

秋の味覚で唾液量アップ！？

体にとって大事な唾液ですが、分泌を促す方法の一つに「うま味成分のある食べ物を食べる」とあります。

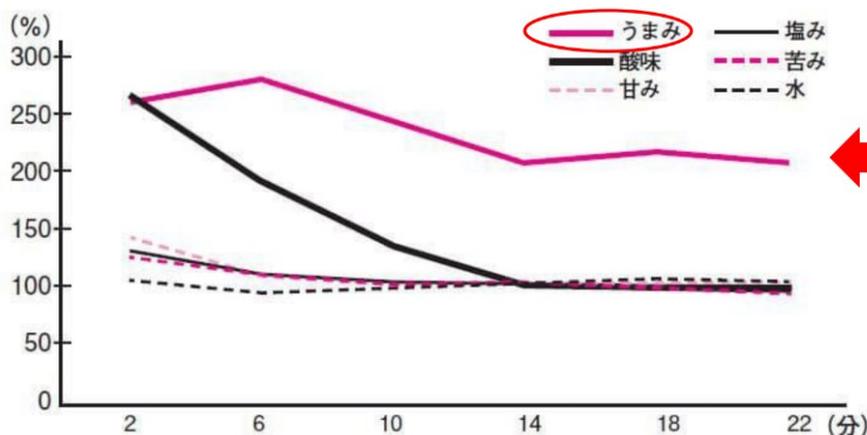
レモンや梅干しなど酸味の強いものを食べると唾液が出てくるイメージがありますが、実は**酸味よりもうま味の方が唾液を持続して分泌させる**効果があります。

秋が旬の食べ物にはうま味を含む食べ物が多くあります。これからの季節ぜひ旬のものを取り入れて唾液をしっかり出しましょう♪

唾液のはたらき



- ・お口を清潔に保つ
- ・虫歯を防ぐ
- ・消化を助ける
- ・味を感じやすくする



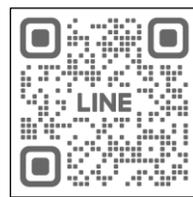
うま味のある食べ物を食べると通常時よりも唾液量が約2倍にアップ！！

うま味成分を含む秋の味覚



しいたけや秋鮭、れんこんなど

当院管理栄養士のLINEアカウントはこちら



ID : 365uwmda

お気軽にご相談ください！