

おやまだ給食だより

2025年7月号



『早食いに潜む危険』

危険① 肥満になりやすくなる

満腹感を得るのに時間がかかりつい食べ過ぎてしまい肥満のリスクを高めてしまいます

危険② 糖尿病のリスク

血糖値が急激に上昇します
高血糖が続くと糖尿病になるリスクが高まります



危険③ 虫歯や歯周病になりやすくなる

噛む回数が少ないと唾液の分泌量が減少し、口の中の細菌を洗い流してくれる作用が弱まることで虫歯や歯周病のリスクが高まります

危険④ 胃腸に負担がかかる

唾液の分泌量が減少することで胃腸は消化吸収をするためにより多く働く必要があり、胃腸に負担がかかってしまいます

早食いを防ぐポイント

Point

- ① 食べ応えのある食材を選びましょう
ゴボウ、れんこん、きのこ、こんにゃくなど

Point

- ② 水分で流し込まない
あまり噛まずにみそ汁やお茶などで流し込んで飲み込む食べ方はやめましょう

Point

- ③ 噛む回数を5回増やす
一口につき30回噛むのが理想とされていますがまずは今より5回多く噛むよう心がけましょう

Point

- ④ 一口の量を減らす
スプーンより箸を使って食べましょう
スプーンを使用する場合は大きい物ではなく小さいもので食べるようにしましょう

Point

- ⑤ 15分以上かけて食べるようにしましょう
満腹中枢が刺激されるのは食べ始めてから15分後と言われています
食べ過ぎを防ぐため、よく噛んでゆっくり食べるよう心がけましょう

6月の行事食のご紹介

御一日献立



通所お楽しみ食



7月の行事食



〇1日: 御一日

〇7日: セタ

19日: 土用の丑

21日: 海の日



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。

