



# あけまして おめでとうございます

2021



ちょっと待って！  
ハヤグイ

## 早食いしていませんか？

①なかなか満腹にならず**肥満の原因**に！  
→しっかり噛むことで食べ過ぎを防いで肥満防止に！



②だ液があまり作られず**虫歯のリスク**があがります  
→噛むことでだ液がよくでて虫歯予防に！

血糖値が急に上がるのを防ぎます！

③あまり噛まずに飲み込むと**内臓に負担**がかかります  
→よく噛んだものを胃に流し込むことで消化や吸収がよくなります

### 早食いを防ぐには…？

まずは…

- 一口量を減らしてみよう
- 噛む回数をいつもより5回多くしてみよう
- スプーンの人（ひと）は小さなスプーンにしてみよう



## 1月

が旬の食べ物



### ★大根

大根に含まれるジアスターゼには胃もたれ解消に効果があります。ジアスターゼは熱に弱いので大根おろしなど生で食べると効果があります。



### ★白菜

白菜は明治時代に中国から伝わりました。白菜には体をあたためる効果があります。



## おせち料理

- ★紅白なます・・・縁起がいい色で紅白の色は平和を願う色です。
- ★えびす（べろべろ）・・・加賀料理の一つで見た目がべっこうに似ていることからこの名がついたとされています。