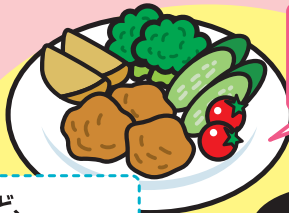


か りょう り く ふう
噛みごたえをふやす料理の工夫



やさい は のこ
 ・野菜は歯ざわりを残す
 そざい おお き
 ・素材は大きめに切る



しる
 みそ汁にきのこや
 かいそう い
 海藻を入れる



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

あ だち く
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!**

を推進しています

- 学校などで「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

は ひ
 ▲ 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

き おくりよく
記憶力アップ



のう しげき
 脳が刺激されて
 しゆうめうなぐ
 集中力がアップします

いちよう はたら たす
胃腸の動きを助ける



た こま
 食べものを細かくして
 しょうか
 消化をたすけます

ひ まん よ ぼう
肥満の予防



はやく ひた
 早食いの人は
 ひん
 太りやすいよ!

はやく た
 早食いや食べすぎを
 ふせ
 防ぎます

は けん こう
歯の健康



えき で
 だ液がたくさん出て
 ぐち なか
 口の中がキレイになります

よくかむと
 いいこと
 いっぱい!