

★ 栄養士より ★

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どものころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。
たくさん体を動かしてお腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。
10月はハロウィン月間でもあります。なでしこ園でもハロウィンをお祝いしてハロウィンメニューを提供します。
かぼちゃの形をした野菜を探してみてください！



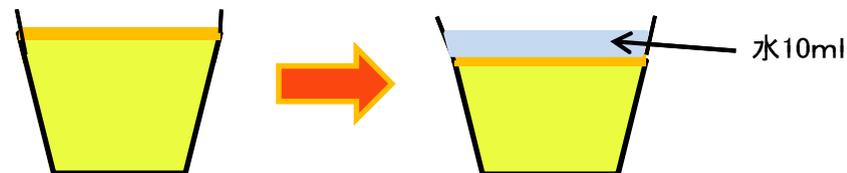
偏食改善の支援(味覚編①)

味については、味を感じすぎるため味の薄い物でないと食べれない場合と、味覚が鈍感なため味が濃くないと食べにくい場合があります。
また、見た目から料理の味が予測できない場合に、特定の味付けや同じメニューだけを好む場合があります。
味覚は、食生活全般を見直さなければ改善されても元に戻ってしまうことが多く、また急激に変化させると全く食べられなくなってしまうこともあります。
少しずつ変化させ、家庭を含めた食生活全体の状態を整えていく必要があります。

○味がないと飲めない場合

- ・牛乳、ジュース、汁物などを主体に水分をとっていると味がしない水分をとれないことが多いです。
また香りが独特なものを飲んでいる場合、それと同じ香りがしないと飲めないことがあります。

現在飲んでいる水分を10ml単位で水と差し替えていきます。一回飲めたからといってすぐに薄くするのではなく、抵抗なく飲めるようになってからさらに10mlずつ差し替えていきます。早くても月単位かかる対応と考えてください。
水分は摂取できないと健康上問題になるので、拒絶や不安にならないように注意してください。



☆液体の状態で購入されている飲み物は味や色が常に同じ状態であるため、同じ市販品ばかり飲み続けているとその市販品しか口にできない状態になる可能性があります。
パックで沸かしたお茶など家庭で作るものは作るたびに味や色が微妙に変化するため、こだわりが生じる可能性が低く、おすすめです。