

6月

栄養課ニュース



6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。歯を健康に保てるように、食事はよく噛んで食べることを心がけましょう。今回のテーマは「よく噛むこと」についてです。

こんなにある「よく噛む」ことの効用



肥満予防

よく噛んで時間をかけて食べることで食事の量が減り、肥満予防に

味覚の発達



歯の病気予防

虫歯や歯周病の予防につながる



消化を助ける

よく噛むと唾液の分泌が増え、さらに胃腸の負担を減らす

脳の発達



脳が刺激されて脳の働きが良くなり、認知症を予防する効果が期待



1口30回噛むための食事ポイント！

- 食材を少し大きめに切る
- よく噛まないと飲み込みにくい食材を使う



☆栄養指導について☆



当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、管理栄養士が栄養食事指導を行っております。

希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。

