

# かみごたえある 八〇二〇弁当

## 口内・歯の健康考えて 来月6〜8日販売

県歯科医師会（千葉市美浜区）と弁当会社の万葉軒（同市中央区）が共同開発した弁当「八〇二〇御弁当」はちまるにまるⅡ写真Ⅱが完成した。県産落花生を使ったおこわや、たこのうま煮など、よくかまないと食べられないメニューをそろえた。11月8日の

### 県歯科医師会 弁当会社と共同開発



「いい歯の日」にちなみ、来月6〜8日に販売される。

八〇二〇は、8歳で20本歯を残そうというスローガン。歯科

医師会によると、1回の食事でかむ回数が、昭和初期と比べて半減し、620回程度になっているという。平田千恵理事は

「よくかめば、消化を助け、満腹感が得られ、脳の活性化にもつながる。かむことを見直してほしい」と話す。

弁当は、7月に歯科医師会内で披露された子ども向けの「かみぐランチ」の大人版として作られた。大きめに切られた県

産の里芋、にんじんの煮物や、大豆の甘辛揚げ、豚肉の姫竹巻きなど、かみごたえとおかずのバリエーションにも配慮。1食で、1200回程度かむように作ったという。

価格は税込み930円。千葉そごうやJR千葉、木更津両駅構内の売店などで販売される。歯科医師会は来月18日に、千葉市内で開く無料の講演会「デンタルヘルスちば21」の受講者を募っており、こうした取り組みを通じて口内の健康や歯について、関心を高めていく考えだ。問い合わせなどは歯科医師会（043・241・6473）へ。