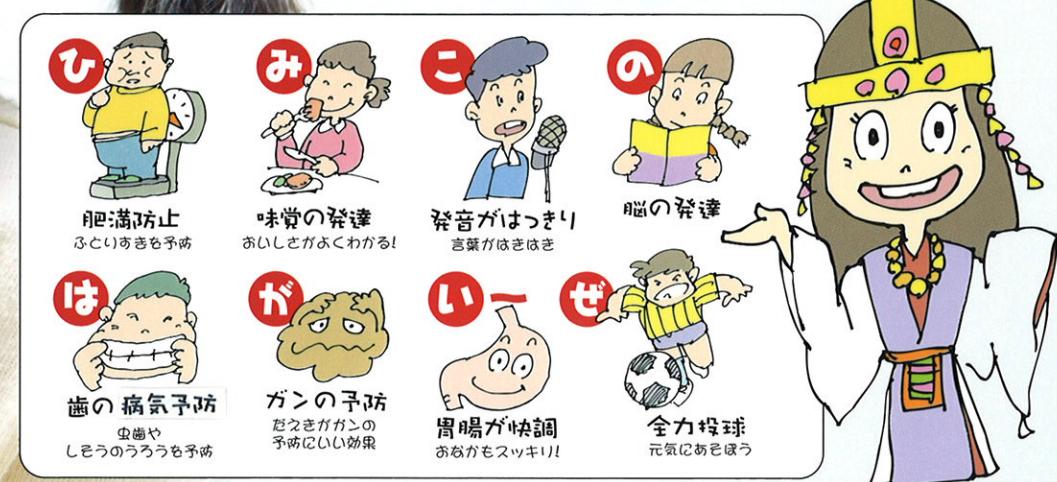


歯っぴい 噛むing!

食べ物をしっかり「噛む」ということは
歯やからだ、脳のためにとても大切な運動です。
ゆっくり、しっかりと、おいしく食べる
歯っぴい噛むイング始めましょ。

ひみこのはがいーゼ!

「よく噛む」8大効用



長崎県産品の かみごたえ 早見表

豊かな自然にめぐまれた長崎にはおいしい食べ物がいっぱいです。

“食育”的推進に取り組む長崎県歯科医師会では、主な県産品について「かみごたえ」をまとめました。

近海の新鮮な魚介類を使った「かまぼこ」や「ちくわ」は味もかみごたえ度も充分。健康な歯やからだのために良質でおいしい長崎の県産品をバランスよく食べましょう。



「かみごたえ度」

食べ物のかみごたえを感じる要素として、食べ物のかたさとそれをかむ時のあごの筋肉の運動量があります。

右の図は、代表的な長崎県産品のかたさと筋肉を使う程度をわかりやすく示したものです。

食品の下の数値が大きいほど「かみごたえ」を感じるということになります。

なお、この数値は器械的測定の物性値と筋電図の咀嚼筋活動量にもとづいたものです。

企画・制作／^{社団}長崎県歯科医師会
協力／長崎大学・県立長崎シーボルト大学・長崎県栄養士会
監修／長崎県

多い
かむ時
の運動量
少ない

