

健康長寿のための2つめのポイント

～しっかり噛んで、バランスよく食べるために～

栄養をとる

1日3食バランスよく

3つの色（赤・黄・緑）がそろくと、元気が出ます。
1日3食バランスよく食べましょう。

体を作る

しっかり食べよう
『たんぱく質』
筋肉を作る
大切な栄養素！



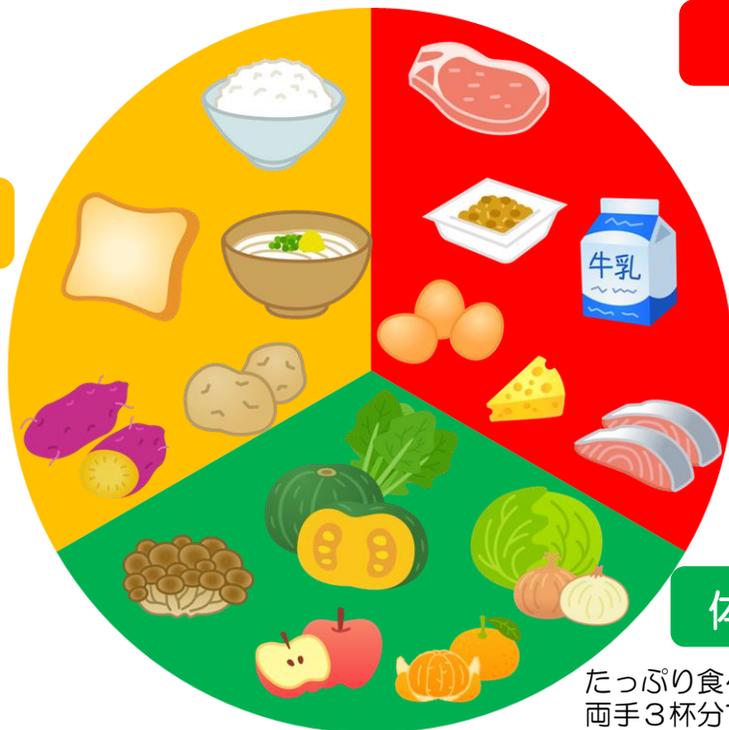
体の調子を整える

たっぷり食べよう『野菜』
両手3杯分で1日の目安！



力のもととなる

体を動かす
『炭水化物』
食べないとガス欠状態！
疲れやすい体に…。



しっかり噛める お口づくり

おいしく食べることで、お口の機能は連動しています。
お口の機能をしっかり維持していきましょう。

唾液腺マッサージ

口の渇きを防ぎ、唾液が増加

耳の下のマッサージ



指をほほに
当ててゆっ
くりと回す
(10回)

あごの下のマッサージ



親指で、耳の
下からあごの
下まで5か所
くらい順番に押
す(各5回ずつ)

あごの真下のマッサージ



両手の親指で、
あごの真下を
グーッと押す
(各10回ずつ)

飲み込む力を 元気に

食べる前の準備体操



息がのどに当たるように
強く吸って止め、3つ
数えてから吐く



「パパパ、タタタ、
カカカ」と、できる
だけたくさん口ずさむ



「アー」とできる
だけたくさん声を出す