

すこやかセミナー



アンチエイジングからスマートエイジングへ  
～健康長寿を迎えるために～ Vol.45



# よく噛んで食べよう！

HAPPY COME (ハッピーカム) 噛むレシピ

皆さんは、普段の食事の中で、  
何回くらい噛んで食べているでしょうか？  
1回の食事の咀嚼回数と食事時間を調べた報告によると、  
戦前の食事では1420回噛み、食事時間約22分であったのに対し、  
現代の食事では、620回で約11分となっており、  
噛む回数と食事時間が半減しています。  
今回のセミナーでは、よく噛んで食べる習慣が身に付くように、  
そのメリットとレシピを紹介していきます♪



日時

3月10日 (土) 15:30～16:30

3月15日 (木) 15:30～16:30

(両日とも同じ内容となります)

場所

立川中央病院附属健康クリニック

3階 待合室

★★先着20名様 参加費無料★★

☎ 参加ご希望の方は お電話等でご予約ください ☎

☎ : 042-526-3223 (健康指導課まで)

担当：立川中央病院附属健康クリニック 健康指導課  
有泉 (管理栄養士) 隅坂 (保健師)

♪皆さま お誘い合わせのうえ 是非 お越しください♪