

食育 メール

三 条 市

いつもの食事をもっとおいしく 空腹は最高の調味料

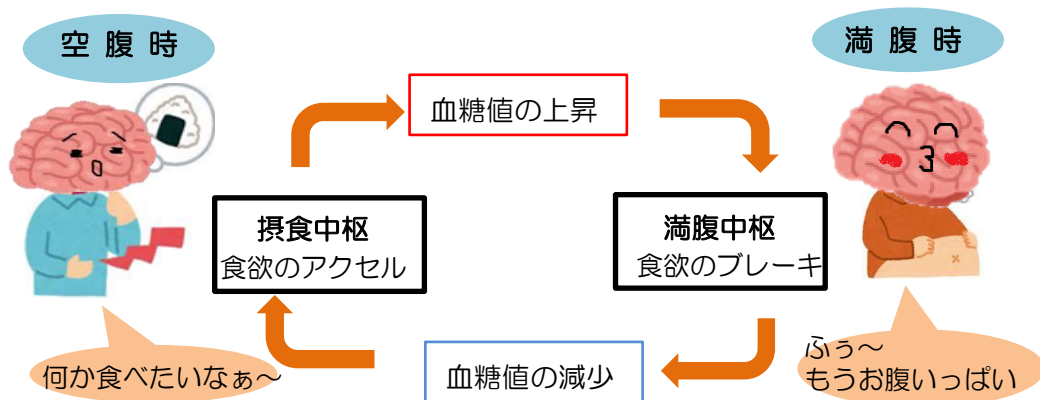
毎日の食事は私たちの元気のもとになるだけでなく、生活を豊かに幸せにしてくれます。食事をおいしいと感じるためには、食事の味や見た目はもちろん、食事の時の雰囲気や、周りの人との楽しい会話など様々なポイントがあります。その他にも、お腹が減っている時に食べることもポイントのひとつ。

今回は空腹とおいしさの関係に注目です！

空腹のメカニズム

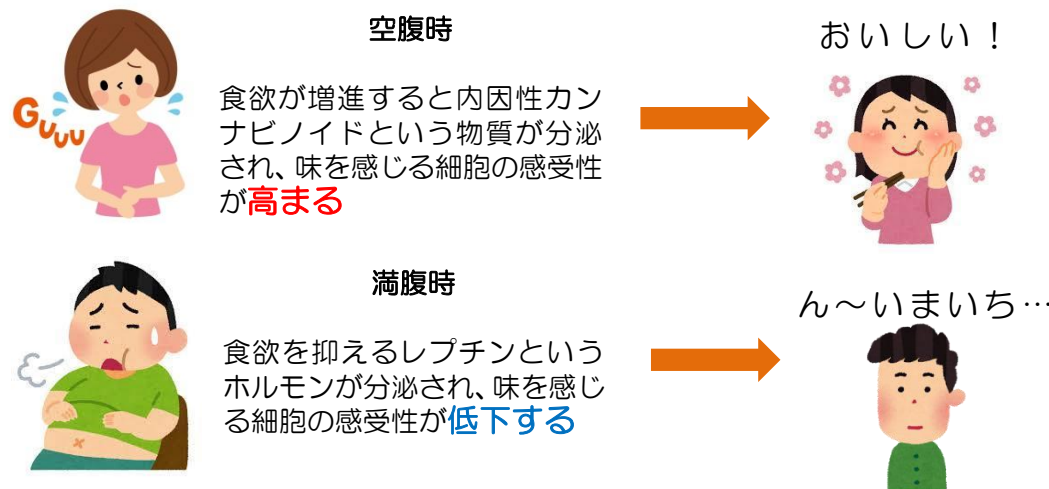
空腹や満腹は、単に胃に入っている内容物の量で決まるのではなく、脳の奥深くの視床下部にある、摂食中枢と満腹中枢によって支配されています。

食事をすると血糖値が上がり、満腹中枢が刺激され満腹を感じます。そして食事をしてしばらく経ち、血糖値が下がってくると、体内の脂肪が分解され脂肪酸が遊離します。その脂肪酸が摂食中枢を刺激することで空腹を感じます。



食欲と味覚の関係

「お腹が減っている時には、何でもおいしく感じる」というのは、お腹が減っているから当たり前と思うかもしれませんが、実はそこに「味覚」が大きく関わっています。



同じ料理でも、空腹の時に食べるか、そうでない時に食べるかで、おいしさが全然違います。せっかくの料理、おいしく食べるために、しっかりお腹を減らして3度の食事の時間を迎えましょう。



ちょこちょこ食べを減らしてご飯をおいしく食べる工夫

少しお腹が空くとつい何かつまんでしまい、肝心の食事がおいしく食べられない…ということはありませんか？「ちょこちょこ食べ」はその都度血糖値を上げ、血糖値を下げるホルモンは働き続けます。やがてその機能が弱まると、糖尿病などの生活習慣病につながることも。食事をおいしく食べるためにも健康のためにも、次のような習慣がある人は、ぜひ見直しましょう。



✔ 机やバッグの中に常にお菓子が入っている

特に、小さなチョコ等を大袋で持ち歩く人は注意！気づかないうちに何個も食べてしまいがち。もし持ち歩くなら1日1個など決めた分だけにしましょう。

✔ コンビニ等でつい予定外の食べ物を買ってしまう

別の用事で寄ったのに「ついでにこれも」とお菓子や飲み物を手にレジへ…。習慣になっている人は一歩冷静に。本当に今買うべきか考えてみましょう。

✔ 甘い飲み物を常飲している

ジュースや炭酸飲料には砂糖がたっぷり。いつもペットボトルを手にしている人は危険！時間と量を決め、1日コップ1杯程度にしましょう。水分補給はお茶か水がいいですね。



“ちょこっと筋トレ”講習会

とき：3月13日（日）午前10時～
会場：三条市総合福祉センター
参加費：無料 持ち物：内履き
申込み：不要
問合せ：三条市健康づくり課保健指導係
TEL0256-34-5445



* 食事とともに運動も大事 *

健康に過ごすためには適度な運動も大切です。生活習慣病予防、介護予防のために、日常生活に、
いつでも、どこでも、誰でもできる
「ちょこっと筋トレ」
を取り入れてみませんか。
くわしくは[こちら](#)

旬の食材紹介

2月は“さつまいも”

ホクホクとした食感、優しい甘み、さつまいものおいしい季節ですね。ご存知の通り、三条の下田地区はさつまいもの産地です。「越の紅」というブランドで、出荷・販売され人気があります。市内の直売所には、色々な品種のさつまいもが並んでいます。是非お試しください。



食物繊維の他に
ビタミンCも豊富！

一編集後記一

編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。



以前ご紹介した「ホット豆乳」ですが、最近それがバージョンアップしました。その名も「ホット甘酒豆乳」です。作り方は簡単！甘酒：豆乳を1:3で混ぜて温めるだけ。甘酒の自然な甘みが豆乳のまろやかさと合ってとてもおいしい。

甘酒はブドウ糖、ビタミン B 群、必須アミノ酸など私たちの体に必要な栄養素を豊富に含む、飲む点滴と呼ばれています。

米麴から作った甘酒は米本来の甘みが楽しめるのでおすすめです。アルコールも入っていないので朝飲むのも安心です。

ぜひお試しください。

三条市食育の3つの目標（第2次食育推進計画）

1 バランスのとれた朝食習慣の定着

2 米飯を主食とした日本食の実践

3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp