

10月



2023年10月2日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

食欲の秋といわれるくらい、食べ物がおいしく感じられる季節となりました。旬の食材をしっかり噛みながら味わいましょう。

さつまいもは 食物繊維が豊富！



さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。

穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。

今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

よくかんで食べよう

右左右左と、順番によくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。あごの発育や虫歯予防、肥満予防にもつながります。ゆっくり食べて満腹感を味わうことができたり、ホルモン分泌も高まって食欲が抑えられたりします。食事に歯ごたえのある物を取り入れたり、ガムをかんだりして、無理なくかむ回数が増えるようにしてみてもいいでしょうか？



今月のレシピ

- ◆ ひじきハンバーグ
- ◆ 豆腐ドーナッツ

