

栄養だより

ヘルスケアフードの明日を考える
日清医療食品株式会社

五感で味わいましょう！

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。



●**視覚**...食事は見た目で食欲が増すこともあります。赤・黄・緑・白などを意識しましょう

●**聴覚**...食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんでみましょう。

●**触覚**...食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。

●**嗅覚**...おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。

●**味覚**...甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります

冷たいものの食べすぎには注意しましょう！

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため気をつけましょう。

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

8月26日には夏野菜カレーを提供します。

お楽しみに😊

