

園庭の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきました。朝晩の寒さも厳しさを増してきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り元気いっぱい秋を満喫しましょう!!



いい歯の日は、11(いい)、8(歯)のごろ合わせから80歳になっても自分の歯を大切にする習慣を身に付けていきましょう。

ひとくち30回以上を目安に沢山噛むことを心がけましょう。  
よく噛むといいことがいっぱい♪

- 唾液が沢山出て、食べ物の消化を助けたり歯を丈夫にする。
- 脳に酸素や栄養が循環しやすくなる。
- 満腹感が得られ、肥満の予防につながる。
- 歯並びが良くなり、虫歯予防につながる。



毎日トイレで健康チェック!!

固いウンチやコロコロ便  
栄養の偏りや水分・食物繊維が不足



理想のバナナウンチ  
とってもいいウンチ



やわらかウンチや下痢気味  
食べ過ぎ、消化不良、冷たい物  
甘い物、油ものの取りすぎ

便秘さんは、お腹のはり腹痛・食欲不振・吐き気肌荒れ・イライラ・頭痛腰痛・肩こり・めまいなどのリスクが…。  
食事のほかに程よい運動も効果的！親子で楽しく体を動かして便秘解消を目指しましょう。

便秘さんには？



- ・海藻、いも類、根菜、こんにやくキノコなどの食物繊維のあるもの
- ・納豆やヨーグルトなどの発酵食品
- ・オリーブオイルなどの良質な油
- ・キウイやリンゴなどの果物

軟便さんには？



- ・消化に良い物
  - ・刺激の少ない物
  - ・鶏ささみや白身魚などの脂の少ない物
  - \*肉類の取りすぎ、乳製品が合わない
- ストレスなども原因かも

## カンタン焼きりんごを作ろう!!

温かいりんごのデザートはいかがですか？火の通り具合で好みの硬さに仕上げましょう♪

【材料】りんごは1~2個、バター、グラニュー糖、シナモン適量

【作り方】りんごは1~2cmの厚さのくし形に切り、皮をむいて芯を取ります。フライパンにバターを入れて弱火にし、切ったりんごの表面を焼きます。グラニュー糖を振りかけて絡め、皿に盛り付け、シナモンを振りかけました。