

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

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

今日の宴会からスタート！
3010 運動

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。

お残しは許さへん

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
SDG 未来につながる。神奈川県 伊勢原市

神奈川県ごみ処理広域化推進会議
関係先：神奈川県環境政策推進課 伊勢原市環境課

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