

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

よくかんで食べましょう

昔は、「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこととされていました。しかし、最近は口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」また「よくかめない子」が増えてきているようです。

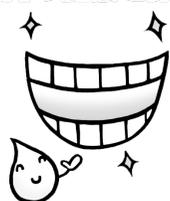
なぜ、よくかむことは大切なのか？

消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化を良くし、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします(再石灰化)。

太りすぎの予防



脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消



よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防



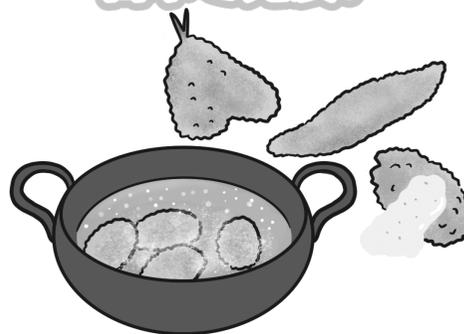
口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

心配もちよつとあり... 愛はカツ?



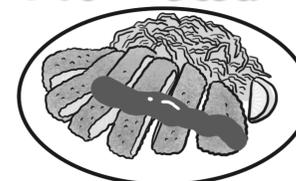
スポーツの秋です。運動会や新人戦なども多く行われるのではないのでしょうか。試合があるときは、よく縁起をかついで「カツ」がおかずに出されます。パン粉の衣をつけて油で揚げたおいしい料理ですが、食べるタイミングなど食べ方には注意が必要そうです。

日本で発展!



もともとは「カトルレット」という西洋の料理でしたが、日本人の口に合わせ、豚肉に粗いパン粉の衣をつけ、てんぷらのようにたっぷりの油で揚げた洋食「とんかつ」が生まれると、豚肉以外のさまざまな「カツ」も次々に誕生していきました。「フライ」の名前でも親しまれています。

カツの特徴



食材を衣で覆って揚げることで、水分や味の成分が逃げにくくなります。こんがりとした衣も食欲をそそり、香ばしさやサクサク感が料理にプラスされます。衣のパン粉は、パンを乾燥させて砕いたものですが、乾燥具合や粒の大きさで「生パン粉」と「乾燥パン粉」に分かれます。

子どものうちはいいけれど...

油で揚げるため、衣のパン粉が油を多く吸います。とくに水分が多く粒の大きな生パン粉はサクサクしてボリューム感も出ますが、乾燥パン粉よりも油を吸う量は多くなります。油は少ない量で大きなエネルギーを生むため、成長期ではあるものの一般に食が細い子どもにとってはエネルギーの補給に役立ちますが、大人になると逆にエネルギーや脂質のとりすぎを招くことがあります。



試合直前は控えたほうがいいのかも...



スポーツの試合や試験などの直前に、「カツ」を「勝つ」とかけ、「テキニカツ」とか「とんかつ食べてうまかった」と、縁起担ぎでよく食べられます。ただ、消化が遅く、胃にももたれがちで、激しいスポーツをする直前などにはあまりおすすめできません。食べるタイミングを考えて楽しみましょう。