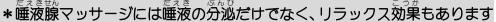
保健•衛生通信 23年度3号

2023年 6月 1日 社会福祉法人 道南福祉ねっと 理事長 西本 愛

~ 口腔ケア 唾液のはたらき ~

を表える。 ・ ででですることで増加するので、よく強んで食べたり、ガムを噛んだりすることも、分泌量の ・ できながにつながります。また睡液腺マッサージも効果的です





しょくたくい ふじきき し ほ こ せんせい 嘱託医 藤﨑志保子先生からのアドバイス



噛むことのメリット

よく噛んで食べることで唾液の量が増えるだけでなく、食材本来の美味しい味を感じることができます。

またよく噛んで、ゆっくり料理を味わうことで、食材の味だけでなく香りや食感を楽しむことができ薄味や少量でも十分な満足感が得られます。

★ 栄養 コーナー ★

まま 余りやすい 食材について 施設やグループホームによっては、食材が余ることが度々 あります。そういった食材は別の料理にアレンジしてみて下さい!

がかが、そばやうどんなどの乾麺はサラダの具材に使えます。野菜と一緒に、ドレッシングやごま油で和えると美味しくいただけます。