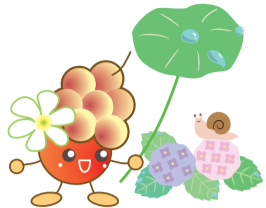


ひがしよどがわ

ひととまちと“今日”が近づく。



東淀川区キャラクター
こぶしのみのりちゃん



こぶしのみのりちゃん & 住みます芸人 福人ふくんちゅの

これ、どう思う？

テレビなどを見ながらの食事は、テレビに集中して自然と噛む回数が減るので「ながら食べ」は良い!? ○? ×??
答えは7月号または区公式YouTubeで!

ヒントは8面へ!

6月は食育月間

よく噛んで食べよう

肥満予防

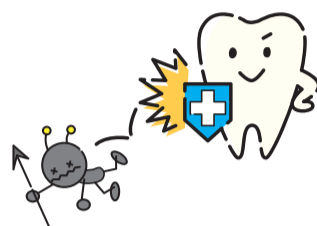


言葉の発音はつきり



むかしむかし
あるところよ...

歯の病気予防



胃腸快調



ひみこの食育標語

『よく噛む』 8大効用

ひみこのはがーぜ



味覚の発達



脳の発達



がん予防



全力投球



弥生時代、1回の食事で噛む回数は3,990回、食事時間は51分であったと言われています。一方で現代は1回の食事で噛む回数は620回、食事時間は11分と言われています。「ひみこのはがーぜ」は弥生時代の食事形態と現代の食事形態を「噛む」視点から比較し、「よく噛む」ことの健康効果を覚えやすいようキャッチフレーズにしたものです。

参考:学校食事研究会発行 月刊「学校の食事」

教えて! せんせい!!



東淀川区歯科医師会
とうじまさひこ
田路 雅彦 会長

よく噛んで食べると、どんな効果がありますか?

噛むことで歯の周りの筋肉や舌を活発に動かすため、子どもの顎や骨の成長を促します。お年寄りにとっても、歯からの刺激で脳が活性化され、認知症予防の効果が期待できると言われています。たとえ入れ歯であっても、噛むことの効果は大きいのです。何より、消化・吸収促進のためにも、食べ物をよく噛み砕いてから胃に送ることは大切です。近年では健康意識の向上から、特に子どもの虫歯は減少傾向にある一方、食べ物の変化などから歯並びの悪さや、顎の小ささが問題となっています。また、アレルギー性鼻炎などによる鼻づまり・口呼吸が口内環境の悪化につながり、虫歯や歯周病を引き起こすケースも。噛みたくても噛めない子どもにとって、頭ごなしの「よく噛みなさい」はストレスになってしまいます。保護者の方は、日頃から子どもの食事中や歯磨きの様子をよく観察し、まずは「噛めない原因」を探るようにしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」ですが、歯の健康のためにどんなことが必要ですか?



まずはセルフケアの意識を大切にしてください。職場などでも食後の歯磨きをおこない、出先でもできるだけケアをしましょう。食生活では、ダラダラ食べない、糖分は控えめに、食べ物を飲み物で流し込まないといったことを心がけてください。

歯は健康のバロメーター。いつまでも自分の歯で美味しく食事をするためにも、日頃から「かかりつけ歯科医」で3か月に1度程度の定期検診を受けましょう。歯科医師会では、通院が難しい方のための訪問歯科診療にも力を入れていますので、ご利用ください。



2 肌をゼロに



3 すべての人に健康と福祉を



大阪成蹊短期大学(栄養学科)学生による「食育ポスター展」を開催!

場所 区役所 1階 ロビー
期間 6月中

しっかり噛めるレシピを8面で紹介しています

6月号 目次

- 1・8 6月は食育月間 よく噛んで食べよう
- 2・4 東淀川区からの情報・お知らせ
- 5・7 大阪市民のみなさんへ



東淀川区役所



大阪市LINE (ライン)



X (旧Twitter)



YouTube (ユーチューブ)



Facebook (フェイスブック)

【区の面積】13.27km² 【区の人口】178,839人 【区の世帯数】107,032世帯(令和8年5月1日現在推計)

発行 東淀川区役所 〒533-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-4 区役所代表 ☎06-4809-9986 ☎06-6327-1920 各記事についての問合せは、各問合せ先をお願いします。

■広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、東淀川区が推奨するものではありません。



区の花 「こぶし」

開庁時間

[平日]9:00~17:30 [金曜日]19:00まで延長(区役所出張所を除く一部窓口) [28日(日)]9:00~17:30(区役所出張所を除く一部窓口)
※月曜日などの休み明けは混雑します。毎週金曜日の延長窓口などもご利用ください。 ☎総務 3階31番 ☎06-4809-9625