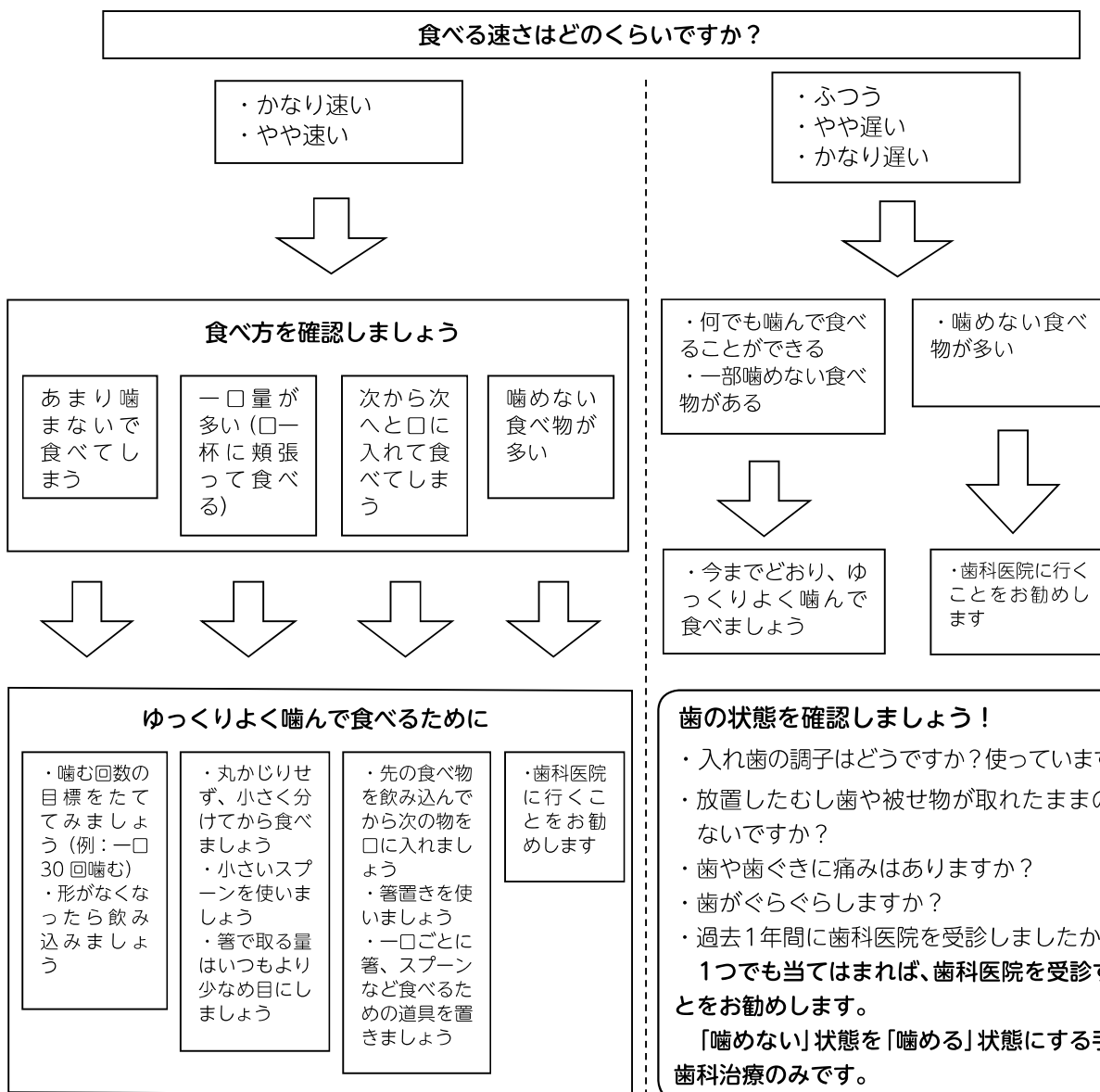


“力強く、健やかな勇健都市” ゆっくりよく噛んでメタボを予防・改善しましょう

近年、早食いの人には肥満が多いことが明らかになってきました。また早食いは肥満だけでなく糖尿病のリスクであることもわかってきました。また、むし歯や歯周病が進行すると、食べ物を十分に咀嚼できなくなります。咀嚼機能が不十分だと、硬い食品を避けて、砂糖や油脂が豊富な柔らかい食品を好むようになり、ビタミン・ミネラル・食物繊維の摂取不足を招きます。

「早食い」や「噛めない」状態は「メタボ」の入り口と言えます。

早食いをチェックしてみましょう！



よく噛める状態で、ゆっくりよく噛み、早食いやメタボを予防・改善しましょう！

問合せ先 健康推進課（甚目寺保健センター） ☎443・0005 FAX443・5461