

栄養課だより 夏号

2024年7月
村上記念病院
栄養課 発行

夏の暑さが本格的になるこの季節、皆さまいかがお過ごしでしょうか？気温が高くなると食欲が減退し、体調を崩しやすくなり夏バテに悩まされる方も多いのではないのでしょうか。そんな時こそ「噛む力」を見直してみませんか？

今回のテーマ

「噛む力 ～健康は噛むことから始まる～」

皆さんは、食事の時に「噛むこと」を意識していますか？
ここに「おにぎり」があると思って一口食べてみて下さい。

- ①口に入ったおにぎりは「噛む」ことで小さくなり
- ②胃で消化され
- ③小腸で吸収され
- ④いらなくなったものは大腸を通過して
- ⑤肛門から便として排泄されます

実は、口から肛門までは1本の長い管で繋がっていて①～⑤の連携プレーによって消化吸収が行われます。そしてそのスタートが「噛む」ことなのです。

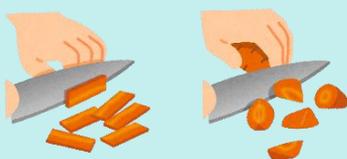
「噛む」ってすごいんだっ！

しっかり噛むことで、食べた物が細かくなり、消化がスムーズに進むだけでなく、唾液の分泌が促され、消化酵素が活発に働きます。これにより胃腸への負担が減り、栄養の吸収率が高まるのです。さらに、噛むことは脳への刺激となり、認知機能の維持向上にも寄与します。つまり「よく噛む」ことによって脳が活性化し、胃腸のスイッチが入るのです。そして最後に良いウンチ(便)が健康のお便りとして届くのです。

「噛む」ことを意識して健康な身体を手に入れましょう。

「噛む」ための工夫

- 食材は大きめにカット



よく噛まない飲み込み
めない大きさに

- 歯ごたえのある食材を選ぶ

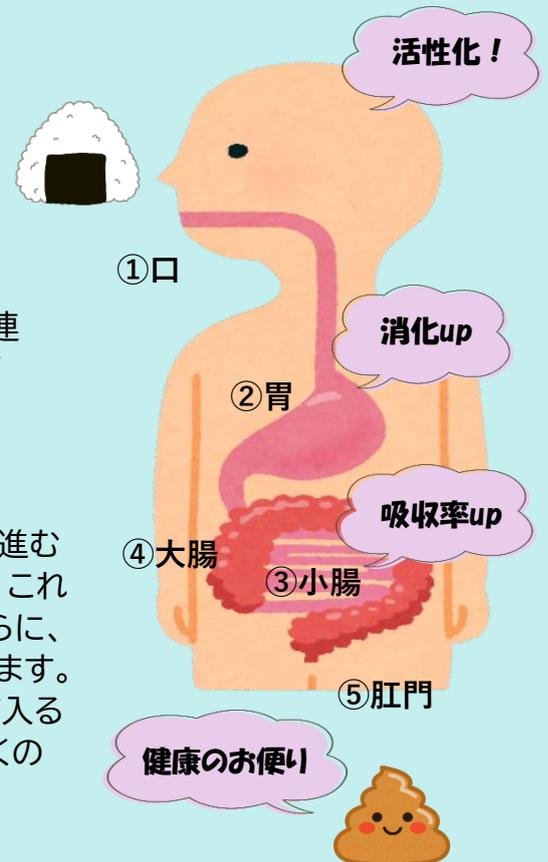


硬さや弾力のあるもの、食物繊維
の多い食材で噛む回数をup

- 食事を楽しもう



ながら食事をやめ、食べることを意識すれば噛む回数もup



今号の行事食



4月～6月までの行事食です。初夏ならではの食材も取り入れて暑い夏も元気に過ごせるよう工夫しました。



4月29日

【昭和の日】

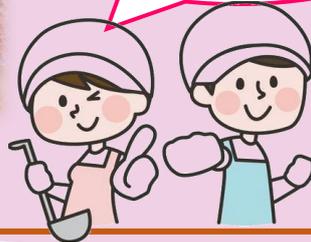
総数700個のてまり寿司を手づくりしました



てまり寿司／サラダ／清汁



私たちが心を込めて握りました！



5月5日

【こどもの日】

鯉のぼりには、力強く健やかに成長して欲しいという願いが込められています。お祝いの赤飯と初夏にピッタリのアジを提供しました。



赤飯／アジフライ
厚揚げの旨煮／おろし和え

6月21日

【夏至】

夏至(げし)は一年の中で最も昼の時間が長く、夜の時間が短い日です。この日を境に昼の時間が徐々に短くなっていきます。旬の食材を使った、たこ飯を提供しました。



たこ飯／豚肉のみぞれかけ
酢味噌和え／すまし汁

最後までお読みいただきありがとうございました。次号は2024年10月の予定です。
どうぞお楽しみに！

村上記念病院 栄養課