食育だより

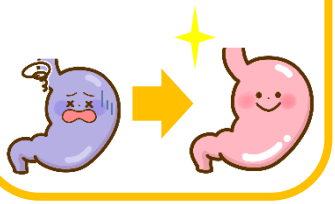
Vol.69



食欲の秋到来！！

だんだんと気温が下がり、過ごしやすい日が多くなってきましたね。
秋といえば、スポーツの秋、読書の秋など「〇〇の秋」と、たくさんのことを楽しむことができる季節で、もちろん**食欲の秋**と、食べることも楽しめる季節です。秋は1年で一番食欲が増す季節でもあります。食欲が増すのには4つの理由があると言われています。

夏バテから回復
夏の暑さで弱っていた胃や腸の機能が回復し始めるため、食欲が回復！！



旬の食材が豊富
海の幸から山の幸まで旬の食材が多くあります。旬の食材は、栄養価が高く、一番美味しい時期です。



基礎代謝量の増加
これからだんだんと寒くなるため、体温を維持するために、エネルギーが必要になり、食欲が増加します。



幸せホルモンが減少
幸せホルモンと呼ばれる**セロトニン**は満腹感を感じるためにも必要なホルモンです。太陽の光を浴びることで生成が促進されるため日照時間が短くなると分泌が低下します。

食欲の秋を楽しむためにも、噛む力はとっても大切です。みなさん、“**オーラルフレイル**”という言葉を聞いたことはありますか？オーラルフレイルとは、噛む、飲み込む、話すといったお口の些細な衰えが積み重なった状態のことです。簡単なセルフチェックをしてみましょう！

質問項目	はい	いいえ
1. 半年前と比べて、固いものが食べにくくなった。	2点	0点
2. お茶や汁物でむせる事がある。	2点	0点
3. 義歯を入れている。	2点	0点
4. 口の乾きが気になる。	1点	0点
5. 半年前と比べて、外出が少なくなった。	1点	0点
6. さきイカ、たくあんくらいの固さの食べ物を噛むことができる。	0点	1点
7. 1日に2回以上歯を磨く。	0点	1点
8. 1年に1回以上、歯医者に行く。	0点	1点

日本歯科医師会　お口と体の健康対策より

合計得点で４点以上の方はオーラルフレイルの危険性が高いといわれています。
普段の食事から、噛むことを意識することはとても大切です。そこで旬を迎えるれんこんを使ったかみかみレシピをご紹介します♪



れんこんチャウダー

材料	分量（2人分）	作り方
れんこん さつまいも にんじん たまねぎ ベーコンスライス 水 顆粒コンソメ } A 牛乳 みそ バター	80ｇ 60ｇ 40ｇ 40ｇ 4枚 200ｍｌ 小さじ1 200ｍｌ 小さじ1/2 5ｇ	① れんこん、さつまいもは皮をむいて、厚さ1cmほどのいちょう切りにし、水にさらし、水気を切っておく。にんじん、玉ねぎは皮をむいて、1cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切る。 ② 鍋にバターを熱し①で切った材料を炒め、全体に油が回ったらAを加えて弱火で煮る。 ③ 野菜がやわらかくなったら、牛乳を加えひと煮立ちさせて、みそを加えよく溶かす。 ④ ③を器に盛る。

れんこんには、ビタミンＣや食物繊維が多く含まれています。
ビタミンＣは、コラーゲンの合成に必要なため美肌づくりにも重要な栄養素で、鉄の吸収を促進するはたらきや抗酸化作用も持ちます。れんこんは、切り口が空気に触れると酵素により褐変がはじまるため、切ってから少し時間を置く場合は、水にさらすと褐変を防ぐことができます。



のびのびクッキング(お月見)

お月見は、1年で最も美しいとされる「中秋の名月」を眺め、秋の作物の収穫に感謝し、豊作を祈る日とされています。平安時代に唐（中国）より月を眺め、家族の幸福を祝う行事「中秋節」の風習が日本に伝わり、お月見が行われるようになったそうです。お月見といえば、お団子のイメージがありますね。お団子が食べれるようになったのは、江戸時代からと言われており、お米の収穫時期と重なるため、満月に見立てた団子を作り、農耕と月の神である「月読命」に、収穫の感謝と翌年の豊作を祈願することや健康や幸福への願いが込められているそうです。ピラミッド型に並べるのは、「感謝や願いを月まで届ける」ためといわれています。今回の、のびのびクッキングでは、旬の食材であるさつまいもを使った蒸しパンを作りました。





