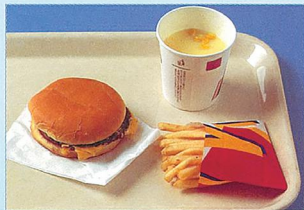


ステップ1  
かむカム  
チェック

みんなの食事はどっちが多い？

ファストフード



かむ回数 562回  
食事時間 8分27秒

和食



かむ回数 1019回  
食事時間 13分28秒

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、和食はかみご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

- 姿勢をよくする
- 食器を持って食べる



• 背筋をのばす

※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

- 鏡を見ながら歯をみがこう



• 歯ブラシは細かく動かそう

ステップ3  
つつけよう！

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

スタート



1かむ 2かむ 3かむ 4かむ

5かむ“おめでとう！”

