



おいしい たのしい
元気やない

** 一口メモ **

柳井市健康づくり計画目標

- 歯科疾患の治療が必要な3歳児保護者の割合
現状値 42%⇒減らす
- 12歳児における一人平均むし歯の本数
現状値 0.89本⇒1本
- 一口30回^か噛んで食べる人の割合 現状値 14%⇒30%

よく^か噛むと、子どもから高齢者まで
こんなに効果があります!!

※しっかり噛むことによって、あごや歯ぐきが鍛えられ、また、だ液の分泌により感染抑制、老化予防など様々な効果があります。

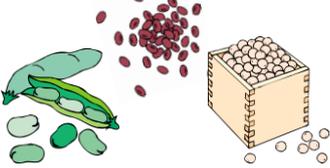
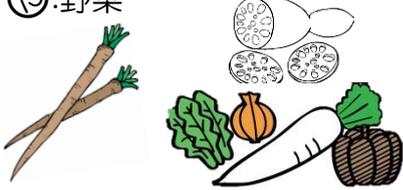
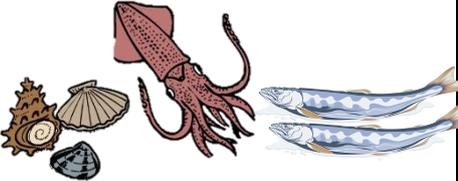
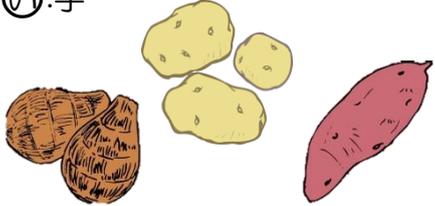
～噛むことの8大効用～「ひみこのはがいーぜ」

- ①：肥満を 방지、生活習慣病を予防します
- ②：味覚の発達を促します
- ③：言葉の発音がはっきりし、顔の表情も豊かになります
- ④：脳の働きを活発にします
- ⑤：歯の病気を防ぎ、口臭を少なくします
- ⑥：がんを防ぎます
- ⑦：胃腸の働きを促進します
- ⑧：全力投球、元気が湧きストレス解消につながります



◆噛む回数が増える食品

「まごわやさしい」を食事に取り入れましょう。

<p>⑤:豆</p> 	<p>⑥:ごま</p> 	<p>⑦:わかめなどの海藻</p> 	<p>⑧:野菜</p> 
<p>⑨:魚などの魚介類</p> 	<p>⑩:椎茸<small>しいたけ</small>などのきのこ</p> 	<p>⑪:芋<small>いも</small></p> 	

*素材を大きく切ったり、加熱具合(※)など調理方法を工夫することでも、噛む回数は増やせます。

※野菜は加熱時間が短いほど、噛む回数が増えます。一方、肉や魚は加熱すると固くなりますが、長時間加熱すると、逆に柔らかくなります。食品が固いほど噛む力が必要となり、噛む回数も増やすことができます。

1口30回
よく噛んで
食べようね!

