



噛ミング 30... 成人期

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、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でから、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
- 一口30回は無理と思わずに少し意識してみましよう。
また、食材の切り方や大きさなど調理に工夫すると良いでしょう。

「心が元気になる相談室」のご案内

毎月1回 末吉中央公民館にて開設

開催日：8月26日(月) 午後1時30分～

場所：末吉中央公民館

カウンセラー：勝吉恵美子先生(臨床心理士)

連絡先	担当課	電話番号
	本庁・保健課	0986-76-8806
	健康増進係	
	福祉係	0986-76-8807
	大隅支所・保健福祉課	099-482-5925
	財部支所・福祉課(福祉事務所)	0986-72-0936

※事前の予約が必要です。上記連絡先までご連絡ください。

※相談体制が2通りに拡充されました。

随時 先生宅にて開設

カウンセラー：加藤浩一先生(臨床心理士)

場所：加藤先生宅(都城市妻ヶ丘町)

予約受付時間 午前9時30分～午前11時30分

電話番号 自宅：0986-24-9999
携帯：090-8918-5360

※事前の予約(匿名可)が必要です。予約時間内にお電話ください。その際にカウンセリングの日時をご案内します。

6月の子牛せり市成績

曾於中央家畜市場(6/24～6/26)

※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				
	メス	310	798,000	1,703	464,442
	去勢	386	757,050	1,758	533,356
	計	696	798,000	1,733	502,662
曾於地区	雄				
	メス	650	855,750	1,678	461,494
	去勢	829	787,500	1,749	533,451
	計	1,479	855,750	1,719	501,828

8月の子牛せり市は、8/26～8/28の予定です。

※価格は税込です。