

よく噛んで、味わって! 6月は食育月間です 毎月19日は「食育の日」

よく噛んで食べるといいことたくさん!

- 1 脳の働きが活性化**
集中力がアップします
- 2 虫歯の予防**
唾液がたくさん出るので
口の中をきれいにしてくれます
- 3 胃腸の働きを促進**
消化を促進して
胃腸の負担を軽減します
- 4 食べすぎストップ**
満腹中枢が働くことで
肥満防止になります

噛みます宣言



**ひと口30回を
目安に噛みましょう!**

**こんな食品が
おすすめ!**



※乳幼児や高齢者など嚥下機能が十分でない方は注意が必要です

調理のポイント

- ・食材は大きいサイズに切る
- ・加熱しすぎない
- ・野菜は繊維にそって切る

歯と口の健康維持について

食べ物を噛むためには、十分な口腔機能の発達、維持が不可欠です。お口の手入れと、よく噛んで食べる食生活を実践しましょう。



ミルクボーイの「噛みます宣言」



大阪市ホームページ よく噛んで食べよう

問合せ 保健福祉課(保健衛生) ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

健康通信

よく噛んでもらうには?

子どもの食事の相談で多いのが「噛まずに飲み込んでしまう」です。よく噛んで食べるようになるために、気を付けたいポイントについて紹介します。

- かたち** 食材は角切りよりも薄くスライスした形にすると口に入れるときに噛んでくれます
- 声掛け** 「もぐもぐしようね」「どんな味がする?」など声掛けをしましょう
- 環境** 食事中は食べることに集中できるようにテレビを消したり、おもちゃを片付けておきましょう
- 姿勢** 足が床につくように調整してあげましょう



大人がよく噛んで食べる姿を見せることも重要です。子どもがよく噛んで食べている時は、「上手に噛めたね」と褒めて優しく見守ってくださいね。

※離乳食や幼児食についてのご相談は栄養士まで

問合せ 保健福祉課(保健衛生) ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

**健康レシピ『よく噛んで食べよう!』
6月号**

第3次大阪市食育推進計画の中で、2021年度のテーマが「よく噛んで食べよう!」に決まりました。そこで今年度はこのテーマをもとに港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)と協力して作成したレシピを掲載します。

食材や調理を工夫して噛み応えのある料理を紹介しますので楽しみにしててください。

問合せ 保健福祉課(保健衛生) ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514



広告 掲載広告は大阪市が推奨等するものではありません

広告 掲載広告は大阪市が推奨等するものではありません

【市の制度や手続き・市のイベント情報に関するご案内】

大阪市総合コールセンター(なにわコール)
(8時~21時 年中無休)
☎4301-7285 FAX 6373-3302
※区役所では、毎週金曜は19時まで、毎月第4日曜は9時から17時30分まで、一部の業務を行っています。

お問い合わせは 総務課(総務・人材育成)
☎ 6576-9625 FAX 6572-9511

f <http://www.facebook.com/minatokuyakusyo>

🐦 @minatokuyakusyo

