

## 食事のとりかた

食事は楽しく、好きなものを中心に  
食前は手を拭いて準備し、食後はゆっくり休息を

### 味を感じやすくする工夫について



舌の汚れを落とす  
歯磨きのときに舌もブラッシングしましょう



食事の前にうがいしましょう  
唾液の分泌を促したり、口のなかをさっぱりさせます  
レモン水や炭酸水・緑茶でうがいするのもおすすめです



飴をなめてみる  
唾液がでると味を感じやすくなります  
無糖のものがおすすめです



味を感じにくいときは濃い味付けにする  
薄味だと味を感じにくいのではっきりした味付けにしてみます



味付けに敏感になるときもあります そのときは薄味にしましょう



亜鉛の多い食品をとってみましょう  
舌の細胞の作りかえを促進するといわれています



〔 玄米 そば マカロニ 牡蠣 うなぎ かに缶 レバー 豚肉  
鶏肉 牛肉 卵黄 チーズ ココア 抹茶 たけのこ どうもろこし  
ソラマメ 〕

