

号外編

# しっつ Let's 食育

## よくかんで食べよう～口腔分野における食育の推進～

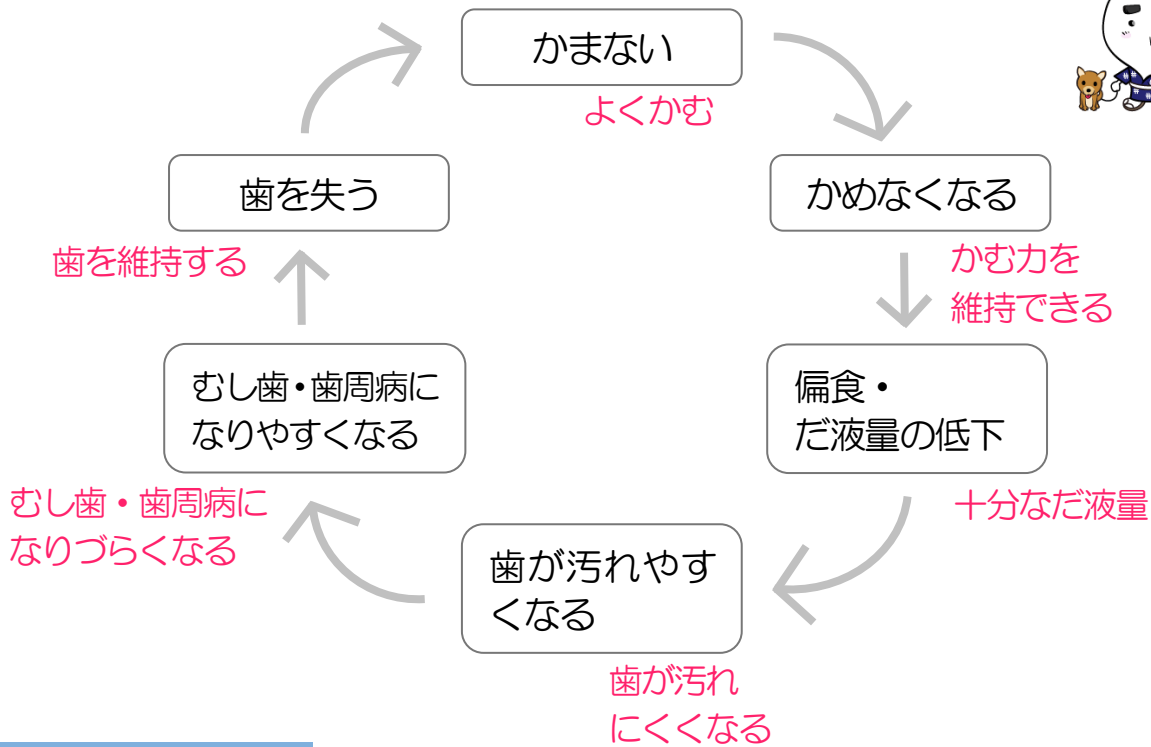
食を通して健康寿命を延伸するためには、乳幼児期から高齢期に至るまで、かむ・飲み込むなどの機能を担う歯や口の健康が重要です。歯や口も使わなければ、筋肉が衰え食べられるものが少なくなってしまうため、しっかりかんで食べる習慣をつけましょう。

また、よくかんで食べることは、はや食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。

かまない食事を続けていると、**悪循環**になります。

かむことを意識して、お口の機能低下の予防とケアをしましょう！

食育推進キャラクター  
でこん丸



### よくかむためのポイント

- ◇歯ごたえのある食べ物（根菜類、大豆や豆類など）を食べる
- ◇食材を少し大きめに切る、切り方を変える（薄切り→乱切り、千切り→ざく切りなど）
- ◇水分と一緒に飲み込まない・流し込まない

### 第四次かごしま食育推進計画の目標

- ・食事をよく噛んで味わって食べる人の割合の増加（現状）45.9% →（目標）55%以上

