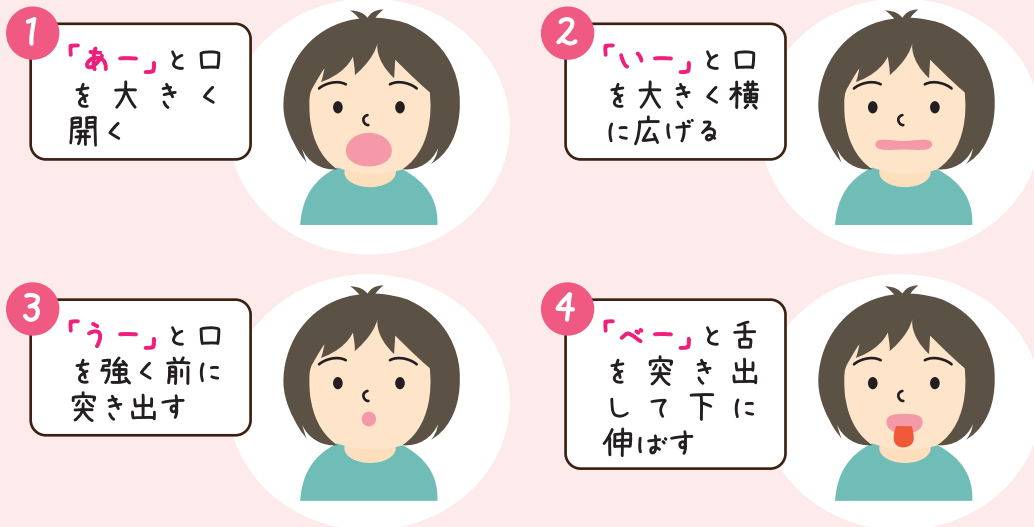


# 舌を鍛えていつまでも食事を楽しく

舌には様々な役割があります。味を感じることはもちろん、声を出すことも、食べ物を歯の上に運ぶことも舌の役割です。

あまりよく見ることもないので意識していませんが、舌は筋肉でできた組織。ですから足腰の筋力が衰えるように、年齢を重ねると舌の筋肉も衰えます。すると口呼吸の原因になり、アレルギーや感染症のリスクが高まります。食べこぼしや誤嚥が増えてきたと感じたら舌の筋肉が衰えてきているのかもしれません。

## ・舌を鍛える体操

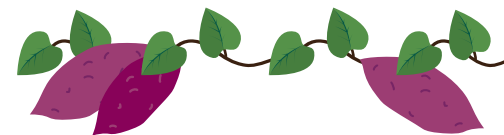


※1～4を1セットとして、1日30セットを毎日続ける。30セットを2～3回に分けてもよい。

※痛みを感じるときは2・3のみをくり返してもよい。

高齢の方で歯がたくさん残っているのに、食べる能力が落ちてしまう方も増えてきているそうです。心あたりの方は舌の筋肉を鍛えてみませんか。

# なると金時



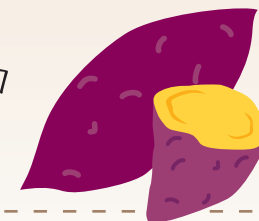
焼き芋や大学いもでおなじみのサツマイモ。なかでも徳島県を代表する「なると金時」は、上品な甘さとホクホクした食感が人気です。

これは海から運んだ砂地畑で栽培され、海からのミネラルや塩分によって生み出されます。さらに収穫後の貯蔵で糖を作る酵素が働き、一層おいしくなります。

## ☆おいしい焼き芋の作り方



- ・皮の紫色が濃く、表面にツヤがあれば新鮮。表面のくぼみが浅いのがおいしいサインです。
- ・冷蔵庫で保存すると冷えすぎて逆効果。寒い時期は新聞紙に包みましょう。砂がついた状態の方が保存には良い。
- ・オーブントースターで30分程度、じっくり焼きます。甘味が増しホクホクした食感になります。



もともとサツマイモは、過熱してもビタミンCが壊れにくく食物繊維も効率よく取れます。塩分を排出するカリウムや抗酸化作用のあるビタミンEも含まれており、女性に人気なのも納得です。

