

＼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？

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。

- 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。
  - ・時間を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。

- 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。  
 （少し大きめに切る、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に心がけましょう。

よく噛んで食べるためには口腔内の健康（健口）も大切です。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。

問 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。

日程	会場	受付時間	託児利用	けんしん項目							予約締切日
				胃・肺 X 線・喀たん・腹部・骨密度・肝炎・特定・後期高齢者	大腸	肺CT	前立腺	乳がん エコー	マンモ	子宮	
11月	6日 困	えひめ中央農協麻生支所		○	○	○	○		○		10/16 困
	8日 田	保健センター	○	○	○	○		○	○	◎	10/17 金
	17日 月	商工会館		○	○	○	○		○		10/27 月
	21日 金	保健センター	○	○	○	○	○	○	○		10/31 金
			○		○			○	○	○	
12月	7日 日	保健センター	○	○	○	○	○	○	○	◎	11/14 金

はレディースデーです。

◎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。

**WEB 予約**  
 24 時間受付中

**電話 予約**

0120-489-355

受付時間  
 9:00～17:00  
 （土・日・祝日を除く）

けんしん内容や料金については、広報とべ8月号または下の2次元コードからご確認ください。

12月7日 日 が最終日！  
 みんな、忘れんように！  
 予約するんよ！

問 保健センター ☎ (962) 6888