

# よくかんで健康に

十一月八日の「いい歯の日」に合わせ、よくかんで食べる習慣を身に付けてもらおうと、県歯科医師会監修の「八〇二〇御弁当」が十一月六～八日の三日間、限定販売される。落花生やタコなど、ほどよい歯応えの食材を多く使っているのが特徴だ。

食生活の変化で軟らかい食べ物が多くなり、現代人のかむ回数は昭和初期に比べ、半分ほどに減っているという。よくかんで食べることで消化を助け、健康に結び付くと県歯科医師会が企画した。「万葉軒」(千葉市中央区)が製造、販売する。県産の落花生を使ったおこわをメインに、マグロの照り焼きやタコのうま煮、多くの野菜が並ぶ。かみこたえのある食材に加え、野菜は大きめに切ることでか

かみこたえのある食材が詰まった八〇二〇御弁当は千葉市で

## 県歯科医師会が監修

### 期間限定で弁当販売

む回数が増えるよう工夫し切さを意識してほしい」と話している。八十歳で二十本の歯を保とうという運動から「八〇二〇御弁当」と名付弁当は九百三十円。J R 万葉軒売店や、そごう千葉店で販売する。県歯科医師会の担当者は「千二百回ほどかんで食べるように作られている。こ〇四三(224)〇六六六の弁当でよくかむことの大 〓へ。(小川直人)



## いい歯の日にちなみ特製弁当

11月8日の「いい歯の日」にちなみ、万葉軒(千葉市)では11月6～8日、80歳で歯が20本の「いい歯」の目標を名前にした「八〇二〇御弁当」を販売する。



【問】万葉軒 〇四三・二二四・〇六六六。津駅など計11店舗で販売する。930円。数が減っている」と話している。千葉駅や木更

落花生おこわ、タコの甘煮などかみこたえのある食材をそろえた写真。監修した県歯科医師会は、「かむことは消化を助け、丈夫な歯をつくる大切な行為だが、現代はかむ回数