

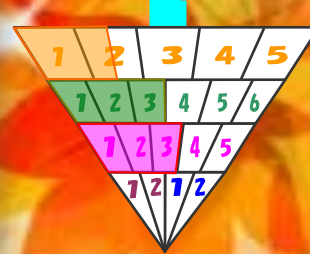
2021年 11月号 ぱる通信

健康を意識した
食生活を実践しよう

作成担当：株式会社東テスティバル
(安東祐子、小川和代)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



11月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー	644kcal	食物繊維	8.g
たんぱく質	24.8g	食塩相当量	2.7g
脂質	18.3g	野菜総量	155g
炭水化物	93.7g		

おすすめ料理のメインは、豆腐にきのこ銀杏を入れた手作りのがんもどきに、歯ごたえのある旬の野菜を添え、たっぷりの調味料をかけた1品です。
主食は発芽玄米ご飯にして、伝統的な「よく噛む日本食」を意識した一汁三菜のお膳に仕上げました。

～よく噛んでゆっくりと味わいましょう～

秋は多くの食材が実りを迎え、美味しい旬の野菜や果物が多く、食欲が増す季節です。つつい食べ過ぎてしまうと、肥満の原因になってしまいます。ゆっくりよく噛んで食べる事で、食べ過ぎによる体重の増加予防につながります。

よく噛むことのメリット

・肥満予防になる

満腹中枢が刺激され、満足感を得られるので、食べすぎを防ぐ。

・胃腸に負担をかけない

唾液に含まれるアミラーゼという消化酵素がでんぷんを分解し、消化を助ける。

・口の中を清潔に保つ

よく噛むことで、唾液の分泌が促進します。唾液は、口の中の細菌の増殖を防いで、むし歯や歯周病を予防する。



よく噛むための工夫

・うす味にする

うす味にすると、食材本来の味を味わえ、よく噛むようになります。

・食材を大きく、厚めに切る

食材を一口大に切ると、飲み込める大きさになるまで噛むようになり、自然に噛む回数も増えます。

・乾物や歯ごたえのある食材を選ぶ

高野豆腐、切干大根、干しいたけなど、乾燥した食材やごぼう、こんにゃくなどは歯ごたえがアップします。



11月24日は「和食の日」です。

伝統的な日本食には、玄米や根菜類、豆類、海藻類など食物繊維の多い食材や、こんにゃく、小魚などよく噛まないといけない食材が広く使われています。「和食の日」を意識して、これらの食材が入っている料理を食べて、健康なからだ作りを実行しましょう。

