

おやまだ給食だより

2020年9月号

食欲の秋に向けて

よく噛んで健康アップ

- 早食い・食べすぎの予防
- 肥満予防

私たちは、満腹感を感じるまで20分程かかります。よく噛まずに食べると満腹を感じる前に食べ過ぎてしまうため、よく噛んで食事をゆっくり食べることで少量の食事でも満腹を感じ、食べ過ぎの防止になり肥満予防に繋がります。



- 消化と吸収にいい

よく噛むことで、食べ物が細くなり消化しやすくなります

- 認知症予防

よく噛むことで脳の働きが活発になり、認知症の予防の効果があると言われてい

- 唾液が増えて、歯の病気を予防

よく噛むことで唾液がたくさん出ます。唾液は食べ物を飲み込みやすくし、消化を助け栄養の吸収をよくするだけでなく、口の中を清潔に保ち、むし歯や歯周病の予防になります。



よく噛んで食べるためのポイント

- 一口30回噛むことを目指しましょう
- 食べ物の形がなくなるまで噛みましょう
- 口の中の食べ物を飲み込んだら、次のものを口に入れる
- 口に食べ物が入っている間は、水分を摂らない



よく噛んで食べるための工夫

・食材を大きく厚めに切って噛み応えがある切り方にしましょう



・柔らかい食材ばかりではなく、硬い食材を取り入れましょう



例) 根菜類、肉類など

・食物繊維が豊富なものを取り入れましょう



例) 根菜類、きのこ、海藻など

8月の行事食のご紹介

御一日献立



山の日



9月の行事食は？

- 1日 御一日献立
- 21日 敬老の日
- 22日 秋分の日



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。