

平成 18年6月27日

脳を刺激する噛む食事

今日のメニュー



ポイント

噛む回数を増やすために、根菜をつかいました。また、脳を刺激するために、指先を使っていわしを手開きにしました。最近の食生活では、やわらかいものを好む傾向があり、噛む回数が少なくなっています。子ども達の脳の発達のためや認知障害の予防などのために噛むことが見直されているようです。

今回は、魚にいわしをつかいましたが、さばやさんまなど青魚を使ってもおいしくできます。

感想

• れんこんやごぼうは食べるのにかなり顎が疲れました。こんなに意識して噛みませんから。

(60歳代女性)

• いわしの手開きは、けっこう難しかったです。身が壊れるし、力加減が難しかったです。でも、意外と手間がかからずにできました。

(60歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)