

🌻 栄養科 たより 🌻

食欲増進！いろいろな工夫で食欲もりもり！

【食欲を増進させる調理法！】

- ①酸味を利かせる…さっぱりして食欲が増します。
例)酢の物、酢豚、寿司、レモンの絞り汁など。
- ②香辛料や香味野菜を利用する…香辛料や香味野菜には胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。
例)こしょう、唐辛子、にんにく、カレー粉、わさび、しょうが、みょうが、ねぎ、しその葉などの香辛料や薬味。
- ③少し塩辛くする…梅干し、漬物など食べ過ぎには注意しましょう。
- ④料理の温度を工夫する…ときにはあつあつの物や、冷たい物など料理の温度に変化を付けると食べやすくなります。

【食欲が湧く色】

色彩心理学を知っていますか？例えば「赤」や「オレンジ」は食欲をそそる色として、飲食店のチラシなどに多く使用されています。逆に「青」は人間に沈静を促し、涼しさを感じたり、過度な食欲を抑えるのに効果的です。



同じ写真でも色によって印象が変わりますね！ 診療部 栄養科