



笑顔が1番の栄養だより

ごはんは“よく噛んで”食べていますか？

食事中、自分がどれだけ噛んで食べているかを考えたことはありますか？意識してみると、意外とすぐに次のひと口を運び、流れるように飲み込んでしまっていることに気が付きます。

よく噛んで食べると、食欲を抑えるホルモンの分泌が高まり、満腹中枢がしっかりと機能するため、食べ過ぎを防止することができます。また、よく噛むと自然とゆっくりと食事を味わえて、薄味やおかわりなしでも満足感が高まるのです。

1日3食の食事のうち、どこか1食だけでもよく噛むことを意識して、ゆっくり食事を味わい、健康を考える時間をつくってみましょう！

★よく噛むことの8大効果★

“ヒミコノハガイーゼ”(卑弥呼の歯がいいぜ)

覚えて実践してみよう！



- 🍷 肥満防止
- 🦷 歯の病気予防
- 👅 味覚の発達
- 🚬 がんの予防
- 🗣️ 言葉の発達
- 👨‍🦱 胃腸の働きの促進
- 🧠 脳の発達
- 🏀 全身の体力向上と全力投球

これは「8020運動：80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」の標語で、20本は自分の歯で食べるために必要な歯の本数になっています。
一口あたり30回を目安に、しっかり噛んで食べることを意識してみましょう！

【噛む献立で、自然とよく噛み効果アップ】

現代人は、硬いもの(よく噛まなければ食べられないもの)を食べる機会がそもそも減っていると言われてしています。
歯ごたえがある食材には、切り干し大根、ごぼう、たけのこ、いか、たこ、きのこ類生野菜(キャベツ、にんじん、だいこん等)など、日々の献立にこうした食材を取り入れて、積極的に“よく噛んで”食べていきたいものです。

いまから始める小さな意識が
未来の自分を変える大きな一歩です

役場福祉課健康係 管理栄養士 松井 夢
☎ (574) 2214

インフルエンザ予防接種のご案内

豊頃医院・大津診療所で接種希望の方

●予約について
【65歳以上の方】※優先的に受付開始

予約方法	予約日時
Web予約	予約受付中 豊頃医院 大津診療所
電話予約	☎ 015-574-3608 または ☎ 070-7579-6315 10月2日(月)・3日(火)・4日(水) 14時～16時30分

【全対象(生後6か月以上)】

予約方法	予約日時
Web予約	10月10日(火)から予約開始 豊頃医院 大津診療所
電話予約	☎ 015-574-3608 または ☎ 070-7579-6315 10月10日(火)～毎週月・火・水曜日 14時～16時30分

※予約日の変更、キャンセルは前日までにお願いします。
※1日の接種予定人数に達した場合、予約を締め切る場合がありますので、ご了承ください。

●接種日時

豊頃医院	●10月23日(月)～令和6年1月31日(水) 月・火・水・木曜日 9時30分～11時 ●10月31日(火)・11月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火) 14時～16時30分
大津診療所	●10月26日(木)～令和6年1月25日(木) 木曜日 13時30分～14時 ※大津診療所での接種をご希望の方は、ご予約の際にお申し出ください。

※定期受診中の方は受診時の接種が可能です。
※12月25日(月)～令和6年1月8日(月)までは実施しません。

町外で接種希望の方

病院名	接種開始	予約開始	予約方法	ホームページ QR
公益社団法人地域医療振興協会 十勝いけだ地域医療センター 池田町字西2条5丁目25番地 ☎ 015-572-3181	11/2(木)	【65歳以上】 10/3(火)～10/10(火) 【全対象】 10/11(水)から開始	Web 電話 来院	
医療法人蒼生 くりばやし医院 池田町東2条7-10 ☎ 015-572-3000	10/30(月)	10/1(日)	来院 Webのみ	

接種料金

対象	自己負担額
生後6か月～18歳 65歳以上	500円
19～64歳	2,000円 ※くりばやし医院は1,980円

※生活保護世帯の方は無料です。

予診票について

●予防接種を受ける際には予診票が必要になります。事前に体温測定も忘れずにご記入いただき、接種当日にお持ちください。
●各医療機関や役場福祉課、大津支所に設置しているほか、豊頃町のホームページからもダウンロードが可能です。

問い合わせ先(相談窓口) 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214

▼栄養だより
広報とよころ

役場だより

▼インフルエンザ予防接種
広報とよころ

役場だより