



## 「宝塚★栄養ワンダー」

今年も「たからの市」に食育ブースを出店しました。  
テーマは「消化は口から～口から始まる消化と栄養の物語～」  
展示パネルを見ながらクイズに答えていただき、口から食べる  
ことの大切さやペットボトル飲料に含まれる砂糖の量について  
学んでいただきました。

- 【日 時】 令和6年（2024年）8月11日（日）  
10時30分～15時  
【場 所】 市立文化芸術センター おおやね広場



今回も、宝塚栄養士会にご協力をいただき、食育ブースを出店しました。  
とても暑い1日でしたが、大人163人とたくさんの方に参加いただき、たくさんの知識  
を得ていただくことができました。  
お土産のキウイフルーツが、翌日のデザートになった方も多かったでしょうね。

噛むといいことの8大効用を表す合言葉は、『ひみこのはがーぜ』

- ひ：肥満、食べすぎを防ぐ
- み：味覚が豊かに
- こ：言葉がはっきり
- の：脳が活発に
- は：歯と口の元気を応援
- が：ガンを防ぐ
- い：胃腸の働きを助ける
- ー
- ぜ：全員の体力向上



高齢になっても口から食べるためには、口周辺の機能を衰えさせないことが大切です。  
すっきり噛む、舌や歯茎を使う、大きく口を開けるなど、食べるための様々な機能を使って  
オーラルフレイルを予防しましょう。

※栄養ワンダー：公益社団法人 日本栄養士会が主になって、  
全国各地の管理栄養士・栄養士が7～8月の  
期間、国民に対して食についての啓発を行う  
イベント。



宝塚栄養士会の皆さん