

# 令和5年9月 安全衛生メッセージ

## しっかり水分補給 まだまだ残暑



しっかり  
水分補給する  
ザマス!!



### そうガンしょ!!(笑)



## たくさん噛んで食べ過ぎ防止



「噛むこと」と「満腹感」は密接な関係があります。  
それは、ゆっくりよく噛むことで「満腹」のサインが脳に伝わりやすく食べ過ぎを防止できるからです。

では、自分は早食いであるかチェックしてみましょう。

### <チェック項目>

1. 食事が5～10分で食べ終わってしまう。
2. 一口で食べる量が多い。
3. 軟らかいものを好んで食べる。
4. よく噛まずに飲み込んでしまう。
5. 周りの人より食べ終わるのが早い。
6. 食べながら飲み物を飲むことが多い。
7. 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい。
8. 1人で食べる機会が多い。



多くあてはまる人ほど要注意!  
意識して、ゆっくり噛んで食べ過ぎを防ぎましょう!!



### ● 食材の噛むかむ度は? ●

監修: 田沼 敦子

10			さきいか
9		牛もソテー 豚ヒレソテー 豚もも肉(ゆで)	
8	乾パン	油揚げ	イワシの佃煮
7	ピザ皮 もち	凍り豆腐	蒸し鶏肉 チキンソテー イカの刺身 酢だこ
6	スパゲッティー(ゆで)	フライドポテト	いか(ゆで) えび(ゆで)
5	ごはん 麦ごはん 白玉団子	長いも(生)	焼き豚 さけ(焼いたもの) かまぼこ ちくわ
4	うどん 即席めん	こんにゃく	プレスハム つみれ
3	食パン	納豆	ロースハム ソーセージ 肉団子 魚肉ソーセージ 鰯だら(焼いたもの) まぐろの刺身
2			さけの刺身 ぶりの刺身 うなぎのかば焼き
1		じゃがいも(ゆで)/里芋(ゆで) さつまいも(ゆで)/豆腐	
噛むかむ度	穀類	いも/豆/大豆製品	肉類 魚介類