



ひまわり通信

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生発行 NO78
2021年11月

寒くなってきました
しっかり、からだを動かし
人との交流、していますか？

長かった緊急事態宣言が解除されましたが、これまでと同様に感染症予防に心がけ、しっかり手洗い、マスク着用でこの冬を乗り切りましょう。

10月通信では「からだの健康」についての注意点を心がけることを掲載しました。

11月は「お口の中の健康」について考えます。

お口の健康度アップで全身も健康に

●口の健康と全身の健康の関係

- ・歯周病があると、心臓病、脳血管疾患、糖尿病、骨粗鬆症などになりやすい
- ・かむ力が保たれている人ほど骨量が多い
- ・歯の数が少ない人ほど認知症になりやすい
- ・口の中の健康度が低い人ほど低栄養状態に
- ・口の中の衛生状態が悪いと肺炎の原因に

●お口の体操を習慣に～パタカラ体操～♪

★「パタカラ体操」こんな効果があります

- ・いびきや歯ぎしりを改善させる
- ・噛む力、飲み込む力が回復する
- ・よだれが無意識に出ることの回復
- ・発音がハッキリする
- ・表情豊かになりフェイスラインがすっきり

★さあ、はじめよう「パタカラ体操」

「パ」唇を強く閉じて開

いて出る音
唇の筋肉を
鍛え食べこ
ぼしを防ぐ



「タ」舌を上あごにくっ

つけて発音
舌の筋肉で
食べ物を喉
まで動かす
トレーニング



「カ」舌を喉の方に

ひいて出る音
食べ物を飲み
込むとき肺に
入らないよう
喉を閉じるトレーニング



「ラ」舌を丸めて舌の先
を上あごの
前歯の裏に
つけて発音
します



大きな声で、しっかり口を動かして、リズム良く
パババババ、タタタタ、カカカカカ、ララララ
を3回繰り返します。これを4回、5回と増やします。

ひまわり栗生のお料理教室

10月20日のお昼のメニューが好評で「作り
方教えて」との声がありました。なめらかな柿
プリンとともに作ってみてください。

柿プリン

- ・柿2個の皮をむき1口大に切る
- ・柿の重さの半分
の牛乳と柿をミ
キサーで攪拌
- ・容器に入れて冷
蔵庫で3時間以
上冷やし固める

トマトと肉だんごの 甘酢あん



●材料（2人分）

トマト	1個	
豚ひき肉	200g	
玉ねぎ	1/3個	
卵	1個	
砂糖・しょうゆ・酒	各少々	
塩	適量	
油	大さじ1	
A	鶏がらスープの素	大さじ1/2
	水	1カップ
	酢	50cc
	しょうゆ、ケチャップ	各大さじ1
砂糖	大さじ2	
片栗粉	大さじ1	

●作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする
- ② ボウルにひき肉、玉ねぎ、卵、塩少々、砂糖、しょうゆ、酒を入れてよく練り合わせて一口大に丸める。
- ③ トマトはヘタを除いてざく切りにする
- ④ 鍋にAを入れて強火で煮立て、塩少々で味を調べて火を止める
- ⑤ フライパンに油をなじませ、②を入れて中火で表面をこんがり焼く。④を火にかけて煮立て、焼いた肉だんごを入れ、弱めの中火で5分ほど煮て、片栗粉を同量の水で溶いて加え、混ぜてとろみをつける
- ⑥ ③のトマトを加え、ひと煮して火を止める

美味しくできましたでしょうか？
作った方は写真、感想などをおよせください。