

ごはんですよ～

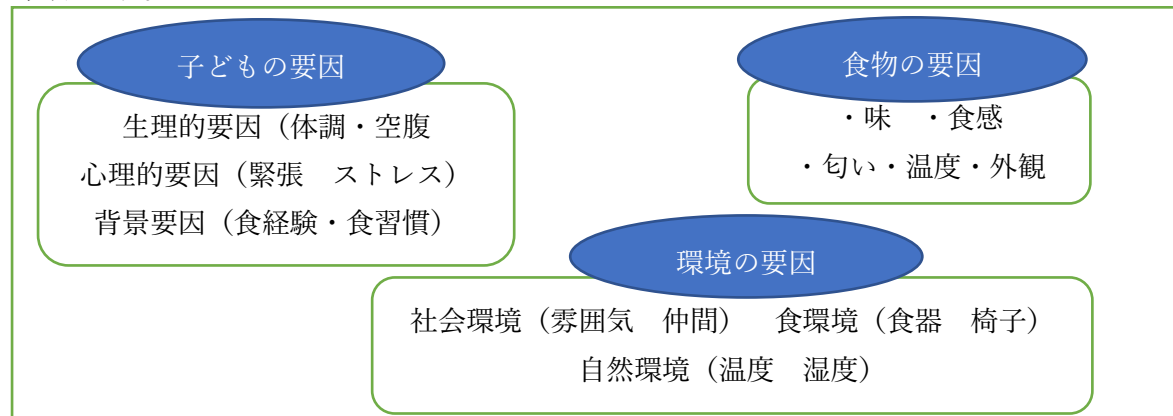
横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後デイサービス たんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

おいしく食事を食べるために part II 食事が楽しくなる要因についてです。

子供の食事
なぜなぜ

5月号で、空腹の後押しをするものは、よい匂いや料理をみることもその一つですと申し上げました。食欲を刺激する快い感覚とも言えます。それでは、反対に空腹を妨げるものは何でしょう？ それは、食べ物の不快感やストレスです。

例えば、食べ物のにおい。嗅覚は、においの刺激が嗅脳から大脳皮質の味覚の中枢を刺激します。好きな匂いであれば、その刺激により脳の脳基底核の快いという感覚を引き出すドーパミンが放出されます。反対に、空腹でも嫌いなものや緊張のようなストレスがかかると食欲が低下してしまいます。おいしいと感じる食欲が生じるためには、空腹という基本的な状況に、食事は“快い”あるいは“楽しい”という感覚が必要になります。五感を通した快い刺激が大切です。



参考・引用文献 田角 勝：子供の摂食嚥下サポートガイド

今月の簡単
もう1品

お鍋を汚さずパッククッキング 焼かない！焼きビーフン

材料

- ビーフン 60g
- 玉ねぎ 20g
- にんじん 20g
- ピーマン 10g
- 豚ひき肉 20g
- 和風だし 小さじ1
- 塩少々
- 水 200ml

作り方

1. 野菜はせん切りにし、全ての材料をポリ袋に入れて空気を抜きしっかり縛る。
2. 外からやさしくもむ➡ビーフンの先でポリ袋を切らないように！沸騰したお湯の中に入れる。
3. 20～25分加熱する。

ひき肉をコンビーフ・ハムに変えてもおいしい。

