



なぜ、よく噛むことが大切？

皆さんは食事の際、よく噛むことを意識していますか？

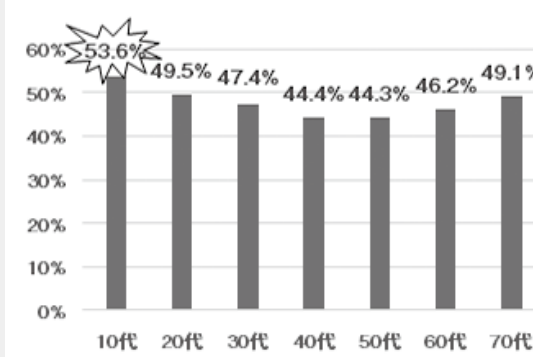
現代人は昔に比べて、「食べ物を噛まなくなった」「噛む力が弱くなった」といわれています。

今回は、噛むことについて詳しくお話します。

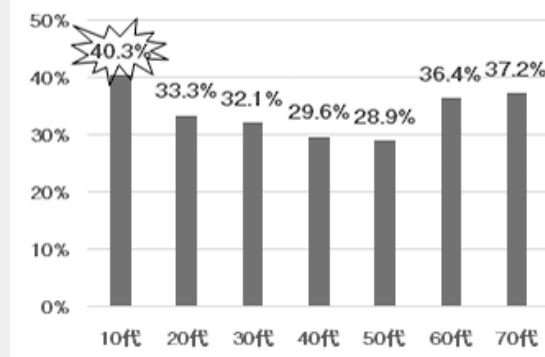
若者の硬い食べ物離れ

日本歯科医師会が行った調査では、「硬い食べ物より柔らかい食べ物が好き」と答えた割合は、10代が53.6%と最も多く、「硬い物を食べるときに噛み切れないことがある」と答えた割合も10代が40.3%と最も多いという結果でした。若い世代は、柔らかい食事を好み、噛む力の課題が大きいようです。

硬い食べ物より柔らかい食べ物が好きだ



硬い物を食べるときに噛み切れないことがある



歯科医療に関する一般生活者意識調査
2022 日本歯科医師会

よく噛むことで得られる意外なメリット！

- ・食べ物本来の味がわかり、おいしく味わえる
- ・胃腸の働きをよくする
- ・顎の骨や咀嚼筋（噛む筋肉）に刺激を与え、子どもの成長、発育が促進される
- ・噛むことで唾液がよく分泌され、口の中の汚れを洗い流し、口の中を清潔に保つ働きがある
- ・脳が活性化される
- ・食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながる

噛む力が健康の鍵！

早食いをせず、どのような食品でも一口30回噛むことを目標として、今日からでもよく噛むことを意識しましょう。
入れ歯が合わず、噛めない場合は放置せず、歯科医院でみてもらいましょう。
よく噛むことが健康長寿に繋がります。

献血にご協力ください

実施日時

日付	受付時間	実施場所
令和7年 4月8日（火）	10:00～11:30	豊頃町農協前
	13:00～16:00	豊頃町役場庁舎前



献血の基準

種別	年齢	体重	血圧	脈拍	体温	献血の間隔	年間総献血量
400ml 献血	男性 17～69歳 女性 18～69歳	男女とも 50kg以上	【最高血圧】 90mmHg以上 180mmHg未満 【最低血圧】 50mmHg以上 110mmHg未満	40回/分以上 100回/分以下	37.5度 未満	男性は12週間後、 女性は16週間後の 同じ曜日から	男性 1,200ml以内 女性 800ml以内

※65～69歳の方は、60～64歳の間に献血されたことのある方に限ります。

※200ml献血は、16～19歳までの方で男性は体重45kg以上50kg未満、女性40kg以上50kg未満の方のみ受付させていただきます。

※高尿酸血症や高血圧症、高脂血症の薬は、当日服用していても献血できます。その他内服薬でご不明な点はお問い合わせください。

※出血を伴う歯科治療をされた方は、治療後3日間は献血をご遠慮いただきます。

予約にご協力ください ～次のいずれかの方法でご予約ください

電話	北海道赤十字血液センター 帯広出張所 献血係 Tel 0120-245-125 (土曜・祝日以外 9:00～17:00)	Web 予約	『ラブラッド』でWeb検索または、 QRコードをスキャンしてアプリを ダウンロード
----	---	-----------	---

ラブラッドから予約し、問診に事前回答された方のうち400ml献血にご協力いただいた方には、ボックスティッシュを3箱をプレゼント



- ※ラブラッドの利用には会員登録が必要です。
- ※予約の締め切りは、献血実施希望時間の3時間前までです。
- ※ラブラッドによる事前予約の景品は、数に限りがありますので、景品がなくなり次第終了となります。

献血を受けると、コレステロール値等の血液データがわかり、自身の健康管理に役立ちます

献血にご協力いただいた方には、公共ポイント100ポイントを付与します

問い合わせ先 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214

問い合わせ先 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214