

6月は
食育月間

よく噛んで食べよう 30回



みなさんは「噛む」ことを意識して食事をしていますか？
よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けたり、健康に役立つ効果があります。食べ物によって噛みごたえは違いますが、ひと口30回を目安によく噛んで食べましょう。



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

☎保健福祉課(健康推進)2階24番 ☎6464-9882 FAX6462-4854

よく噛むといいこといっぱい

肥満予防

よく噛んでゆっくり食べることで、早食い防止になり満腹感が得られやすくなります。



消化を助ける

噛むことで物理的に食べ物が小さくなり、消化を助けます。また消化液である唾液もよく出ます。

虫歯予防

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をキレイにしてくれます。



脳の活性化

あごの筋肉が動くことで、脳の血流量が増えます。



よく噛むコツ

姿勢よく食べる

足底をきちんと床につけて、高さのあった椅子とテーブルで姿勢よく食事をすると、しっかりと噛むことができます。



「ながら食い」をしない

テレビを見ながら、スマホを操作しながらでは、食することへの集中力が低下して噛む回数が減ってしまいます。



食材の 噛み応えをアップ!

大きめに切る、野菜は茹で時間を少なめにし歯ごたえを残す、弾力のある食材や食物繊維の多い食材(根菜類、豆類、きのこ類など)を入れるなどがおすすめです。



おしえて! フッピー先生

毎年6月4日～10日は 歯と口の健康習慣です

歯周病は、歯と歯ぐきの境目に歯垢(プラーク)がたまり、その中に潜んでいる細菌によって歯の周りの歯周組織に炎症が起こる病気です。

☎保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX6462-4854

予防に大切なのは、毎日の正しい歯磨きです



歯ブラシはえんぴつのように持ちましょう

歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目に当てましょう

歯ブラシは小刻みに動かしましょう

デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃用具を使いましょう

歯が抜ける一番の原因は歯周病なんだ!



痛みなどの自覚症状がなくても、歯科医院で定期検診やクリーニングを受けることで、早期発見が可能となります。歯周病検診は市内取り扱いの歯科医療機関へ直接お問い合わせください。詳しくはこちら▶



食育講座のごあんない

野菜を食べよう! ベジチェック®測定会 無料



「ベジチェック®」(手のひらで推定野菜摂取量を測定できる機器)による測定会を開催します。栄養士による簡単なアドバイスもあります。食生活を見直すきっかけづくりにぜひご参加ください。

日時 6月9日(火) 13:00~15:00

場所 区役所1階 ロビー

共催 福島区食生活改善推進員協議会



健康講座保健栄養コース 無料 要申込



食生活を中心に「健康づくり」について総合的に学ぶ講座(全9回)です。講座終了後には、「福島区食生活改善推進員協議会(ふじの会)」の会員としてボランティア活動をしていただけます!

日時 9月3日・10日・17日、

10月1日・8日・15日・29日、

11月5日・19日(いずれも木曜日)

9:30~12:00

場所 区役所2階 集団検診室等

対象 区内在住で9回中6回以上出席できる方

講師 栄養士、医師、保健師、健康運動指導士

定員 18名(先着順)

申込 6月8日(月)~8月20日(木)に電話・窓口・行政オンラインシステムにて



野菜たっぷり減塩クッキング教室 要申込



健康づくりと生活習慣病予防のため、野菜たっぷりで減塩でもおいしいメニューを作ってみましょう。

日時 6月26日(金) 10:00~12:30

場所 区役所2階 栄養指導室他

対象 区内在住の方

内容 講話「野菜たっぷり減塩のコツ」、調理実習・試食

定員 12名(先着順)

費用 500円(材料費)

持物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、飲み物

申込 6月8日(月)~22日(月)電話・窓口・行政オンラインシステムにて

共催 福島区食生活改善推進員協議会



福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会

「健康講座保健栄養コース」を修了した方で、食を通じた健康づくりと食育を広めるためのボランティア活動をしています。興味のある方はぜひ受講してください!



☎保健福祉課(健康推進)2階24番 ☎6464-9882 FAX6462-4854