



ひまわり通信

気高く気品に溢れた菊の花言葉は高貴・高潔・高尚

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生発行 NO89

2022年10月

お口の健康についての講話

9月20日、運動教室・認知症予防教室に箕面市高齢福祉課の歯科衛生士の方に来ていただいて、お話をいただきました。



固いものを食べなくなると、口のまわりの筋肉が衰え、食欲がなくなり体が弱ります。ちょっとしたお口の不調は、全身の不調につながります。



●健康はお口から

3年に及ぶコロナ禍で、口を動かす機会が減っていませんか。そこにマスクです。マスクの下の筋肉の衰えに気がつかなくなります。そこでお口の体操が大切です。「パタカラ、パタカラ」楽しく遊ぼう

●「パタカラ体操」で簡単トレーニング



パ	しっかり噛んで食べるための唇の動き 上下の唇をしっかりと閉じてから発音
タ	食べ物を飲み込むときの舌先の動き 舌を上あごにしっかりとつけて発音する
カ	食べ物を食道に送るときの舌の根元部分の動き。 のどの奥に力を入れて、のどを閉じて発音
ラ	食事をするときに必要な筋肉全体を鍛える動き。舌をまるめ舌先を上の前歯の裏につけて発音

10/30(日)10時～ コミセン文化祭典

ひまわり栗生からは水曜日の毛糸編みの作品展示を行います。みなさんの力作が展示されます。見に来てね。



酢の力で 美味しく元気!



【材料(2人分)】

- 鶏モモ肉 1枚
- お酒 小さじ2(肉の下味用)
- 大根おろし (6センチほど切った大根)
- 酢 大さじ1と2分の1
- 水 大さじ4
- 砂糖 小さじ1
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 少々
- オイスターソース 小さじ1弱

鶏肉がぴったり入るぐらいのフライパンか厚手の鍋で作して下さい

【作り方】

- ・鶏肉に切れ目を入れ味をしみやすくする
- ・厚手の鍋かフライパンで皮目から軽く焼き色がつかうまで焼きひっくり返して同じように焼く
- ・●を合わせて長し入れ落とし蓋をしながら弱火で鶏肉に火が通り、柔らかくなるまで煮込んだら塩で味を調える
- ・食べやすい大きさに切り分けて完成
- ・お好みでネギをトッピングするのも!

すごい! 【酢】の効果

- ★甘みを引き出します
- ★素材を柔らかくします
- ★疲労回復効果
- ★脂っこさを和らげます
- ★素材の色を保ち鮮やかに・変色を防ぎます



他にも減塩効果、保存、殺菌
魚や肉の臭みを和らげるなど
うれしい効果がこんなにも

米酢・黒酢・・・やわらかな酸味とコクで和食に
果実酢・・・果実の風味を活かせるサラダや飲料に
バルサミコ酢・・・濃厚な味わいと独特の芳香



風味を活かしてドレッシング
煮詰めて肉や魚料理のソース
フルーツやアイスにかけても