

噛むことも筋トレです！

柔らかい食べ物ばかり食べるようになっていませんか？
それは、お口周りや飲み込むための筋肉が
衰えはじめているのかもしれません！



噛める歯になるために！

歯科検診を受けて定期的なお手入れをすることが大切です！



そして…

かみごたえのある食品を選んで噛む力を鍛えよう！

食品のかみごたえ度

	肉・魚介・卵・乳	野菜	穀類・芋・豆	果物・菓子
かたい	さきいか みりん干し 唐揚げ ヒレステーキ	沢あん にんじん	煎り豆	ハツ橋
ふつう	豚ショウガ焼 ソーセージ 焼鮭 鯉たたき	キャベツ きゅうり わかめ ほうれん草 玉ねぎ トマト 大根煮つけ 南瓜煮つけ	やきもち 玄米 ピザ ごはん こんにゃく 食パン 納豆 焼き芋 とうふ	干しブドウ りんご 団子 バナナ イチゴ モモ プリン
柔らかい	チーズ ハンバーグ 玉子焼き			

メリット

- ☆ 脳に良い刺激を与えます
- ☆ 唾液がよく出て、病原菌を抑える殺菌作用や消化を良くする効果も期待できます
- ☆ 口臭予防にもつながります
- ☆ あごや顔の筋肉が鍛えられ、フェイスラインのたるみにも効果的です
- ☆ 肥満防止
- ☆ 言葉がはっきり、滑舌改善！

スマホをお持ちの方は

市LINEに登録すると毎月20日
前後に健康情報が届きます！



かめおか元気アップちゃんねるに登録
すると動画と一緒に運動が出来ます。



亀岡行政情報チャンネル



体操カレンダーもあります！
健康増進課窓口まで

亀岡市 健康増進課
25-5004