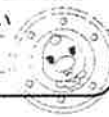




しょくぱんくしゅー



木々の緑が鮮やかになり、さわやかな風が吹く5月になりました。5月は「皐月(さつき)」
とも言い、早苗を植える月を意味します。朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい
時季でもあります。睡眠と栄養をたっぷりとって元気に過ごしましょう。



よく噛んで食べよう!

よく噛んで食べることは、健康のために良い効果がたくさんあります。
毎日の食事を通して、よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。

口腔機能をアップ!



口のまわりの筋肉を鍛えられ、発音が良くなったり表情が豊かになります。

か噛みんぐ^{サンマル}30



心を豊かにする!

よく味わうことの楽しさを知り、味覚が発達します。ストレスが和らぎ、リラックスできます。



運動機能をアップ!



強く噛みしめることでより力を発揮できるようになります。バランス感覚も整います。

危険を察知!

異物などをいち早くとらえ、安全性が増します。

身体を健康にする!

唾液がよく出て、消化を助けたり、虫歯の予防になります。唾液中の免疫物質もはたります。



よくかむことのメリット

- ・味覚が発達する
- ・食べすぎを防ぐ
- ・消化を助ける
- ・虫歯を防ぐ
- ・脳を活性化する
- ・がんの予防に役立つ
- ・発音をはっきりする
- ・力を発揮できる

よくかむ食べ方

- ・一口15~30回ぐらいを目安に噛む
- ・急がずゆっくり食べる
- ・汁物や飲み物などで流し込まない
- ・テレビを見ながらなどながら食べをしない

かみごたえのある料理



玄米 豚汁 きんぴら 五目煮 干し芋 など

初夏も旬のごぼう

初夏は夏ごぼうとも呼ばれる新ごぼうの旬で、柔らかく香りが良いです。ごぼうの代表的な料理「きんぴら」は江戸時代の初期に流行した人形浄瑠璃のひとつ「金平浄瑠璃」の主人公である坂田金平(さかたのきんぴら)の名前からとったものです。ごぼうは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が両方含まれているので、整腸作用や便秘改善の効果が期待できます。



当社オリジナルキャラクターの待ち受け画面がダウンロードできます!



YASUDA Co., Ltd

