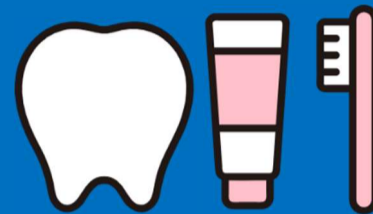


● ● ● 知っ得!! 健康情報 ● ● ●

よく噛んで、毎日を元気に！ ～よく噛める歯を守ろう～



よく噛むメリットをご存知ですか？

メリットを知って、今日から一口30回^{※1}を目標にしてみませんか？
難しい時は、飲み込む前にあと数回だけ多めに噛むことから始めてみましょう！



保健師

1

食べ過ぎ予防になる

1食分の摂取カロリーが約**12%少なくなった**^{※2}との報告があります。



2

血糖の上昇を穏やかにする

食後の血糖が約**11%低い値を示した**^{※3}との報告があります。



3

虫歯予防になる

唾液の分泌が増え、虫歯になりにくくなります。



4

脳の活性化につながる

記憶力アップやリラックス効果、認知症予防にも役立ちます。



よく噛める歯を守るために…

日々の歯みがきと、

定期的に歯科を受診する習慣が大切です！



※1 日本歯科医師会、歯とお口のことなら何でもわかるテーマパーク8020 https://www.jda.or.jp/park/relation/syokuiku_02.html

※2 咀嚼がエネルギー摂取量等に与える影響 Zhu, Y. et al.(2011). Improvement in chewing activity reduces energy intake in one meal and modulates plasma gut hormone concentrations in obese and lean young Chinese men. The American Journal of Clinical Nutrition, 94(3): 709-716.

※3 十分な咀嚼が食後血糖値に及ぼす影響 Suzuki, H. et. al.(2005). Effects of thorough mastication on postprandial plasma glucose concentrations in nonobese Japanese subjects.

保健師による

無料健康セミナー

皆さんの健康づくりをお手伝いします♪
健康管理ご担当者様からのご連絡をお待ちしております。

【お問合せ先】

保健推進課 音声案内【3】

E-mail: kenkousoudan@insatukenpo.or.jp

保健師が事業所に訪問もしくは
オンラインにてセミナーを行います。



テーマは

①うつ病対策、②快眠のコツ、③健康的な食生活、④健診結果の活用をご用意しています。

時間は、各テーマ20分～60分です。

