



栄養課だより

2022.11
Vol.18

紅葉の見頃を迎え、昼夜の寒暖差が激しい季節となりました。
みなさんお風邪など引かれていないでしょうか。

11月の行事食紹介

ネギトロ丼・とうがん汁・茶碗蒸し・果ようかん

とうがん汁は愛知県の郷土料理で、とうがんに出汁がきいたあんをかけた料理。尾張地域や西三河地域を中心に県全域で親しまれています。愛知県は沖縄に次いでとうがんの出荷量が全国2位で、とうがんを使った料理も広く浸透しています。ビタミンCを豊富に含んでいるため、これからの季節は風邪対策にもおすすめです。



11月8日は「いい歯の日」

8020運動とは？

8020運動とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動で、厚生労働省と日本歯科医師会が「いつまでも美味しく、そして楽しく食事を取るために、口の中を健康に保って欲しい」という願いをこめて推進しました。その8020運動の一環として11月8日を「いい歯の日」と設定されています。



Q. いい歯とは？ A. QOLを高めてくれる歯

しっかりと噛むことができる歯は、QOLを高めてくれます。
健康な歯を保ち、日々の生活をいきいきとさせましょう！

よく噛むことの効果

- 消化を助け、胃腸への負担を軽減
- 満腹中枢が刺激され食べ過ぎ防止に
- 脳が活性化され認知症予防につながる
- よく噛みゆっくり食べることで肥満や糖尿病の予防に
- 顎が発達し言葉の発音が良くなり、表情豊かに

噛む回数を増やそう

- ・ **かみ応えのある物を食べる**
根菜類、きのこ類、イカ・たこ、豆類、雑穀米など
- ・ **口いっぱい食べ物に詰め込まない**
ひと口分の量を少なめにし、噛む回数を増やしましょう。
- ・ **ながら食べをしない**
テレビやスマートフォンを“見ながら”食べると噛むことに集中できず、噛む回数が減ってしまいます。

