

おやまだ給食だより

2023年4月号

★よく噛んで食べて健康な身体づくりをしましょう★

噛むことによる効果

- ①満腹中枢を刺激することで肥満予防の効果
- ②よく味わうことによる味覚の発達
- ③洗浄作用や抗菌作用のある唾液の増加によるむし歯・歯周病・口臭予防
- ④口周りの筋肉やあごの骨の発達による言葉の発達
- ⑤唾液に含まれる酵素によるがん予防効果
- ⑥胃腸への負担を少なくし、消化吸収がよくなる
- ⑦体力の維持や向上される
- ⑧脳の働きを活発にして、認知症の予防の効果



よく噛んで食べるためには…

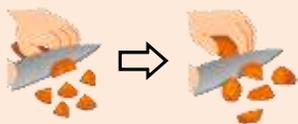
◆歯ごたえのある食材を食べる
⇒きのこ、ごぼう、こんにゃく、お肉など



◆葉野菜は茹で時間を短くして茹ですぎない



◆食材を大きめに切る



◆加熱した野菜ばかりでなく、生野菜も食べましょう



◆一度にたくさん口に入れない



◆時々箸を置く



3月の行事食のご紹介

御一日献立



ひなまつり



春分の日



4月の行事食

1日 御一日献立
29日 昭和の日

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。

