



食欲の秋

「よく噛んで」味わおう

食事の食べ方によって、食べ過ぎてしまう事があります。
食べ過ぎを防ぐためには、満腹感を感じる「満腹中枢」を刺激する食べ方が大切です。

◎「食べ過ぎ」を防ぐために



① よく噛んで食べる

よく噛んで食べることにより咀嚼回数が増え、脳内で「ヒスタミン」という物質を分泌されるため、満腹中枢を刺激することができます。そのため、1口30回以上噛むことをこころがけましょう。

② 歯のケアをしましょう

「よく噛む」とは上下の歯でよくすりつぶして食べることです。噛む力は、歯が少なくなるにつれて弱くなります。義歯が合わない場合や歯茎で食べている方は、噛む力が低下する為、「噛んでいる」というより「飲み込んでいる」食べ方になってしまいます。



義歯になると、自分の歯で噛む場合の半分以下の力になると

③ 時間をかけて食べる

食事を摂取することによって血糖値が上昇し、満腹中枢を刺激します。これには時間差があり、約20～30分程度かかるとされています。早食いをしてしまうと、満腹中枢が刺激される前に胃がいっぱいになるまで食べてしまいやすく、食べ過ぎてしまう原因となります。

◎「使用する食材」のポイント



① 低カロリーの食材を使用し、食事の最初に食べましょう

野菜(芋・南瓜類を除く)やきのこ類、海藻などのカロリーの少ない食材を使用し、ボリュームを出しましょう。
また、食事の最初に野菜・きのこ類・海藻を食べることで、主食・主菜の食べ過ぎを予防することができます。



栄養ニュース 10月



新米の季節となりました

鳥取県では…

約7万トン(全国生産量の1%弱)の米が生産されています。

当院のお米は鳥取県産コシヒカリです。10月末から、新米を提供する予定です。よく噛んで、お召し上がりください。

◎米1合ってどのくらい？



「合」は体積を量る単位であり、「グラム」は重さを測る単位です。そのため、「合」から「グラム」に換算する場合は、量るものの比重や温度によって重さが変わります。米の場合は、米粒同士の間には空間ができるので、液体に比べて軽くなります。

●米1合＝約150g

●水1合＝約180g



◎米飯、軟飯、全粥のちがい

当院では、口腔内や消化の状況に適した食事をしていただくため、米飯の他に軟飯や全粥を用意しております。

米飯180gと軟飯240gは同じエネルギーです。炊飯時の加水量が米80gに対し、米飯は1.6倍の水、軟飯は2.8倍の水と、軟飯の方が加える水量が多いため、炊き上がりの量が多くなります。全粥では米80gに対し5倍の水を加えます。全粥300gの米は60gで米飯の米の量より少ないため、エネルギーも少なくなります。

米飯180g (285kcal)	軟飯240g (285kcal)	全粥300g (214kcal)
		