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。

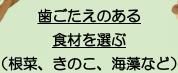
よく噛んで食べることは、早食いを防止して満腹感を得られやすくなり**肥満予防**につながります。 また、よく噛んで食べることで**あごの発育**や、**虫歯の予防**などの効果も期待できます。 食事はよく噛んで、ゆっくり味わって食べましょう。

よく噛んで食べるためのポイント



<u>食材を大き目に切る</u> よく噛まないと飲み込みにくい 大きさにする

<u>薄味にする</u> 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





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

> ロいっぱいに 食べ物を詰め込まず ーロの量を少なめに

テレビやスマートフォンを 見ながらの<u>"ながら食い"を</u> 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 をご覧下さい。

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。



久留米市食育推進会議事務局(久留米市農政部農業の魅力促進課内)

TEL: 0942-30-9165 FAX: 0942-30-9717 E-mail: noumi@city.kurume.lg.jp