

地域みんなで取り組もう！



# 健康にい～にゃん週間

令和7年度 第1回

6月12日(木)～6月18日(水)

わたしの余白に健康あります。



あります 飯南町

第1回目のテーマ



## よく噛んで食べよう！

「食事はひと口30回噛みましょう」と聞いたことがありますか？  
食べ物を噛んだり、おしゃべりしたり、しっかりとお口を使うことで衰えを防ぎます。  
お口の健康は食べることに深く関係します。いつまでも食事を楽しめるお口づくりを心がけましょう。

お口の衰えサインに注意！

- ✓ 堅い食べ物が食べにくくなった
- ✓ 顎が疲れやすい
- ✓ 食べるのが早い
- ✓ 口が乾きやすい

## よく噛むことで起こるいいこと

01

### 食べすぎを防ぐ

噛む動きが多くなることによって、脳に「お腹いっぱい」という信号が送られ、少量でも満腹を感じます。

03

### 脳を活性化

噛む動きによって脳が目覚めます。認知症予防にもつながると言われています。

02

### バランス感覚の維持

体を支えるために踏ん張るとき、食いしばることで力を出すため、顎の力が大切です。

04

### 小顔効果

口周りの筋肉を使うことによって、顔の筋肉を引き締める効果が期待できます。

保育所人気レシピ  
をご紹介します！

### かみかみサラダ



#### 【材料(1食分)】

- ・さきいか 6g
- ・切り干し大根 6g
- ・きゅうり 1/2本
- ・りんご 20g
- ・ハム 1/2枚
- ・塩 適量
- ・マヨネーズ 大さじ1弱

#### 【作り方】

- ①切り干し大根を水で戻し、食べやすい長さに切り、茹でて水気をしぼる。
- ②きゅうり、りんご、ハムは千切りに切る。
- ③さきいかを食べやすい大きさに切る。
- ④材料と調味料を混ぜ合わせる。

健康づくりに取り組んで、『健康』と『い～にゃんPAYポイント』を手に入れよう！

健康にい～にゃん週間に、チャレンジカードに取り組んでもらうとい～にゃんPAYポイントを贈呈します。  
チャレンジカードは、役場各支所、町内公民館等に配置しています。

\*年3回連続でチャレンジしてくださった方には、追加のい～にゃんPAYポイントをお渡しします。

【問い合わせ先】 飯南町保健福祉課 担当:保健師 TEL 0854-72-1770