



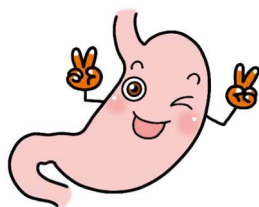
よくかんで食べよう!

11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。



かむことの効果

●消化を助ける!



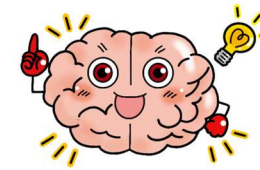
食べ物が歯によって細かく碎かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床につけておくことも大切です。

●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

●太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

今月使用予定の地元食材

米・あじみ菜・きゅうり・小松菜・大根・ねぎ
キャベツ・白菜・ブロッコリー・みかん・レモン
玉ねぎ・長ねぎ・れんこん



◎冬においしい葉物野菜が登場し始めます。季節にうれしい野菜をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

11月22日は「ふるさと誕生日」です。

明治4年(1871年)11月22日、和歌山・田辺・新宮の紀州3県がひとつになり、和歌山県が誕生しました。和歌山県に住むひとたちが「ふるさと和歌山」に対する理解と関心を深め、ふるさとを愛し、自信と誇りをもって郷土を築いてもらえることを願って、ふるさと誕生日が定められました。全国に誇れるものがたくさんある「ふるさと和歌山」を見つめ直してみましょう。

