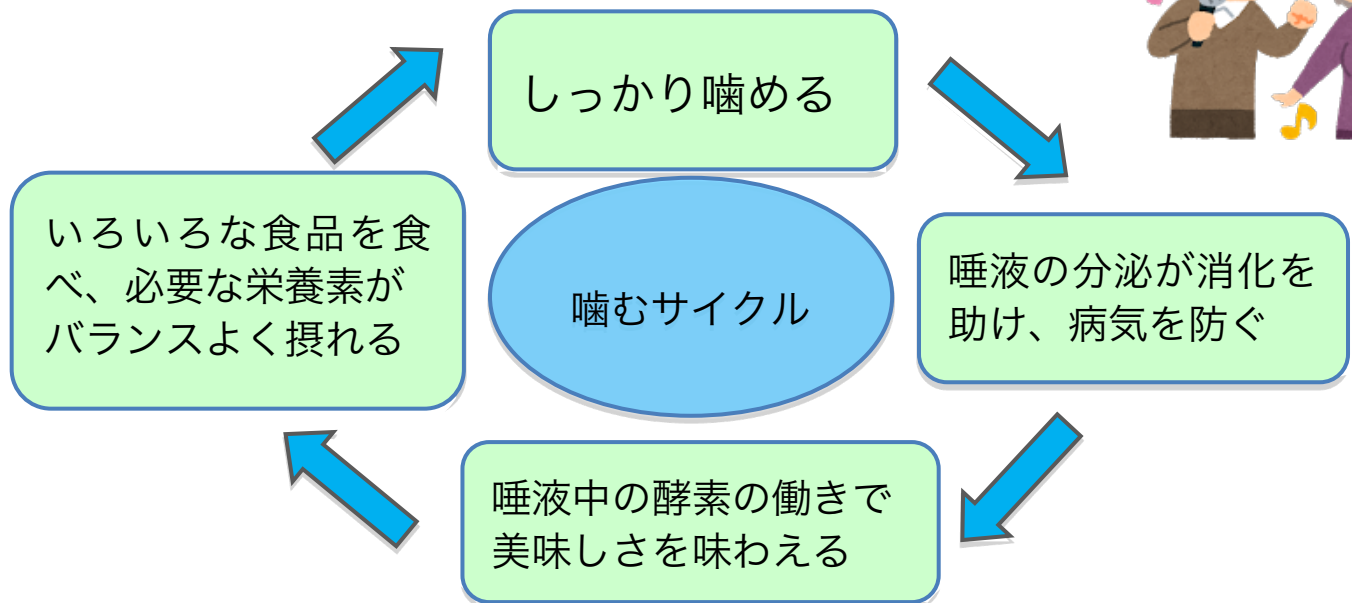


今月のさがあお豆知識 No.49

～しっかり「噛める」ことで人生を豊かに～

口の働き(口腔機能)とは...

- ①しっかり噛んで飲み込むことで、なんでも美味しく食べられる
- ②はっきり発音ができることで、会話が楽しめ、活発に交流できる
- ③口周りの筋肉を動かすことで、表情が豊かになり、若々しさを保つことができる



脳が活性化され、運動機能が向上する。
表情がいきいき、言葉も明瞭となり、日常生活の質が上がる。

食事はお口周りの筋トレでもあります！お口からの健康のため、食事には6つのポイントがあります。日々の食事中これらのポイントが出来ているでしょうか？ぜひ、読みながらトライしてみましょう！

<噛む回数を増やす6つのポイント>

- ①食事の時間はゆっくり30分
- ②噛みごたえのある食材を選ぶ
- ③食材は大きめに切る
- ④味付けは薄味に
- ⑤食感の違う複数の素材を組み合わせる
- ⑥水やお茶は食後に飲む(流し込まない)

