



『 “カミカミ” で健康！ 』

人は『食べる！』ことで人生を楽しんでいます。でも食べ方をちょっと間違えるとその楽しみは半減することになるかもしれません。

『食べる！』は口が入り口、どんな食べ物もまずは口に入れて“美味しい！”を感じます。

しっかり「噛む」ことを忘れた貴方はその美味しさを半分しか感じていないかも！

「噛む」ことは食べ物を小さくするだけではありません。口の中で消化液と混ぜ、美味しさを引き出し、食べ物を栄養素に変え吸収しやすくします。

そして、噛んでいる間にあなたのお腹は栄養が入ってくるのを待ち受ける体制をつくります。

また、よく噛んで食べることは、満腹中枢などに刺激を与え、食べ過ぎ予防・生活習慣病予防にもつながります。

歯をいつも清潔に保つことは、食事を楽しむことにつながります。さあ、今日から自分の歯を大切に！

治療の必要な方はいますぐに、また義歯の方はきちんとあっているかどうかチェックを。そして、『食べる！』で人生を楽しみましょう。



鹿児島県厚生連
栄養管理科(管理栄養士)
油 田 幸 子