

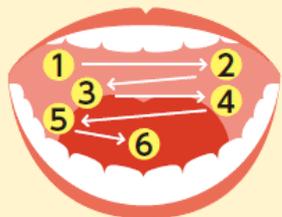
# くせ こんな噛む癖ありませんか？

お食事中のあなた！無意識のうちに、片側ばかりで噛んでいませんか？片側で噛み続けていると、あごや顔・体のゆがみが生じやすくなったり、歯並びの乱れや頭痛、肩こりなどを引き起こすこともあるため、注意が必要です。

## まずは最初の1口目で試してみよう！

- ① 右の奥歯で か 噛んで 味わって
- ② 左に移して か 噛んで 味わって
- ③ 右に戻して か 噛んで 味わって
- ④ 左に移して か 噛んで 味わって
- ⑤ 右に戻して か 噛んで 味わって
- ⑥ 舌に広げて押しつけ  
味わう、味わう、味わう…

はい！ゴックン



左右均等にしっかりよく噛むことで、うす味でも満足感が得られます。

30回を目安に！

よく噛むことで、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防になります。  
スマホを見ながらなどの“ながら食べる”は噛むことがおろそかになりがちなので要注意！

発行：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士  
TEL：0463（94）4609（直通）

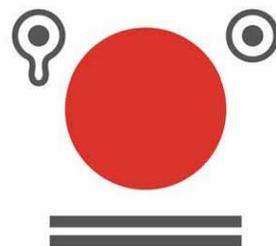
# 食べ残しを無くしましょう！

まだ食べられるのに廃棄される食品は全国で年間643万トン。一人あたりに換算すると“お茶碗約1杯分（約139g）の“食べもの”が毎日捨てられている事になります。  
この廃棄量は、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量（年間約380万トン）の1.7倍に相当します。

もったいないと思いませんか？

食事処では次のことを心がけましょう

- 食べきれぬ量だけ注文しましょう
- 注文した料理は残さず食べきりましょう



食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

発行：伊勢原市 環境美化センター  
TEL：0463（94）7502（直通）