



※今月のテーマは「**食事と健康について知ろう**」です。

朝夕はだいぶ過ごしやすくなりましたね。夏の疲れは残っていませんか？夏の暑さは胃腸の不調を招きます。胃腸の不調は消化吸収や排泄、肌トラブル、便秘、下痢など引き起こします。腸内環境の悪化は免疫力低下につながります。胃腸は食生活以外にもストレスや精神的な影響を受けやすいのです。

◎不調の原因・・・食べすぎ、飲みすぎ、偏った食事内容、ストレス、早食い、加齢に伴う機能低下などがあります。

＜調子を整えるポイント＞



1. よく噛んで
2. ゆっくり
3. 決まった時間に
4. 胃腸に優しい食材や料理を選ぶ



旬の食材を知ろう♪



「食欲の秋」といわれるように、秋は食べ物がおいしい季節です。季節の食材に触れ、秋を感じるのもいいですね！ここで旬の食材をいくつか紹介します。

- さつまいも・・・ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。また、食物繊維も非常に含まれており、便秘の改善に効果的です。
- さんま・・・良質のたんぱく質や鉄分、カルシウム、ビタミンDが豊富に含まれており、栄養価が高いのが特徴です。
- きのこ・・・香りが良く、グアニル酸という旨味成分も含まれています。また噛み応えがあるので噛む力をつけるためにも最適です。



～食欲の秋！楽しい食体験！～

せっかくの食欲の秋ですから、子ども達にも美味しいご飯ができるまでの流れや、バランスの良い食事をとることの大切さを教えてあげましょう。例えばご飯のちょっとしたお手伝いも食体験に繋がります。大切なのは無理強いせず、子ども達の理解や納得を促してあげることです。毎日の食事を通じて楽しく、健康的に子ども達が成長していけるよう、手助けしていきましょう♪

