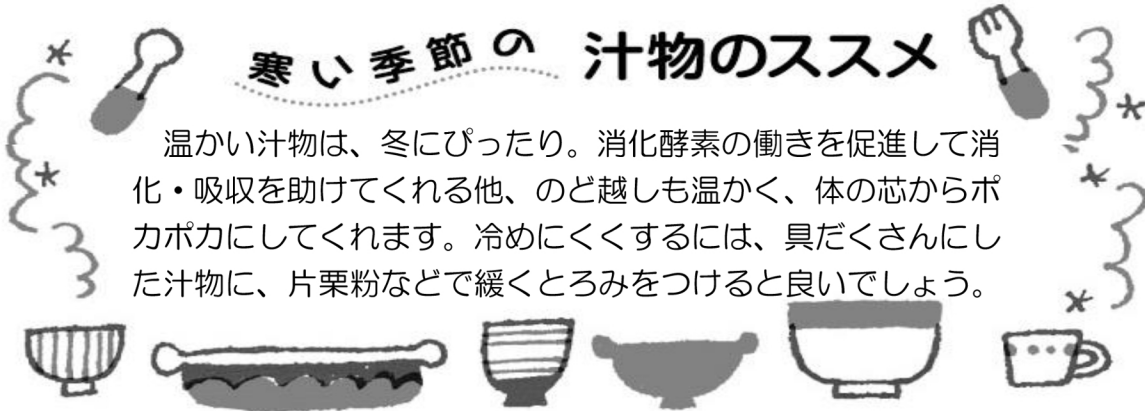




暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。新型コロナウイルスやインフルエンザに気を付けながら元気に過ごすには、食事も大切です。バランス良くいろいろなものを食べるようにしましょう。また、体を温かくするには、食事の中で、『汁物』がぴったりですよ。



温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体の芯からポカポカにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけると良いでしょう。

## 視覚

食材の彩り・盛り付け、食器、テーブルなど…「目で味わう」となるような、食事を目指しましょう。

## 聴覚

お肉を焼く「ジュージュー」や野菜を食べた時の「パリ・ポリ・シャキシャキ」などの音にも美味しさがあります。

## 冷温覚

口に入れた時の食材の温かさや冷たさを感じるのも、五感の一つです。

## 五感で楽しむ食事

## 触覚

とろとろやツルツルとしたのど越し、パリパリやフワフワとした舌触りがより食事を楽しいものになります。

## 嗅覚

香ばしさやほろ苦さ、甘い香りなど、鼻からも料理を感じます。香辛料などを上手に使ってみましょう。

## 味覚

食事を楽しむには、一番重要な部分です。これがぶれてしまうと全てが台無しです。『おいしい食事』があって、はじめて他の感覚が「よりおいしい食事」にさせるのです。栄養バランスばかりではなく、栄養と美味しさを取り入れましょう。

