

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

噛むことを意識しましょう

現代人は噛む力が弱くなっているという話を耳にしたことがある人も多いのではないのでしょうか？現代の食生活は、レトルト食品やファストフードなどの軟らかい食べ物や軟らかく料理されたものが多くなりました。食事にかかる時間やよく噛む習慣も減少傾向にあるようです。

【噛むことの効果】

肥満予防

味覚の発達



言葉の発音がはっきりする

脳の発達

歯の病気を防ぐ

ガンの予防

胃腸のはたらきを促進

全身の体力向上

など



今日からやってみませんか？

- ◆一口 30 回噛む（まずは、飲み込もうかなと思って 5 回増やす）
- ◆一口の食べ物の量を減らす
- ◆口に入れた食べ物を飲み込んでから、次の食べ物を口に入れる
※一口ごとに箸を置いて噛むことに集中するのもよい
- ◆1 回の食事時間に 20 分以上かける（満腹中枢が刺激される）
- ◆食べ物が口に入っている間は、水分を摂らない（流し込まない）
- ◆食材は歯ごたえが残るよう大きめに切る・茹で時間を短くする など
※小さな子どもや高齢の方等は、噛む力や飲み込む力が弱く、窒息等を招く恐れがあります。無理はせず、個人に合った食事の中で、よく噛んで食べて下さい

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 宮子 佳奈 中野 悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 0972-85-0539