



噛ミング30



～ひとくち30回、ゆっくりよく噛んで食べよう～

厚生労働省では、より健康な生活を目指すという観点からひとくち30回以上噛むことを目標とする「噛ミング30(カミングサンマル)」を提唱しています。

区では、区民の皆さんの健康増進のための行動指針として策定した「中央区健康・食育プラン2024」に基づき、保育施設・学校・保健所が連携を図りながら、“ゆっくりよく噛んで食べる”ことを推進しています。

噛むことの効用

よく噛む8大効用食育標語「ひみこのはがーぜ」
学校食事研究会 発行 月刊「学校の食事」より



よく噛んで食べると
こんなにいいことがあります！

ひ・み・こ・の・歯・が・いー・ぜ



ひとくち30回、ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。