



# 消化・吸収①

## <口腔>

食育～89～

食物はまず口の中に入ります。口の中を口腔といい、歯、歯ぐき、舌などがあり、食べ物を咀嚼して小さくし、食塊をつくり嚥下（飲み込むこと）できるようにします。舌には味蕾という器官があり、ここで味を感じます。咀嚼をすると食物の細胞が壊れて匂い成分が鼻に達し、匂いを感じます。その感覚が脳に伝えられて唾液の分泌が促進されます。唾液は食べ物をやわらかくするだけでなく、でんぷんを分解するアミラーゼという消化酵素を含んでいます。よく噛むことによって、あごの筋肉や視神経、表情をつくる表情筋などのすべての筋肉が刺激され、脳にも刺激が与えられます。また食べ物が細かく砕かれると、胃での消化が助けられます。

口腔の状態の良し悪しが、食べ方の良し悪しに大きく関係しています。

### 野菜～たっぷり

#### 簡単ヘルシーメニュー

- \*焼きししやもの南蛮漬け
- \*オクラのマスタード和え
- \*とうもろこしのスープ
- \*「食パン」1枚（6枚切）



フルニエの食パンは、世界で一番おいしいとされているカナダ産の1CWという品種の小麦粉をベースに作っています。毎日食べても、飽きのこない配合になっています！

### =焼きししやもの南蛮漬け=



3品+「食パン」(1枚)

合計 541kcal

野菜量 185g

(1日 350g が目安)

### <材料4人分>

ししやも.....12尾  
オリーブ油.....大1  
紫玉ねぎ.....1/2個  
人参.....1/3本  
ピーマン.....2個  
レモン.....1/2個  
＜南蛮酢＞

だし汁.....1カップ  
酢.....1/3カップ  
砂糖.....大2  
醤油.....大2  
鷹の爪.....1本

### <作り方>

- ① 玉ねぎは縦に薄切りにする。ピーマンはヘタと種を除いて薄切りにする。人参は千切りにする。レモンはいちょう切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ししやもを並べる。強めの中火でこんがり焼く。
- ③ パットに②のししやもを入れ、①の野菜とレモンを広げてのせる。
- ④ 鍋に種ごちぎった鷹の爪と、残りの南蛮酢の材料を入れ、火にかける。ひと煮立ちしたら、すぐに③の上からかけて粗熱を取る。しばらくおいて味をなじませる。

### ～豆知識～



レモンにはメラニン色素の生成を防ぎ、美肌効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。また、抗酸化成分であるポリフェノールが含まれ、アンチエイジングの効果が期待できます。

### =オクラのマスタード和え=



オクラはゆでて、タコも食べやすい大きさに切る。ボウルに貝割れ菜と醤油、粒マスタードを入れて和える。

月3回毎週金曜日（第2金曜日以外）フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～を開催しています。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンとスープを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。

(担当 栄養士中塚)