

昆布だしで唾液分泌!

# 昆布だしの うま味が 唾液分泌を促進します。



Umami



笹野高嗣教授

東北大学病院 口腔診断科科长  
**笹野教授式**  
**唾液分泌促進法**



<昆布だしの作り方> 美味しい昆布だしをつくりましょう!

①

30gの昆布を準備し  
細かく刻みを入  
れてください。



< 30g >

②

一晩、500mLの水に浸すだけ!  
火にかける場合には沸騰させず  
中火で煮出してください。



< 500 mL >

③

昆布だしは、  
ペットボトルや水筒に入れて  
使用してください。



<注意> 昆布だしは2日以内に使いきってください。

<昆布だしの使用方法> 6ヶ月以上の継続した訓練をお勧めします。



[ あきらめないで、まずは**2週間!** ]

お口の乾きを感じた時などに、昆布だしを口に含みます。  
なるべく長く口に含み、昆布だしの美味しさを味わうこと  
によって、唾液が出るように訓練します(味覚-唾液反射)。

<注意> 飲用は推奨しておりません。特に、甲状腺の病気をもちの方は飲用をお控えください。