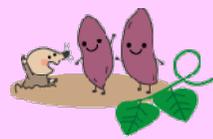


# 栄養だより 9月



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、  
頭の働きがよくなります。



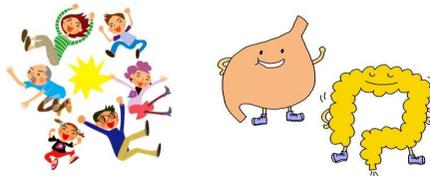
③よくかむ事で食べ物のおいしさがわかるようになります。

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。

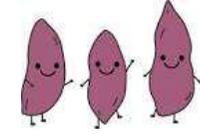


⑤食品をかむ事で胃の働きを助け、消化しやすくします。

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



★さつま芋

さつま芋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。

