

よくかむことは いいこといっぱい！

毎日繰り返す食事、つい早食いになってしまいませんか。

よくかんで食べることは健康への第一歩です。

毎日の健康のために、かむ回数が増える食事を取り入れていきましょう。



よくかむことのメリット



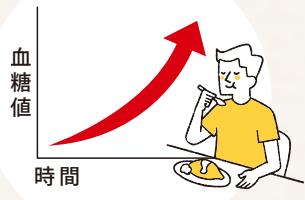
肥満の予防



脳の活性化



消化が良くなる



血糖値の急上昇
を抑える

自然とかむ回数が増える「調理」の工夫

皮付きのまま
調理する



大きく切る



繊維に沿って
切る



硬めに
仕上げる

いくつかの
食材を
組み合わせる



例) ハンバーグに野菜や
きのこなどを入れる



野菜を食べて
かむ回数を増やそう！

量の目安は「1食ごとにいただきグー」

夏休みに「1食ごとにいただきグー」啓発ポスターを募集しました。たくさんのご応募ありがとうございました。

毎食、自分のげんこつ大1個分の野菜を食べれば、1日に必要な野菜350gを摂ることができます。

「1食ごとにいただきグー」を合言葉に、野菜の量を確認しましょう。

各部門の最優秀賞作品

園児の部



エンゼル幼稚園(5歳児クラス)
中村瑠那さん

小学1~3年生の部



内部東小学校2年
丸山絵麻さん

小学4~6年生の部



川島小学校5年
斎藤成軌さん

中学生の部



富田中学校2年
大川ゆいさん

●この記事についてのお問い合わせ・ご意見は 健康づくり課 ☎ 354-8291 FAX 353-6385