



ゆっくりよくかんで食事をとったら イベント・プレゼントに応募してみよう



働き盛り世代の皆さん、最近仕事を頑張り過ぎて、家族とゆっくり食事をする時間もない……。そんなことはありませんか。

おいしくゆっくりよくかんで食事をとることは、心にゆとりが生まれるだけではなく、肥満予防にもつながります。家族とそろって食事を取りながら、ゆっくりよくかんで食べることについて考える時間を持ってみませんか。



チャレンジ
してみてくださいね!

食後の歯みがきも
しっかりと!

右記QRコードから、家族とセルフチェックにチャレンジした方は、食育と歯の健康づくりに関するイベントや健康づくりを応援するプレゼントの抽選に応募することができます。

(応募期限: 令和6年9月30日)

※応募は宮城県にお住まいの方に限らせていただきます。



©宮城県・旭プロダクション

セルフチェック項目

▶あなたはいくつあてはまりますか。あてはまるものに全て をしてください。

- 食事にかかる時間はなるべく短く済ませたい
- 嫌いな食べ物は絶対に食べない
- 食事の後は歯みがきをしないことがある

特にどんな時に歯みがきをしないことが多いですか 朝食後 昼食後 間食後 夕食後

▶以下の項目に全てチェックがついた方は、抽選に応募することができます!

- このセルフチェックシートをきっかけに「おいしくゆっくりよくかんで食べる」をテーマに家族で食事をしてみた
- ゆっくりよくかんで食事をしたことについて家族で感想を話し合った

話し合った結果について、皆さんの感想を教えてください。(回答必須)

(

)

- 食事の後はしっかり歯みがきをし、デンタルフロスや歯間ブラシなども使用した



応募して当選された方は

健康づくりを応援するプレゼントがもらえます!

小・中学生のお子様とその御家族向けには、楽しいイベントも!

★イベントに当選した方は、宮城県出身の作家 春風亭与いちさんのおはなしや、仙台白百合女子大学教授の佐々木裕子氏の講話、おにぎりづくりを体験できます。

★イベントではハンバーグの調理デモンstrーションや提供もあるので、みんなでゆっくりよくかんで食べましょう。

★会場にはお口の健康づくりや食育について学べるコーナーもあります。



春風亭与いちさん



佐々木裕子さん



当選者プレゼントやイベントについて、詳しくはこちらのQRコードから宮城県HPをご覧ください。

主催 宮城県保健福祉部健康推進課 一般社団法人宮城県歯科医師会 協力 一般社団法人宮城県衛生士会 公益社団法人宮城県栄養士会

協賛 イオン東北株式会社、サンスター株式会社、第一生命保険株式会社、公益財団法人宮城県スポーツ協会、公益財団法人宮城県対がん協会、みやぎ生活協同組合、理研ビタミン株式会社

問い合わせ先 宮城県保健福祉部健康推進課

TEL: 022-211-2623

一般社団法人宮城県歯科医師会 TEL: 022-222-5960