

## 食べ物の好き嫌いありませんか？

肉や魚はもちろん、野菜もきちんと食べることは健康な体づくりのためには必要です。入院中は、病院給食を召し上がっていただくことも、治療の一環と捉えていますので、アレルギーではないかぎり、給食は残さず召しあがっていただきたいと考えています。

とはいえ、長年口にしていなかったものを食べるのは難しいですよね…。

舌には味蕾という味を感じるセンサーが多くあります。子供時代に発達し、ある時期を過ぎると減少し、30～40 歳代では子供の頃の三分の一にまで減少するといわれています。このことから、子供は大人より味覚に敏感といえます。子供の頃苦手だったクセのある食べ物を大人が好んで食べられるようになるのも、この味覚のメカニズムが原因です。以前、食べられなかったものも、食べてみたら美味しかったなんてこともあるかもしれませんね。苦手ものも少しずつトライしてみましょう♪



## 野菜もしっかり食べましょう

健康な生活を維持するためには1日350gの野菜を摂ることが推奨されています。

野菜には、緑黄色野菜と淡色野菜があり、特に緑黄色野菜は150g以上摂取することが薦められています。

緑黄色野菜…小松菜、ほうれん草、ピーマン、トマト、にんじんなどの色の濃い野菜

淡色野菜……キャベツ、玉ねぎ、もやし、茄子、きゅうりなどの色の薄い野菜

### 野菜 100g のめやす



トマト 中1個



大根(根) 中1/8本



レタス 中1/2個



きゅうり 1本



ブロッコリー 1/2株



にんじん 中1/2本



小松菜 中2株



ごぼう 1/2本

※野菜の大きさにはばらつきがありますので、目安としてご覧ください。

《スマートライフプロジェクト ホームページより》

市販の野菜ジュースは糖分が多く含まれていたり、食物繊維の量が十分ではないので、野菜の代わりにはなりませんので、ご注意ください。

