



11月の食育だより



よく噛んで食べると食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく、食欲が抑えられることや、脳内物質の働きとしての内臓脂肪の分解を促進することも知られています。他にも、脳の活性化や唾液の分泌が増え、消化を助けるなどの効果もあります。食事はよく噛んで、ゆっくり味わって食べましょう。



噛むことにはメリットがたくさん？！ 噛む効果は「ヒミコノハガイーゼ」

よく噛むことには、食べ物の消化を助けたり、脳の刺激に発達を促したり、病気の予防をしたりと様々な効果をもたらします。「ヒミコノハガイーゼ」とは、そんな噛むことの様々なメリットを表した標語です。

「ヒ」：肥満防止

ゆっくりよく噛んで食べることで食べ過ぎを防ぎ、肥満防止に繋がります。

「ミ」：味覚の発達

食べ物の形や硬さを感じることができ、味がよくわかるようになるなど味覚が発達します。

「コ」：言葉の発達

口の周りの筋肉を使うことで顎の発達を助け、表情が豊かになり、言葉の発音が綺麗になります。

「ノ」：脳の発達

脳に流れる血液の量が増えるので、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを予防することができます。

「ハ」：歯の病気予防

よく噛むことで唾液がたくさん出ます。唾液には食べかすや細菌を洗い流す作用もあり、虫歯や歯肉炎の予防に繋がります。

「ガ」：がんの予防

唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品の発がん性を抑えるのでがんの予防に繋がります。

「イー」：胃腸快調

消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。また、胃腸の働きを活発にします。

「ゼ」：全力投球

身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。



11月の旬の食材

- ・マグロ
- ・白菜
- ・キウイフルーツ
- ・桜エビ
- ・ほうれん草
- ・ザクロ
- ・ししゃも
- ・ブロッコリー
- ・西洋梨
- ・長芋
- ・柿

★ 旬の食材は、その季節特有の体調不良を防止させるための栄養がたくさん含まれています。特に秋は、旬の食材が多く、食べる楽しみが増える季節です。11月は秋の終わりですが、寒さが強まることによってさらにうま味がアップし、秋の終わりの味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。