

# きゅうしょくだより



## よくかんで食べよう

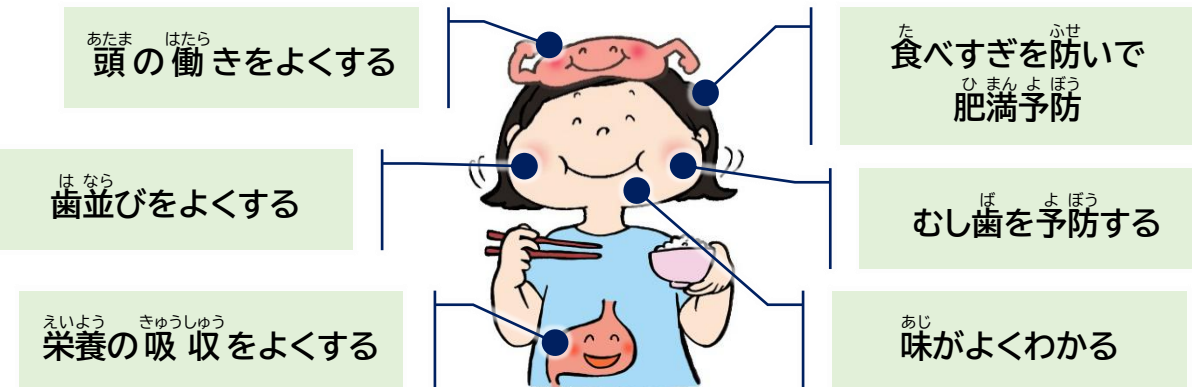
時代とともに食事が変化したことで、現在はやわらかい食品が多くなり、かむ回数が少なくなっています。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この機会によくかむことを意識して、歯と口を健康に保ちましょう。

### 時代ごとの食事とかむ回数の変化



齋藤滋 著「よく噛んで食べる 忘れられた究極の健康法」

### よくかむことで得られる効果



### 今日からできる！かみかみミッション



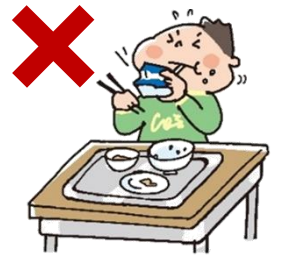
#### ミッション1 一口30回かむ

一口30回かむことを数えて食べてみましょう。  
食事中1回以上できたらクリア！



#### ミッション2 の飲み物で流し込まない

飲み物は、口の中のものを飲み込んでからにしましょう。  
食事中5回以上できたらクリア！



#### ミッション3 かみごたえのある食品を食べる

かみごたえレベルが「2」や「3」の食品を食事に取り入れるようにしたらクリア！

レベル1 △	レベル2 ○	レベル3 ◎
<ul style="list-style-type: none"> <li>パン ・豆腐</li> <li>ソーセージ ・肉団子</li> <li>ゼリー ・メロン</li> <li>カステラ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こんにゃく ・きゅうり</li> <li>ごぼう(加熱) ・たこ</li> <li>チーズ ・ソフトせんべい</li> <li>りんご ・なし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>乾パン ・たくあん</li> <li>さきいか ・小魚</li> <li>キャベツ(生)</li> <li>アーモンド ・レーズン</li> </ul>