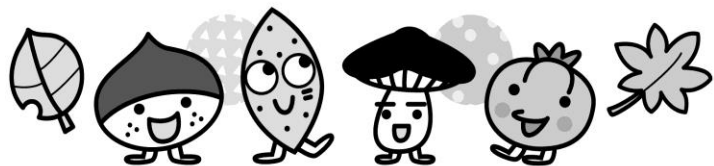




よくかんで、味わって食べましょう!



お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは? そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。



五感を使って味わおう

目=視覚

色・形・大きさ

耳=聴覚

かんだときの音

鼻=嗅覚

におい・風味

舌=味覚

甘味・酸味・苦味・塩味・うま味

(5つの基本味)

歯や舌=触覚

温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しづみ

新米



私たち日本人の食生活に欠かせない「お米」。全国各地でさまざまな品種のお米が作られています。全国的に多く生産されているのはコシヒカリで、続いて、ひとめぼれ、ヒノヒカリ、あきたこまち、ななつぼしが上位5品種です(平成28年産)。

毎年8月ごろから、その年に収穫されたお米が「新米」として出回り始め、9月・10月ごろになるといろいろな種類の新米がお店に並ぶようになります。新米は普通のお米より水分を多く含み、香りよく粘りが強いのが特徴です。ちなみに、「新米」の表示は、収穫した年の12月31日までに精米し、容器に入れるか袋詰めされたものにだけ付けられます。



ご飯(米飯)

うるち米

アミロペクチン + アミロース

「うるち米」と「もち米」は、主成分でんぷんの構成が異なります。アミロペクチンが多いほど、モチモチと粘りの強いお米になります。

もち米

アミロペクチンのみ



おこわ



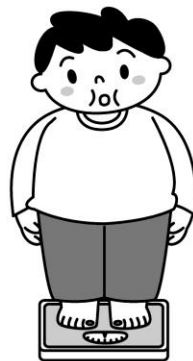
もち

子どもの「肥満」と「やせ」



近年、食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、若い女性では無理なダイエットによる「やせ」が問題となっていますが、これは決して大人だけの問題ではありません。子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、生活習慣病を合併する可能性が高くなります。また、ダイエット志向の低年齢化により、成長に必要な栄養素が不足し、健康への影響が心配されています。子どものころから、健康的な生活習慣を心がけることはとても大切です。

なぜ、太るのでしょうか?



食事からとっているエネルギー量が、体に必要なエネルギーを上回ると、体脂肪として蓄積されます。



太りやすい習慣

食事

揚げ物など脂肪分の多いものをよく食べる・パンやご飯の食べ過ぎ・野菜が嫌い

おやつ

スナック菓子を袋から食べる・日常的に甘いジュースや炭酸飲料を飲んでいる

運動

ゲームや読書など室内で過ごすことが多い

無理なダイエットをすると...



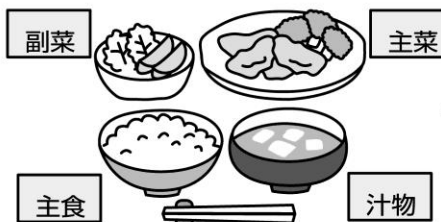
食事抜き
〇〇だけダイエット
食べたものを吐く
など

貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。



健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です!

栄養バランスのよい食事



適度な運動



十分な休養・睡眠



※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで、不足しがちな栄養を補いましょう。



子どもの食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準より多少太っていたり、やせていたりしても、順調な成長が見られれば問題ありません。無理強いせずに、できることから見直していきましょう。