



＼ひとくち30回／

よく噛んで健康になろう

食事の時によく噛んで食べていますか？

よく噛むことでからだにいいことは…

- ・だ液の分泌が促され、むし歯予防になる。
 - ・ゆっくり味わうことで味覚が豊かになる。
 - ・時間かけて噛むと満腹感が得られ、
肥満の予防につながる。
 - ・消化を助ける。
 - ・脳への血流がよくなり、脳の活性化に役立ちます。

食欲の秋、おいしい物を食べる機会が増えますが、現代人は食事の時間も短く、噛む時間も戦前と比べて半分になっています。

か よく噛めるようにひと工夫！

- ・噛み応えのある食材（根菜やこんにゃく、きのこ、豆など）を献立に取り入れる。
 - ・食材の切り方を工夫する。
(少しきり方に切る、野菜などは繊維に沿って切る)
 - ・薄めの味付けにして、食材本来の味を生かす。
 - ・ながら食べをせず、食事に集中する。



時短が喜ばれる現代ですが、食事に関しては時間をかけて、ひとくち30回を目安によく噛んで食べるよう心がけましょう。

よく噛んで食べるためには口腔内の健康（健口）も大事です。町では歯周病検診や歯科口腔健診を実施しています。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

間 保健センター ☎ (962) 6888



秋はイベントいっぱい。でも、 **けんしん受診を忘れずに！**

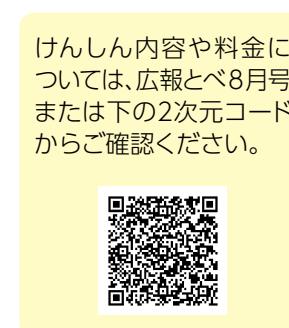
11月下旬以降のけんしん日は例年、申し込みが集中します。早めの予約をおすすめします。

秋(11月・12月) の集団けんしん日程

※託児利用を希望する場合は、申し込みと同様の方法で同時にご予約ください。

はレディースディです。

◎マークの子宮頸がん検診の受付時間は9時～10時30分です。



問 保健センター ☎ (962) 6888