

千葉県歯科医師会監修
『八〇二〇御弁当』のおすすめ

「よくかむことは、脳を活発にさせる」ことが知られてきました。
けれど、1回の食事でのかむ回数はずいぶん減り、
戦後のわずかな期間で半分以下になってしまったと言われています。

食べ物をよくかんで食べれば、だ液がたくさん出て消化を助け、がんを防ぎ、
丈夫な歯をつくります。嬉しいことに満腹感が得られて、ダイエットにもなります。
歩くことによって骨が丈夫になるように、
かむことによって歯を支える骨の新陳代謝がよくなると言われています。

それに加えて最近では、アルツハイマー病を引き起こすとされるたんぱく質「アミロイド-β」は、
そしゃく（噛むこと）運動が少ないほど多くなるとの研究報告もあります。

かむことはこんなに素晴らしいのに、
今の食事は、噛まなくても食べられる軟らかいものが多いです。
かんで食べよう！といわれても、かんで食べられないのです。

そこで、『八〇二〇御弁当』の登場です。

『八〇二〇御弁当』は、よくかんで食べることのできるおいしいお弁当です。
リズムカルなそしゃく運動は、心をリラックスさせる効果もあります。
よくかんで、どうぞお召しあがりください！

.....おしながき.....

- ・落花生おこわ
- ・鯖照焼き
- ・手作りひれかつ
- ・豚肉姫竹巻き
- ・椎茸海老真丈
- ・蛸うま煮
- ・烏賊白焼き
- ・海苔入り焼きはんぺん
- ・大豆甘辛揚げ
- ・煮物
（さつま芋・里芋・竹の子・ごぼう・人参）
- ・つきこんにゃく炒り煮
- ・はす金平
- ・鉄砲漬け

