

オンライン講座
参加無料

第 28 回 子育てサイエンス・カフェ

よく噛んで食べる
今日から意識してみませんか



一生の健康につながる “よく噛む習慣”

子どものうちに育てたい

食べ方



子どもの健やかな成長において、「よく噛む習慣」を身につけることはとても重要です。咀嚼は脳の働きを高め、食べ過ぎの予防や口腔機能の発達にも関わるなど、多くの効果が知られています。こうした習慣は大人になってからの健康にもつながるため、幼い頃から意識して育てていくことが大切です。

噛むことの意義を科学的な視点からわかりやすく解説し、家庭の食卓で取り入れやすい実践的な工夫など、楽しく食べる力を育むためのヒントをお伝えします。

日本女子大学食科学部栄養学科 准教授 小城 明子

子どもから高齢者まで、人生のあらゆる段階で「食べる力」をどう育て、どう守るかを研究している。とくに、“噛める口づくり”や“よく噛む習慣づけ”をテーマに、食べ物の選び方や健康行動の理論からアプローチし、誰もが一生おいしく食べられるための食育の在り方を探究している。

日時 2026年 7/25 (土)
10:30~12:00

Zoom によるオンライン開催です。
ご自宅からお気軽にご参加ください。
※カメラの ON・OFF はご自由に設定ください。

申込み QRコード または URL からお申込みください。
<https://forms.office.com/r/nFn6AiKZqr>

▼申込み



お申込み受付後、Zoom 詳細情報をメールにてお送りいたします。

●どなたでもご参加いただけます。 ●参加費無料

過去の子育てサイエンス・カフェの様子は、
公式ホームページからご覧いただけます。



社会連携教育センター
公式 SNS

