

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後デイサービス たんぼぼ
管理栄養士 山田恵子

成長期の皆さんの食事と栄養について、
成長期の身体を作る食事のことや
テレビや雑誌で栄養のこといろいろあるけど、何が正しいの！！
等の疑問にこまち管理栄養士が月に一回お話しします。

こどもの食
事なぜなぜ

おいしく食べるために！！

食事をおいしく食べるためには、2つの大きな要素があります。

・空腹になること。・食べることが楽しいことです。

満腹や空腹の基本を知っておきましょう。

食物を摂取し、胃が膨れると迷走神経を介して脳の満腹中枢が刺激され、満腹を感じます。満腹は、お腹で感じるのではなく、脳で感じます。

ゆっくり食べるように言われる理由は、空腹時に急いで食べると、血糖の上昇による満腹を感じる前に食べ過ぎてしまうことがあります。

食事を食べるスピードが速い方は、ゆっくりを心がけましょう。

空腹は、食物を食べない時間が長く続くと胃の中が空になり、血糖が低下し空腹を感じます。低血糖にはなりません。通常は、低血糖になる前に自分の体に蓄えてある糖・脂肪・蛋白を利用して血糖の大きな低下を防ぎます。そのため、空腹を我慢すると空腹感が一時的に軽減することがあります。

また、血糖だけでなく、空腹は食欲へと後押しすることがあります。空腹を後押しするものは、よい匂いや料理をみることもその一つです。今回は、食事が楽しくなる要因についてです。

防災に役立つ1品



材料 1人分

茄子 1本
サラダ油 小 1/2
めんつゆ濃縮 大1
水 大1
おろししょうが 小 1/2

作り方

- 1、茄子は、半分に切り味が染みやすいように包丁で切り込みを入れる。
- 2、耐熱ポリ袋に1の茄子、調味料を入れてよく混ぜる。ポリ袋の空気をよく抜き口を縛る。
- 3、25分間、沸騰したお湯の中に2のポリ袋を入れ茄子に火が入り柔らかくなったら出来上がり。

パッククッキングを行うときの注意点

- 1、ポリ袋は、湯煎用のポリ袋を使用する（100円ショップにも売ってます。）
- 2、食材を入れたら、ポリ袋の中の空気は良く抜く（空気が入っていると膨らみすぎてしまいます。）
- 3、沸騰した鍋の中に入れる。茹でているときには中火で煮る。
- 4、取り出すときには、熱いので火傷に注意。トンゴや菜箸で取りましょう。