

6月は食育月間です！(毎月19日は食育の日)

# よく噛んで食べよう

早食いをやめ、時間をかけて食事しましょう

よく噛んで食べるというんないいことがありますよ

満腹中枢が働いて食べすぎを防げる！

唾液がたくさん出て虫歯や歯周病を防げる！

脳の働きが活発になって認知症予防！

元気が湧いてストレス解消！

言葉の発音がきれいになって顔の表情が豊かに！

唾液には発がん性物質を減らす作用がある！

消化液の分泌が良くなって胃腸への動きがよくなる！

30回を目安に噛もう！

食べ物の味がよくわかる！

おかわり～

取り組みはこちらをチェック

## 「よく噛む」秘訣

- よく噛む食材を選びましょう
  - 硬い食品…煮干し、ナッツ類など
  - 食物繊維の多い食品…根菜類、ドライフルーツなど
  - 弾力のある食品…きのこ類、こんにゃく、いか、たこなど
- 調理方法の工夫
  - 切り方…大きめに切る
  - 加熱時間…野菜は加熱時間が短いと噛みごたえが大きい **生>炒め物>煮物**
  - 水分量…汁気が少ない調理の方が噛みごたえが大きい **焼き物>揚げ物>煮物**

## 健康づくりや食育について学ぶ講座です

### 健康講座保健栄養コース

食生活のあり方、適切な運動など具体的な知識や方法を学びます。修了後は地域において食育ボランティア(ヘルスマイト)として活動してみませんか。

日時 9月2日(木)・16日(木)・30日(木)、10月14日(木)・21日(木)  
11月11日(木)・18日(木)・25日(木)、12月9日(木)  
(1コース全9回) 9:30～12:00

場所 区役所

内容 健康に過ごすための食生活、生活習慣病予防のための食生活、健康づくりと運動、調理実習など

対象 区内在住の方 定員 12名(申込み先着順)

申込み 8月18日(木)までに窓口、電話にて

問合せ 保健福祉課(保健)1階13番 ☎06-4399-9882

参加無料 申込要

アスマイル

講座受講で健康イベント参加ポイントをゲット!

野菜は「食物繊維たっぷり」  
やからしっかり噛んで食べれるで～!

## 土肥ポン太の野菜をT.A.B.E.やさしい!

### 切干しだいこんのサラダ

ポン太公認!

材料(4人分)

- 切干しだいこん(乾) 20g
- きゅうり 2本
- ロースハム 4枚
- マヨネーズ 大さじ4

作り方

- 切干しだいこんは水でもどし、水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- きゅうり、ハムは細切りにする。
- ①、②をマヨネーズであえる。

(栄養価(1人当たり):エネルギー122kcal、塩分0.5g、野菜量50g)

### やさしいT.A.B.E.店では…

大阪市では野菜たっぷりメニューを提供している飲食店等を「やさしいT.A.B.E.店」とし、市民の健康づくりにご協力いただいています。

- 1人前およそ野菜120g(1日の1/3)以上含むメニューの提供
- モーニング時間帯に1人前およそ野菜100g以上含むメニューの提供

登録店舗募集中! 登録店舗はこちら!

問合せ 保健福祉課(保健)1階13番 ☎06-4399-9882

