

“食”からひろがる 元気なかわにし



川西市危機管理課

1月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			



毎月19日は食育の日 “わ”らって食べよう 朝・ひる・パン!

朝活 朝は「たんぱく質」が不足しがち “ちょい足し”で元気な1日を♪

1日に必要なたんぱく質量は 体重(kg)あたり1g
例) 体重55kgならば 55(kg) × 1(g) = 55g
※腎機能低下などでたんぱく質の制限がある方は医師の指示に従ってください

鶏ささみ (80g) 約18g	鮭1切 (80g) 約18g	厚揚げ1枚 (120g) 約13g	納豆1パック (45g) 約7g	たまご1個 (50g) 約6g
ヨーグルト1カップ (200g) 約7g	牛乳コップ1杯 (180cc) 約6g	豆乳コップ1杯 (180cc) 約6g	絹ごし豆腐1/3丁 (100g) 約5g	

川西市保健センター

3月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

4月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

つながれ! 川西 ひろがれ! 食育

毎月19日は食育の日 “わ”らって食べよう 朝・ひる・パン!

620回は何の回数?

一回の食事で噛む回数

卑弥呼の時代 3726回
昭和初期 1490回

よく噛んで食事を楽しむには

- ・器具を大きく切る
- ・歯ごたえのある食材を使う
- ・ながら食べをしない

川西市予防歯科センター

5月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



→ 赤線部分に切込みを入れる

↑ 赤線部分に切込みを入れる ↓