



お口の健康は大切です

お口の健康は、全身の健康を支えるうえでも大切です。口の中が不衛生な状態だと、むし歯や歯周病だけでなく、細菌が体内に入り込み、さまざまな病気につながる恐れがあります。また、歯や噛む力が弱くなると、食べられるものが偏り、栄養不足や体力低下の原因となります。さらに、飲み込む力の低下は誤嚥や肺炎のリスクを高めるため注意が必要です。

日頃から丁寧な歯磨きを心がけるとともに、舌や入れ歯の清掃も大切です。定期的に歯科健診を受け、入れ歯やお口の状態を確認することも予防につながります。毎日の積み重ねが、元気な食生活を支えます。いつまでも美味しく食事を楽しむために、お口のケアを大切にしていきましょう！

現在のお食事が食べにくくありませんか？

当院の食事は、さまざまな食事形態をご用意しています。ご飯の硬さやおかずの大きさなど、食べやすいよう調整することができますので、お気軽に栄養士にご相談ください！

食事の種類	内容
常食	<p>おかずは一口大にカット可能です！</p> 主食は米飯・軟飯・全粥など、硬さを調節することができます。（常軟食・低残渣食・咀嚼食も同様です） 硬い食材は使用せず、柔らかく飲み込みやすい下処理をしています。 食物せんいの少ない食事です。三分粥食・五分粥食・七分粥食・全粥食があります。
常軟食	
低残渣食	
嚥下調整食（咀嚼食）	5mm角程度に副食を刻んで提供します。

※飲み込みに問題がある方は、さらに食べやすい食事形態に変更することができます。



4月の行事食

4月29日（水）夕食
昭和の日

- ・炊き込みご飯
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・カラフルサラダ
- ・果物



5月の行事食

5月3日（日）夕食
憲法記念日

- ・太巻き・稲荷ずし
- ・鶏肉の葱味噌焼き
- ・南瓜の煮物
- ・果物



5月5日（火）夕食
こどもの日

- ・オムライス
- ・ミニグラタン
- ・カラフルサラダ
- ・果物

