



世界の意外な食習慣



新緑が美しく、過ごしやすい季節になりました。日本の健康的な食生活とは、一日三食が一般的ですが、世界の国々では、日本とは食べ物が違うのはもちろんの事、意外な食習慣、食文化があります。

一日の食事回数

日本では、1日3食が一般的です。アメリカ、ブラジル、台湾など1日3食の国もありますが、世界では様々です。それぞれの国の一日の時間の流れを想像してみると新鮮ですね。

【タイ】

1日3~5食



少量ずつの食事を2~3時間おきに食べる事が多い。

【インド】

1日4食



朝、昼、夕方、遅めの夜21~22時頃に食事をする事が多い。
毎食の量が多い。

【スペイン】

1日5食



朝は7時過ぎに軽食をとり、11時頃に軽食を、14時頃が一番メインの食事です。夕方に軽食、夜21時過ぎに軽食をとります。

近隣国の意外な食文化

【中国】



中国では料理をごちそうになる場合、あえて食べ残すという文化があります。これは「量が十分あり、お腹いっぱい満足しました」という意思表示だそうです。

日本のように、残さず食べてしまうと、口に合わなかった、もしくは足りなかったという意味になってしまうそうです。

【韓国】



韓国ドラマなどで韓国の食事シーンを目にする事が多くなりました。日本では食器を持って食べることが礼儀正しいとされますが、韓国では食器を持ち上げないのがマナーです。韓国は食器が金属で、熱くて持てない事から習慣になったと言われます。

離乳食相談

気になる項目がないかチェック!



離乳食の進め方が分からない

体重が増えない

母乳が足りているか心配

アレルギーが心配

簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!
料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**

(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック