

うラボ通信

11月号 (2018)

秋も深まり紅葉がきれいに色づき始める季節となりました。10月は寒暖差が激しく体調をくずされる方も多かったのではないのでしょうか？11月ともなると朝晩の冷え込みが厳しくなり、つついとおふとんから出にくくなりますが、時間に余裕をもって朝ごはんをきちんと食べましょう。それが体調不良を防ぐこととなります。また、秋に引き続き、冬にかけてもおいしい食べ物が登場してきます。旬なものを色々取り入れながら、栄養バランスのとれた食事ができるように心がけたいですね。

夜型の方は体脂肪がたまりやすい

私達の体は日中に交感神経が強く作用して、活動しやすいようになっています。そして、夜間は副交感神経の働きが強くなり、身体を休めるように作用します。このため、夜間にエネルギーを過剰に摂取すると、余った分は脂肪として蓄積されやすくなります。現在の日本の社会は、生活のリズムが夜にずれ込んでいますが、肥満と生活習慣病予防のために、夜遅くなったら食べ物や飲み物(水やお茶以外)は控えましょう。



11月8日は「いい歯の日」

皆さんは、食事を摂る時によくかんで食べていますか？
11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べる習慣をつけましょう。

よく噛むと...1口15回1食900回。食事を噛む回数を調べた報告によると、戦前の食事時間の平均は22分で、食べ終わるまでに1420回噛んでいたそうです。ところが現代では、食事時間の平均は11分で、噛む回数は620回。日本人は、戦前の半分の回数しか噛まなくなってきているのです。戦前の食事は、純和風。麦などの雑穀やいも類、根菜類、高野豆腐などの乾物がよく食べられていました。これらの食事はよく噛まないで消化できないので、昔の人はあごをよく動かしていたのです。

消化を助けます...口の中で食べ物を細かくし、唾液と良く混ぜ合わせることで飲み込みやすく消化もしやすくなります。

虫歯を防ぎます...よく「噛む」と、健康面でどのような効果が得られるのでしょうか。食べ物を細かく噛み砕き、消化酵素を含んだだ液と混ぜ合わせることで「消化を助ける」のはもちろんですが、だ液がたくさん出ることによって「虫歯を予防」する効果もえられます。虫歯は、ミュータンス菌などの虫歯菌によって起きますが、だ液には虫歯菌が作る酸を薄める働きがあるのです。よく噛んだ結果、だ液がたくさん出る子どもは、虫歯が起きにくいのです。

肥満予防...早食い、大食いの子も肥満になりやすいものです。よく噛まずに食べてしまうと、脳の満腹中枢が「おなかがいっぱいになったよ！」「もう食べるのをやめよう！」と指令を出す前に、必要以上に食べてしまうことになりがちです。ゆっくりよく噛んで食事をとれば、噛むことで満足感がわき、体にとって必要な量だけで満腹感がえられます。太めの子には、毎回の食事によく噛む食品を加えて、噛むことで満足感がえられるように工夫していきましょう。

よく味がわかります...唾液には味覚機能を高める働きがあります。(味を良くする機能が含まれている)例えば、ご飯などのデンプン質のものは噛めば噛むほど甘みが増してきます。

あごの発達...あごの筋肉が発達しないと、発音が不明瞭になりがちになります。幼児の言葉がいまひとつ聞き取りにくいのは、あごが未発達のせいでもあるのです。また、6歳ころになるとあごが広がって歯の間に隙間ができて、永久歯が生えるスペースが確保されます。しかし、あごが未発達だとこのスペースがうまく確保できず、歯並びがふぞろいになりやすいのです。

脳の発達...赤ちゃんがおっぱいを吸うのは、栄養をもらうほかに、精神安定剤としての役割があるとされていますが、「噛む」ことにも同じような役割があります。大リーグの投手などが、試合の緊張をやわらげるためにガムを噛んでいる姿をテレビで見かけたことはありませんか？物を「噛む」と、体の緊張がやわらいで、ストレスを解消するのに役立ちます。また、あごの運動が筋肉の刺激となって脳に伝わって、脳の働きを活性化してくれます。「情緒が安定」して、「脳の活性化」にも役立つ。噛むことには、意外な効果がありますね。

日頃の食生活によく噛む食材を使ってみましょう

子どもが、よく「噛む」習慣を身につけるためには、「噛む」必要のある食品を料理やおやつにひんぱんに取り入れていく必要があります。ところで、かむ必要のある食品というどのようなものが思い浮かびます

魚介類: すりめ、煮干、小魚、桜えび、海藻類(こんぶ、わかめ、ひじき)、貝類

根菜類: ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、大根

葉物野菜: ほうれんそう、小松菜、春菊

果物: りんご、なし

いも・豆類: さつまいも(干しいも)、大豆、いんげん豆、枝豆

乾物: 切り干し大根、かんぴょう、高野豆腐

ナッツ類: ごま、ピーナッツ、アーモンド、くるみ



感謝の気持ちを忘れずに 11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事にはたくさんの人の手がかけられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。



〈お米を作る農家の人〉 〈精米してくれる人〉 〈配送してくれる人〉 〈御飯を炊いてくれる人〉
食事は生き物の命をいただいて成り立っています。食すことへの感謝についてもかんがえてみましょう。

~今月の二十四節気~

自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。暦と実際の気候とのずれも多少ありますが、冬の声聞こえる季節になります。体を温める根菜を意識して食べるようにしましょう。

【立冬:11月7日】 この日から立春の前日までが、暦の上での冬です。日も短くなり、冬の気配が感じられるようになってきます。

【小雪:11月22日】 本格的な冬の到来がすぐそこに感じられる時季です。みかんが黄色く色づき始め、おいしくなる季節です。

