

食とけんこう

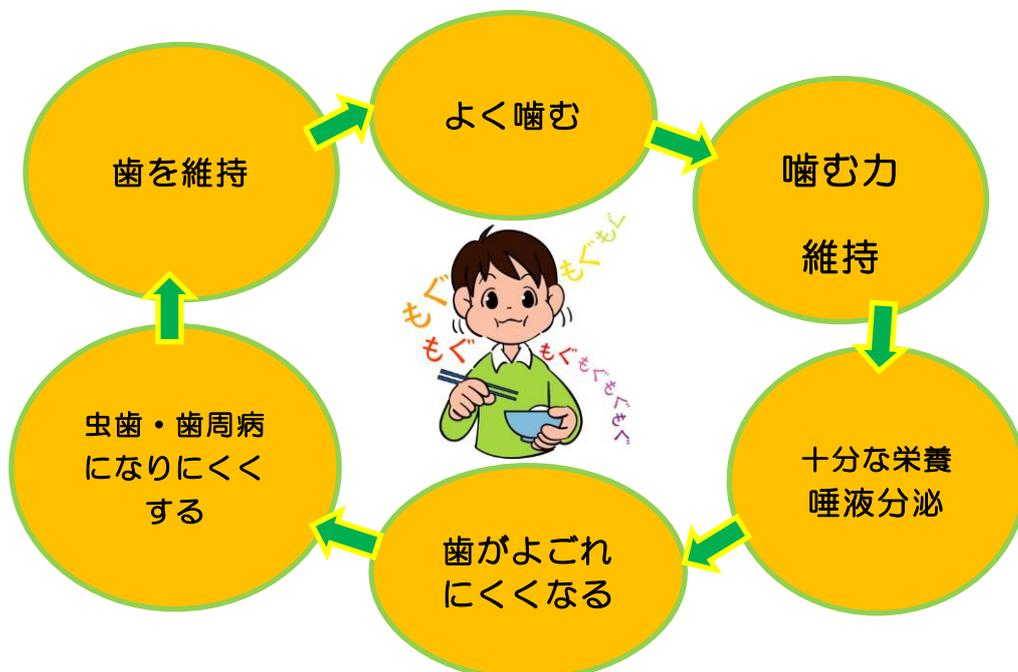
噛むこと意識していますか？

○1月26日、お口の健康について食育講演会がありました。

東京歯科大学教授を講師に迎え噛むことの大切さについてご講義いただきました。



○噛む力を維持することが健康につながります。



○まずはしっかり噛んで食べることを意識してみましょ。う。



「野菜を食べよう！」

稲城市栄養連絡会では健康維持の目標に野菜の摂取を挙げており、今年度は「稲城産の野菜をアピールする」ことをテーマにしています。野菜を食べることで栄養バランスが改善され噛む力にもつながります。



募集しています！

健康な食事づくり推進員



食育に関心がある方、家族の健康を考えている方、子育て中の方、お仕事をされている方等々、大歓迎です

●興味のある方は下記 QR コードでお申し込みください。活動について説明いたします。

お問合せ：稲城市保健センターTel 042-378-3421

お申し込みはこちら

