



【いつまでも美味しく、楽しく食べて栄養満点】



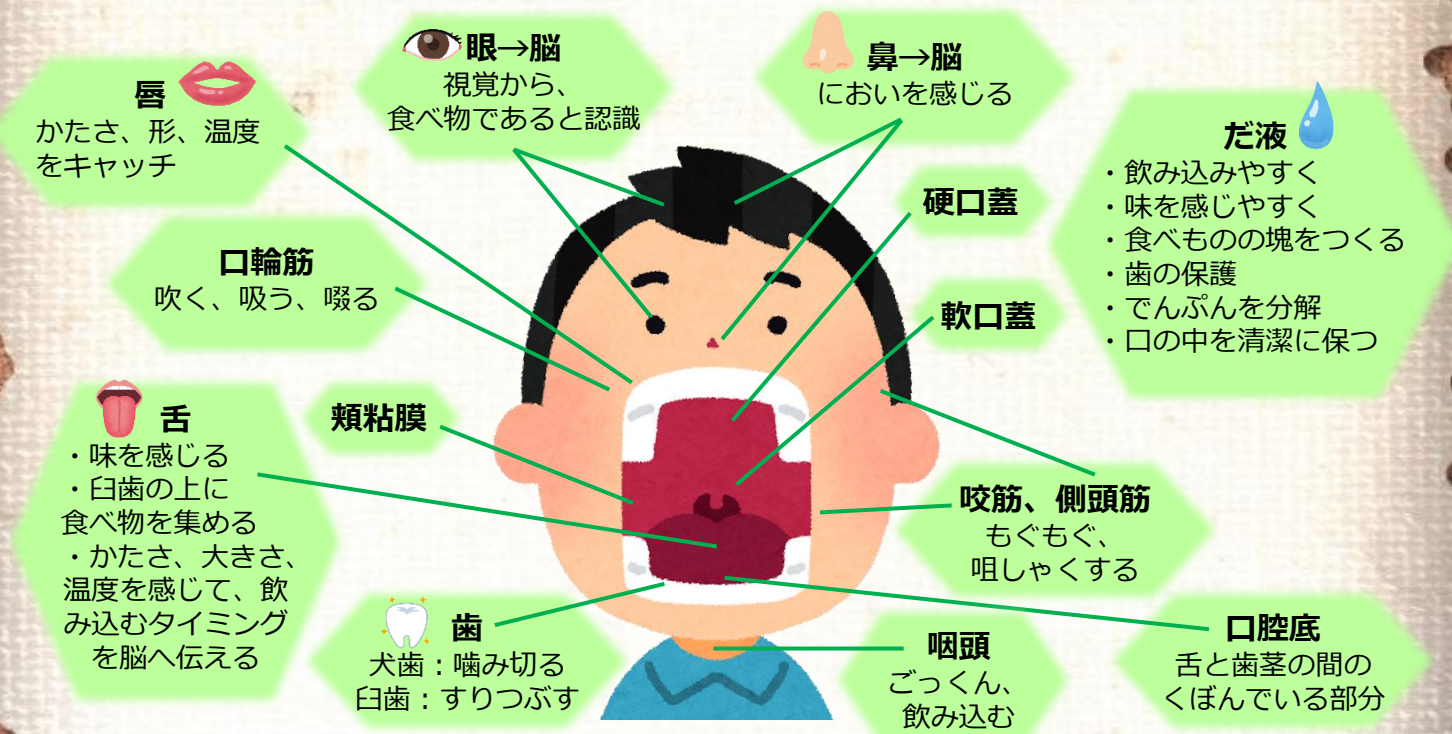
栄養の日

～口と栄養のおいしい関係～



食べる、必要な栄養素を体内にとりこみカラダをつくる、その代謝を通じて生命を維持する一連の営みを「**栄養**」といいます。「**栄養を学び体感し食生活を考える日**」として日本栄養士会が、「**栄養の日 “えい(8)よう(4)” (8月4日)**」と「**栄養週間 (8月1日～8月7日)**」を制定しています。

今年度は、「**口**」について着目します。口は食べ物を細かくするだけでなく、味を感じたり、だ液と食べ物を混ぜたり、いくつもの役割があり、口が健康でいることは全身の健康に繋がります。



唇、頬、口蓋、口腔底に囲まれた口腔は、食べ物を溜め、噛み砕きながら、**だ液**と混ぜて食塊にします。食塊ができると**舌先**が押しあがり前から奥へと順に**口蓋**にくっついていき、食塊は**咽頭**へと運ばれていきます。「食べる」という動きは複雑ですね。

キウイとバナナのシャーベット

《材料》

- ・キウイ 2個
- ・バナナ 1本
- ・はちみつ お好み

《作り方》

- ①キウイ、バナナは皮をむき、適当な大きさにカットする。
- ②フリーザーバッグに①と、お好みではちみつを入れ、袋の上から揉み、粗めのペースト状にする。
- ③中身を薄く延ばしてにして封をし、冷凍庫で冷やす。
- ④8割程固まったら、袋の上から揉み、中身を混ぜ合わせて、盛り付ける。

