

6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

2 誰もが健康で豊かな食生活を送れる社会をつくらう!
 3

よく噛んで食べよう!

しっかり噛んで食べていますか?よく噛むことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、消化・吸収を助けたり、食べすぎを防いで肥満予防になるなど、健康に役立つ効果がたくさんあります。



大阪市食育推進キャラクター たべやん

問合 区 保健福祉課(保健) ☎ 6647-9882 ☎ 6644-1937

よく噛むことの8つの効果

- ひ** 肥満予防
- み** 味覚の発達
- こ** 言葉の発音をはっきり
- の** 脳の発達
- は** 歯の病気予防
- が** がんの予防
- い** 胃腸の働きを促進
- ぜ** 全身の体力向上と全力投球

「はがいで」の歯(は)がいーぜで覚えましょう!

食べる時の姿勢をチェック!
 姿勢を正すことで力が入り、しっかり噛むことができます。

食事に集中できる環境をつくらう!
 テレビやスマートフォンなどを見ながらの「ながら食」は食べ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。食事に集中できる環境を作りましょう。

「食と健康について学べる講座」や「野菜チェック」を開催します! 詳しくは 7面をチェック!

参考: 学校給食研究会発行 月刊「学校の食事」

食事を楽しむためには、歯と口の健康が大切やで! 定期的に歯科健康診査も受診してな!