

普段、私たちの食事はやわらかい食べ物が多く、「よくかんで食べる」ことを忘れがちです。よくかむことは顎の成長のために大切なことであり、また全身を活性化させるのにとっても重要な働きをしています。



## ひみこのはがいぜ

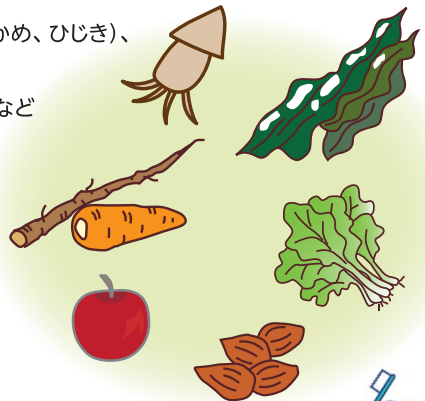
よくかむと、こんなによい効果があります。

<p><b>ひ</b> 肥満防止</p> <p><b>み</b> 味覚の発達</p> <p><b>こ</b> 言葉の発音</p> <p><b>の</b> 脳の発達</p>	<p>元気もりもり!</p>	<p><b>は</b> 歯の病気予防</p> <p><b>が</b> がん予防</p> <p><b>い</b> 胃腸快調</p> <p><b>ぜ</b> 全力投球</p>
---	----------------	---

## よくかむ食材

食物繊維の多いものや弾力のある食材、よくかまないと飲み込みにくい食材など、自然とよくかむ食材を日々の食事に取り入れるように心がけましょう。洋食よりも昔ながらの日本食がおすすめです。

- 〈魚介類〉・・・ するめ、煮干し、小魚、海藻類(昆布、わかめ、ひじき)、たこ、いか など
- 〈根菜類〉・・・ ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん など
- 〈葉物野菜〉・・・ ほうれんそう、小松菜、春菊 など
- 〈果物〉・・・ りんご、梨 など
- 〈いも、豆類〉・・・ さつまいも(干し芋)、大豆、いんげん豆、枝豆 など
- 〈乾物〉・・・ 切り干し大根、かんぴょう など
- 〈ナッツ類〉・・・ ごま、ピーナッツ、アーモンド、くるみ など



協力／三重県歯科医師会  
 〒514-0003 津市桜橋2丁目120番地の2 ☎059-227-6488 (代)  
<http://www.dental-mie.or.jp>

日本歯科医師会  
 PR キャラクター  
 よ坊さん(三重県)

