

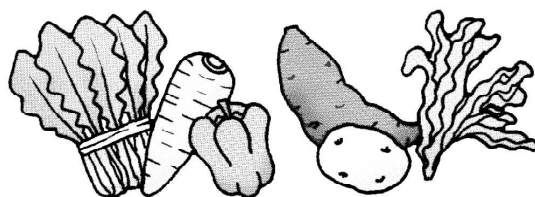
9月です。残暑が厳しく、まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ち遠しい今日この頃です。どんなに元気そうな子どもでも夏バテの影響が残っています。抵抗力も少し弱っているため、食中毒の予防にくれぐれもご注意下さい。

子どもの生活習慣病の予防と食事

最近、肥満や高血圧、高コレステロールなど、生活習慣病の危険因子をいくつも持っている子どもが増えているということと、そうした増加の原因が、食事や生活習慣の変化によるところが大きいとする学会等の研究結果が報告されています。

生活習慣病を予防するために、ご家庭でも食事の面で次のことに心がけて下さい。

- ① 脂肪のとり過ぎを避けるため、料理は、煮物、焼き物、サラダなどいろいろな組み合わせるようにする。
- ② 肥満を避けるため、砂糖の入った菓子や清涼飲料水を取り過ぎないようにする。
- ③ からだに大切なビタミンを補うため、野菜、特に緑黄色野菜を毎日たっぷりと食べるようにする。
- ④ 食物繊維を含む、いも、海藻も忘れずに。



五感で食べる

毎日の「食事」はとても大切で、生きるうえで欠かせないものです。食べ物を「おいしい」と感じるには、人間の五感(視覚、味覚、触覚、聴覚、嗅覚)が大きく作用しています。

栄養をとるだけでなく、食べ物の見た目、味わい、香り、食感など、五感を刺激することは食事の満足度に大きく影響します。五感を意識し、親しい人たちと楽しい雰囲気の中で季節を感じる食事を通じて、豊かな感性も育まれていきます。

視 覚

色どり、艶、形などを目で感じる。日本料理では調理や盛り付けに、赤・青(緑)・黄・白・黒の五色を大切にしている。

味 覚

甘味、酸味、塩味、苦味、うま味などを舌で感じる。



聴 覚

ジュー、グツグツ、サクサクなどの調理音や咀嚼音を耳で感じる。

触 覚

歯や舌で、食材の切り方による歯ごたえや、温度を感じる。

嗅 覚

香ばしさや酸っぱい香りなど、香りや風味を鼻で感じる。