

ふくの会 NEWS

No.33



下関ふくの会発行 2018/11/01

秋晴れの10月13日(土)満珠荘にて、ふくの会恒例の秋のお食事会を開催いたしました。気持ちの良いお天気に誘われて、総勢39名の皆様にご参加頂き、楽しいひと時を過ごすことができました。



窓越しにキラキラ輝く水面を見ながら食事会は始まりました。野田先生にご挨拶頂き、野田会長のロープウェイエピソードに納得して食後の計画を立てたところで、「いただきます！」「お造り御膳」と「彩り肉御膳」が、所狭しと並んでいます。

関門海峡
です！



お造り
御膳
670Kcal

本日のテーマは「よく噛むけど早食いのあなた」です！ちょっと耳が痛いお話・・・「ゆっくり時間をかけて、よく噛んで食べる」が、食後の血糖値をゆっくり上昇させるための食べ方との事。

なんと弥生時代の先祖の皆さんは、1回の食事時間が50分強で4000回噛んでいたそうです。現代の我々は食事時間は10分強・咀嚼回数は620回です。噛まない上に早食いという最悪な取り合わせですね。



彩り肉
御膳
960Kcal

では、これを改善するにはどうしたら良いのでしょうか？管理栄養士の白野さんから6つの工夫が紹介されました。

- ①ひと口の量を減らす
- ②食事時間に余裕を持つ
- ③まずは噛む回数を5回増やす
- ④食材は大きく厚めに切る
- ⑤歯ごたえのある食材を選ぶ
- ⑥薄味にする

早食い予防の副菜レシピも頂いたので、参考にしながらぜひ実践してみてくださいね。



楽しい時間はあっという間に過ぎていきました。竹原副会長に閉会のご挨拶をいただき、散会となりました。またお会いできるのをスタッフ一同楽しみにしています。早食い解消 がんばろ～！



皆さん
聞き入って
ますね！

お知らせ... 次回の行事は12/2(日) 運動教室開催！

☆ふくの会では今後も息の長い活動を行っていきます。ご協力よろしくお願いいたします。