



4 噛ミング30

健康寿命をのばそう!
くまもとスマートライフプロジェクト

五感を最大限に活用して食事をするこ
とで、おいしさをより深く味わえるだけ
でなく、より安全に食べることができます。
感謝の気持ちを持って、ひとくち30回以
上噛むことを意識し、ゆっくり味わって
食事を楽しむ。それが噛ミング30です。

「噛ミング30」の実践に欠かせないことは!!

- ①「規則正しい生活習慣」…おなかやすいた状態で食事を迎えましょう
- ②「体に合ったテーブル・椅子等の設備やスプーン・箸などの食具」
…正しい姿勢で食事をしましょう
- ③「健康な歯と口（調整された入れ歯）」
…よく噛んで食べるためには欠かせません。そして「味わいを共感し、
会話を楽しめる家族や仲間」がいることは、食事をゆっくり楽しみ、
よく噛んで食べることにもつながります。



噛むといいこといっぱい!!



しっかり噛むことはむし歯・歯周病・口臭の予防だけでなく、お腹周りを増やさない効果もあります。ご飯やパンなどの炭水化物は、噛めば噛むほど胃や腸での吸収が早まり、より早く満腹感を得ることができるため、肥満防止の効果が期待できます。

出典:公益社団法人日本歯科衛生士会 歯科衛生だより VOL.30