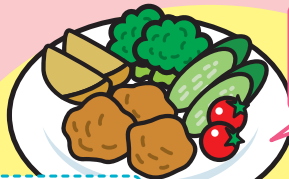


か りょうり くふう  
**噛みごたえをふやす料理の工夫**



- 野菜は歯ざわりを残す
- 素材は大きめに切る



カレーや丼など、ルーや汁がかかったご飯は噛む回数が減ります



みそ汁にきのこや海藻を入れる



足立区では

“8(歯ち)がつく日はかむカムデー”

8日・18日・28日はよくかんで食べよう!

- 学校等で「かむカムデー」を放送で知らせる
- 「よく噛んで食べよう」の声かけをする
- 献立を「かむカムメニュー」にする

よくかんで食べようね!



足立区データヘルス推進課  
 TEL: 03 (3880) 5601

▲ 8(歯ち)がつく日はかむカムデー



チャレンジ!

か みんなで  
**噛むカム**

記憶力アップ



脳が刺激されて集中力がアップします

肥満の予防



早食いや食べすぎを防ぎます

早食いの人は太りやすいよ!

よくかむと  
 いいこと  
 いっぱい!

胃腸の動きを助ける



食べものを細かくして消化をたすけます

歯の健康



だ液がたくさん出て口の中がキレイになります

くみ組 名前

ステップ1  
かむカム  
チェック

みんなの食事はどっちが多い？



加工した食べものが多いファストフードは  
かむ回数が少なく、和食はかみこたえのある食材が多い

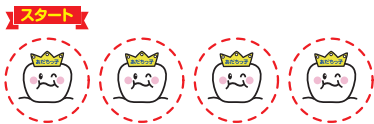
1食1000回をめざそう！

「育てようかむ力」柳沢幸江著 少年写真新聞社刊

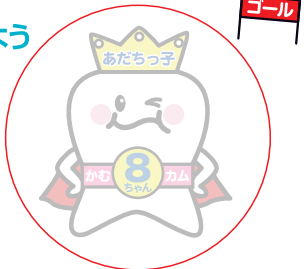
ステップ3  
つづけよう！ 5日間 かむカムチャレンジ

よい姿勢と、ひと口30回を意識しよう

※できたら に○しよう



1かむ 2かむ 3かむ 4かむ 5かむ“おめでとう！”



ステップ2  
みにつけよう！

よくかむための「かむカム」習慣

① 姿勢をよくする



※足はしっかり床につけましょう

② ひと口30回を意識する

飲みこんでから次のひと口を入れる

③ 健康な歯と歯肉を保つ

