

栄養だより 9月



よくかんで食べよう！！



みなさんは食事のとき、ひと口で何回かんでいますか？
ひと口で30回かんで食べると良いと言われています。
よくかんで食べると体に良いことがたくさんあります♪



①しっかりかむ事で食べ過ぎを防ぎ、肥満防止になります。

②かむことで脳への血流が良くなり、ボケにくくなります。



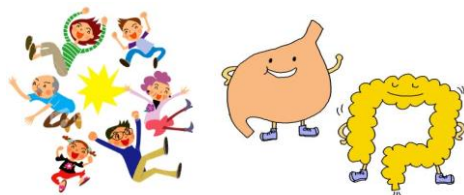
③よくかむ事で食べ物のおいしさがわかるようになります。

④かむことで唾液がよく出て、歯の病気の予防になります。

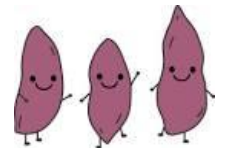


⑤食品をかむ事で胃の働きを助け、消化しやすくします。

⑥唾液で食品の発がん性を弱め、ガンを予防します。



9月が旬の食べ物



★さつまいも

さつまいもには食物せんいが多く、おなかの調子を整えたり、コレステロールを下げる働きがあります。



★アジ

アジに多く含まれているDHA(油)には頭の働きを良くする効果があります。EPA(油)も多く含み、血液をサラサラにし、コレステロールを下げる効果もあります。



☆9月15日はヒジキの日☆

骨や歯を強くするカルシウム、腸内環境を整える食物せんい、血圧・血糖値の調整や代謝にかかわるマグネシウムが豊富に含まれています。

