



中央区マスコットキャラクター  
ゆめまるくん

中央区役所ホームページ  
大阪市中央区役所 検索



中央区  
公式X



大阪市  
公式LINE



にぎわい  
発見サイト  
大阪中心



中央区  
まちづくり  
センター



## 「噛まへんでも かまへん」って 思ってる?



大阪市食育推進  
キャラクター  
たべやん

### よく噛んで食べよう ～6月は食育月間～



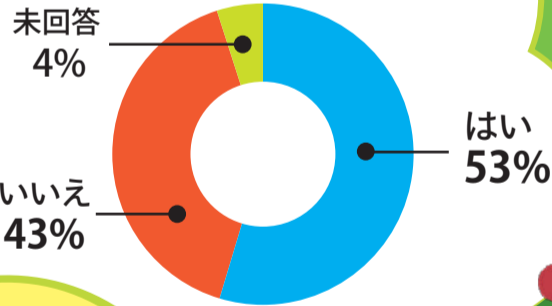
中央区マスコット  
キャラクター  
ゆめまるくん

## 1 あなたは普段ゆっくりと よく噛んで食べていますか?



令和2年度大阪市健康局・  
各区実施の講座等参加者  
アンケート結果から

よく噛んでる人  
半分だけやん!



## 2 噛まないと、消化が悪く 胃に負担がかかります。

ゆっくりよく噛んで食べることで、  
心と体を整えましょう!



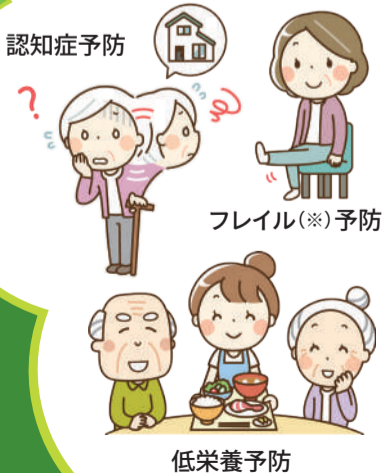
おいしさしっかり  
噛みしめよう～



## 3 よく噛んで食べると、 いいこといっぱい!

年代別よく噛んで  
得られる効果

### 高齢者



### 成人



### 子ども



健康講座・保健栄養  
コースで、身近なこと  
から健康づくりにつ  
いて、一緒に学びま  
せんか?

よく噛んで食べる  
「かむかむメニュー」の  
レシピもご紹介!

詳しくは  
2面へ



(※)フレイルとは?・・・病気ではないが、加齢により  
全身の筋肉や心身の活力が低下している状態。