

## 第19回 知ろう！予防しよう！オーラルフレイル

わずかなむせ・食べこぼし・しゃべりにくさなど、歯や口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といい、身体の衰え(フレイル)の中でも早い時期に症状が現れます。ささいな衰えが積み重なると病気の原因になることもあります。自分の歯と口の健康を意識してみませんか？

### check

当てはまるものがありますか？

- 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 口の乾きが気になる
- 口のおいが気になる
- 滑舌が悪い・舌が回らない



一つでも当てはまる場合は、歯や口の機能が低下しているかもしれません。早めに気付いて適切に対処すれば、健康な状態に戻る可能性があります！  
かかりつけ歯科医院を受診しましょう！



出世大名康くんが教える！

## 健康の秘訣

問合：口腔保健医療センター  
(☎453-6129)

市HP

歯周病検診

検索



おすすめ

### 歯周病検診

20歳以上の浜松市民は、年1回「歯周病検診」を500円で受けることができます。歯や口の健康管理を通じて、健康寿命の延伸を目指しましょう！

手遅れに  
ならないように  
定期受診じゃ



QRコードから「歯周病検診」の受診券の申し込みができます



※「健康の秘訣」は、今月号で連載終了となります



浜松・浜名湖地域の食材

## 浜松パワーフードを食べよう！

こちらのレシピは、クックパッドでも見ることができます！（過去のレシピも掲載しています）



### 第48回

### 浜松産蜂蜜のイタリアンアイス



#### 材料(3人分)

クリームチーズ: 100g  
水切りヨーグルト  
(ギリシャヨーグルト) : 100g  
浜松産蜂蜜: 大さじ4 浜松パワーフード  
レモン汁: 小さじ2  
浜松産ブルーベリー: 50g 浜松パワーフード

#### 作り方【調理時間: 10分程度】 (冷やし固める時間は除く)

- ① クリームチーズを、ヘラで滑らかになるまでよく練る
- ② クリームチーズにヨーグルトを加え、よく混ぜる
- ③ ②に蜂蜜、レモン汁を加え、さらに練り混ぜる
- ④ ③にブルーベリーを加え、軽く混ぜる
- ⑤ 保存容器に入れ冷凍庫で冷やし固めて出来上がり！

#### POINT

ブルーベリーを加えて混ぜるときに、ブルーベリーを軽くつぶすとよりおいしくなります。

【注意】蜂蜜を使用しているため、1歳未満の赤ちゃんには与えないでください。

#### レシピ提供者からひと言

春は蜂蜜の新蜜が採れ始め、ブルーベリーも初物が出回ってくる季節。そんな旬の香り高い浜松産の蜂蜜とブルーベリーを使って作ってみました。イタリアシチリア島の伝統スイーツ「カッサータ」をアレンジしたレシピになります。

#### レシピ提供者

長坂養蜂場 めくもりマイスター  
鈴木 由加里 さん

高校卒業後、長坂養蜂場に就職。その後2児の母になり、卵アレルギーの子供に美味しい手作りおやつを食べさせたいという思いから、蜂蜜を使ったお菓子作りをしています。



#### 今月のパワーフード：浜松産蜂蜜



暖かくて花の咲く時期の長い浜松は、蜂蜜作りに適しており、市内には多くの養蜂場があります。