

POINT
03

よく噛む習慣、毎日に取り入れよう！

ライフスタイルや年代に合わせて、気を付ける点をチェックしてみてください。



こども編

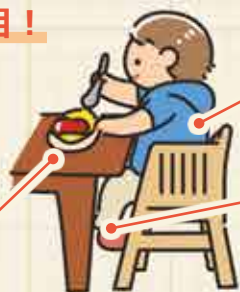
育てよう！噛む力

発育に合った食べ方を！
姿勢もチェックしましょう

乳幼児期・学童期は、歯の成長に応じた硬さの食べ物を選びましょう。しっかり噛むことで、あごの骨やそしゃく筋(噛むために使う筋肉)の成長、永久歯の健全な歯列形成にもつながります。

姿勢にも注目！

身体に合った
高さの机ですか？



背すじを伸ばし、
正しい姿勢ですか？

足底をしっかり床等
につけていますか？

「ながら食べ」になっていませんか？

テレビやスマホを見ながらの「ながら食べ」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つくりましょう。



おとな編

保とう！噛んで食べる力

よく噛むことで脳に刺激を

よく噛めば、あごの骨や筋肉が動き、血液循環がよくなり、運動・生理機能が向上します。高齢者は、寝たきりや認知症予防にもつながります。

ハチマルニイマル 8020運動

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、味を楽しむことができます。

80歳になっても20本以上の歯を保てるよう、よく噛む習慣を日々に取り入れましょう。

よく噛んで
健康寿命アップ！



おとなも
注意！

土肥ポン太の
やさしい

野菜をTABEやさしい！



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～！



野菜チップス

ポン太
公認！



〈材料 3人分〉

・かぼちゃ 50g ・さつまいも 50g
・れんこん 50g ・油 適量
・にんじん 50g ・塩 少々

〈作り方〉

① 材料をすべて2mm程度の厚さに切る。
② 180℃の油でパリッと揚げ、塩をふる。

皮ごと揚げて栄養価アップ！

切干しだいこんのサラダ



〈材料 4人分〉

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

〈作り方〉

① 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。
② きゅうり、ハムは細切りにする。
③ ①、②、マヨネーズをあえる。

干しだいこんは甘味が増えて美味しいよ！



参加者
募集！

保健栄養コースのご案内

～食育から広がる、健康づくりの輪～ **無料**

食生活を中心とした健康づくりについて、調理実習や運動実習など実践的な内容で楽しく学んでいただけます。ご自身の身体を見直すチャンスです。ご家族の健康サポートにも役立ちますよ！また、修了後は地域で健康づくりや食育のボランティアに参加することもできます♪

時間 各回9:30～12:00 対象 区内在住の方

定員 15名(先着) 場所 区役所3階 集団検診室 その他 全9回(6回以上の出席で修了)

申込 8月20日(金)までに区役所3階34番窓口または電話にてお申込みください。

問合 保健福祉課 3F34番 保健 栄養士 ☎6647-9882 ☎6644-1937

※新型コロナウイルス感染症の影響により、講座が中止になる場合があります。



栄養について
楽しく学ぼう！



回	日程
①	9月3日(金)
②	9月10日(金)
③	9月17日(金)
④	10月1日(金)
⑤	10月8日(金)
⑥	10月15日(金)
⑦	10月29日(金)
⑧	11月5日(金)
⑨	11月12日(金)