

食べ過ぎ注意！

どんなに減塩に気を付けても、食べ過ぎてしまうことで塩分も摂りすぎてしまう

腹八分目♪

✨ できることから始めよう ✨

★腹八分目

👉 「ゆっくり」「よく噛んで」「色々なもの」を心がけて！



ゆっくり

早食いは満腹感を感じにくい。
ゆっくり味わって食べましょう。



よく噛んで

1口30回を目標に！

今、何回噛んでいるか数えて、**噛む**意識をしてみましょう。



「プラス5回！」「プラス10回！」と噛む回数を増やしましょう！

色々なものを

少しずつ色々な味、
食感を楽しんで食べましょう。



かつおだし、昆布だし、
合わせだし(かつお節と
昆布)の3種類！

ふるどのこども園のぞう組さんへ食育教室を開催！

12月11日(水)にこども園、健康管理センター、町のボランティア組織みらくる会の共同で、味覚体験を行いました。こども園では11月に「和食の日」の献立があり、今回の味覚体験へと繋げたコラボ食育教室の開催となりました。園児のみなさんはお散歩をして管理センターへ向い、食に触れてもらう体験をしました。

ぞう組(5歳児)園児へ、5つの味(五味)についてのお話と**3種類のだし汁**の試飲を行いました。かつお節と昆布の匂いをかいだり触ったりし、実際に試飲をして自分の舌で味を感じていただきました。かつおだしは「たこ焼きのにおい〜」「かいだことがある！」など好評でしたが、昆布だしは「ちょっとくさい〜」「あんまりおいしくない」と言った様々な声が聞かれました。飲み慣れているみそ汁とは違った、だし汁の味に不思議そうな表情をする園児が多く見られました。色々なだしの味を知る良い機会になったかと思います。幼少期に味覚が最も発達すると言われているため、この時期の食事や食体験がとても大切です。また、「だし」のうま味効果で薄味でもおいしく食事ができますよ。

今後も健康管理センターは減塩に関して普及啓発を行っていきます。出前講座等も行っておりますので、お気軽にお問合せください。

