

6-①

噛む1口30回  
噛んでみよう!

噛む30回  
噛んでみよう!

平塚和徳先生監修  
健康工房 作成

あなたの  
お口は  
健康ですか？



しっかり噛んで  
おいしく食べよう!

しっかり噛んで  
肥満予防



STOP!!

脳

もっと食べたいよー

噛むことで脳が刺激され  
食欲を抑制!  
食べすぎを防ぎます!