

# 食事はよく噛んで、ゆっくりと味わって食べましょう

## ① 肥満の予防

- ・満腹感を得られ、食べ過ぎの防止になります

## ② 認知症予防

- ・脳が活性化され、記憶力や集中力が高まります

## ③ 唾液の分泌が増えることで…

- ・消化吸収がよくなり、胃腸の調子が良くなります
- ・薄味でもおいしく感じます
- ・虫歯や、歯周病の予防になります

## ④ 明るい表情

- ・お口の周りの筋肉が刺激され、言葉や表情が生き生きします

噛むことの  
メリット



# よく噛むための食品選び

和食に使われる食材は、噛み応えのあるものが多く、おすすめです。



豆 大豆・あずき などの豆類	ごま ごま、ナッツ などの種類	わかめ わかめ、ひじき などの海藻類	野菜 野菜全般	魚 魚類	しいたけ えのき・しめじ などのきのこ類	芋 じゃがいも・里芋・ さつまいもなどの芋類
----------------------	-----------------------	--------------------------	------------	---------	----------------------------	------------------------------



「まごわやさしい食」の例

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

What's 3010?  
それは、とてもスマートな運動

3010運動

今日から宴会にスタート!

3010運動

さん まる いち まる  
3010 運動

宴会における大量の食品ロスが  
問題になっています

最初の 30分  
最後の 10分

皆で食べる時間を設けましょう  
それが3010運動です

環境省

**3010運動**  
を実践し宴会などでも食品ロスを減らしましょう!!

本市では神奈川県と、  
**おいしく食べて  
なくそう食品ロス**  
を合い言葉に、食品ロス削減に取り組んでいます。

お残しは許さず

おいしく食べて  
なくそう、食品ロス。

健康と環境のために、無理なくおいしく食べられる量にしましょう。

神奈川県 環境美化センター

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