

よく噛んで食べるとこんなにいいことが！



運動能力向上・
全力投球できる

肥満予防・
食べ過ぎ防止



メタボリック
シンドローム



味覚の発達・
唾液の分泌

美味しい



胃腸の働きを
促進する

カミング30 (カミングサンマル)
『ひと口30回以上
よく噛んで食べよう!』
という運動です。
さあ！今日から実践しましょう！

言葉の発音・
表情ゆたか



歯の病気の
予防

健康な歯で、
よく
噛めるよ



噛むこと
によって
認知症予防

脳への刺激・
学習能力向上



表情筋の
発達

よく噛むための工夫

- ① ゆっくり味わって食べましょう
- ② 飲み込む前に5回多く噛みましょう
- ③ 飲み物で流し込まないようにしましょう
- ④ 食材を大きめに切ったり、硬めにゆでたりしましょう
- ⑤ 食物繊維が多い食材を使いましょう
- ⑥ 箸置きを活用し噛む回数を意識して食べましょう



食後は歯磨きを
しましょう

『8020運動』ご存知ですか？

80歳で自分の歯が20本以上ある
ことが目標です。

