

## 今月の食育講話 食事を楽しくとる工夫をしよう

皆さんは、「楽しい食事」と聞いて、どんな状況を思い浮かべますか。「楽しい」といっても、様々な要素がありますね。反対に、「楽しくない食事」とはどのような食事でしょうか。下の表はあくまでも例です。なぜなら食事に関する価値観は、人それぞれだからです。外食が好きな人もいれば、家庭の味が好きという人もいます。

大事なのは、「自分がどんな食事が楽しいと感じるのか。」そして「一緒に食事をする人が、どんな食事が楽しいと感じるのか。」を考えることだと思います。それが、自分も周りの人達も楽しく食事をとる工夫につながっていくのではないのでしょうか。今日は、食事の楽しさについて考えてみましょう。

### 「楽しい食事」とは！？

- 好きな料理が出された時
- 料理が美味しかった時
- 外食した時
- 誕生日やイベント(パーティー)の時
- 家族や友人と皆で食べた時
- ゆっくりと時間をかけて食べた時
- 話が盛り上がった時
- 一緒に作って食べた時



### 「楽しい」食事…脳や体への影響

「楽しい」「幸せ」「美味しい」

副交感神経が優位に働く。

- ・唾液が多く出て消化が良くなる。栄養素の吸収も良くなる。
- ・リラックスする。ストレスにも強くなる。優しくなれる。ポジティブになる。
- ・「食事」そのものが生きる活力になる。

あなたは、どんな時に楽しいと感じますか？周りの人は？

### 「楽しくない」食事…脳や体への影響

「苦痛」「不快」「美味しくない」

交感神経が優位に働く。

- ・消化吸収が悪い。胃もたれや食欲がなくなる。便秘や下痢も多くなる。
- ・イライラしたり、気持ちが暗くなったり、集中力がもたない。
- ・「食事」そのものが面倒、おっくうになる。

### 「楽しくない食事」とは！？

- 嫌いな料理が出された時
- 料理が美味しくなかった時
- マナーが悪い人と食べた時
- 怒られながら悪口言われながら食べた時
- 食べるものが制限されている時(ダイエット)
- 汚い場所・落ち着かない場所で食べた時
- 時間に追われ、慌てて食べた時
- 一人で食べた時



次回の「お弁当の日」は、

9月23日(金)！

入港日は、22日(木)です。

参考・引用：ウーマンエキサイト楽しい食事からつながる食育。楽しく食べて心と体を育む(食で心を育む Vol.6)

[https://woman.excite.co.jp/article/child/rid\\_E1446014303156/](https://woman.excite.co.jp/article/child/rid_E1446014303156/)

日本成人病予防協会HP：

[https://www.japa.org/mental\\_health/stress/body.html](https://www.japa.org/mental_health/stress/body.html)