしない
- ・食べ物が噛めない
- ・飲み込みにくい
- ・お茶がむせる
- ・体重が減っている
- ・疲れやすくなった
- ・肌が荒れる
- ・皮膚がかさつく
- ・便秘がひどい
- ・髪の毛がすごく抜ける

気になる症状があれば
早めに相談して下さい

食べてますか？

上手に食べよう！美味しく食べよう！楽しく食べよう！



当てはまるものがありますか？

★3項目以上当てはまった方は要注意！

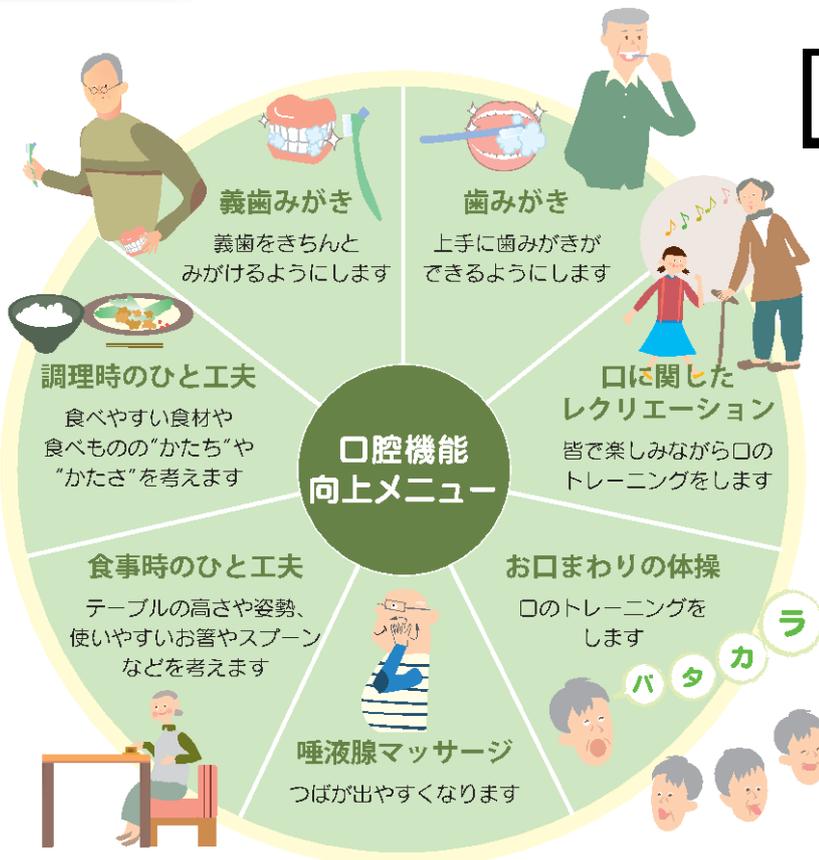
- ・むし歯、歯周病、入れ歯のチェックだけをしていても、
口腔機能の低下は起こることがあります！
- ・そこで、『予防作戦』が必要になってきます！

渴いた感じがする。

チェック項目数 / 10

やってみよう

① 3ヶ月が1クール(期間)です



生活における
口腔機能向上への取り組み

★口腔機能向上メニュー

- ・歯みがき
- ・義歯みがき
- ・口に related レクリエーション
- ・お口まわりの体操
- ・唾液腺マッサージ
- ・食事時のひと工夫
- ・調理時のひと工夫