

食育通信5月号

毎月19日は「**食育の日**」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは

『 **よく噛んで食べていますか？** 』 です。

よく噛んで食べることは、早食いを防止して満腹感を得られやすくなり**肥満予防**につながります。また、よく噛んで食べることで**あごの発育**や、**虫歯の予防**などの効果も期待できます。食事はよく噛んで、ゆっくり味わって食べましょう。

よく噛んで食べるためのポイント



食材を大き目に切る
よく噛まないとい飲み込みにくい
大きさにする



歯ごたえのある
食材を選ぶ
(根菜、きのこ、海藻など)



家族や友人など誰かと一緒に
ゆっくり食事を楽しむ
“共食”を



薄味にする
食材の味を味わおうとするため
よく噛むことにつながる

口いっぱい
食べ物を詰め込まず
一口の量を少なめに

テレビやスマートフォンを
見ながらの“ながら食い”を
やめて食事に集中!



食育通信は、**食育の日**に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月6月号の特集は「生ごみをリサイクルしよう!」です。お楽しみに。

