



サンマル 噛ミング30…って何？

保健課健康増進係 歯科衛生士

近年、日本人の食習慣は朝食の欠食、外食の増加、夜型の生活習慣等、大きく変化し、その結果肥満、痩身傾向、生活習慣病の低年齢化等の健康問題が顕著になってきました。

そこで、平成17年には「食育基本法」が制定され、平成21年には歯科保健と食育のあり方に関する検討会の報告書が厚生労働省より公表されました。その報告書にひと口30回以上かむこと噛ミング30をキャッチフレーズとして、ライフステージに食育推進の在り方を示しています。

今回は、成人期の生活習慣病や肥満を防ぐ食べ方をご紹介します。

よく噛んで食べるための7か条

- ①ひと口30回、噛んで食べる
- ②右で10回、左で10回、両方で10回噛んで食べる
- ③飲み込もうと思ったら、あと10回噛む
- ④食べ物の形がなくなるまで、よく噛む
- ⑤先の食べ物を飲み込んだら、次の食べ物を口に入れる。
- ⑥口に食べ物が入っている間は、水分は摂らない
- ⑦一口食べたなら、箸を置く

まずは、よく噛むことを意識してみましよう。

『心が元気になる相談室』開催のご案内

今月の開催日は、「 **5月28日(月) 13:30～** 」

場所は、「 **末吉中央公民館** 」です。

事前予約が必要ですのでこちらの連絡先までご連絡ください。

	担 当 課	担 当 係
連絡先	本 庁・保 健 課	健康増進係 (0986 - 76 - 8806)
		福 祉 係 (0986 - 76 - 8807)
	大隅支所・保健福祉課	福 祉 係 (099 - 482 - 5925)
	財部支所・福 祉 課 (福祉事務所)	社会福祉係 (0986 - 72 - 0936)

3月の子牛せり市成績

曾於中央家畜市場(3/23～3/26)

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	雄	0	0	0	0
	メス	350	1,377,600	1,551	419,782
	去勢	411	739,200	1,572	475,318
	計	761	1,377,600	1,564	449,778
曾於地区	雄	0	0	0	0
	メス	734	1,377,600	1,511	409,504
	去勢	880	739,200	1,571	476,055
	計	1,614	1,377,600	1,548	445,790