



見直したい! **噛む力**



しっかり噛むと良いことたくさん!
噛んで、からだを、健康に!

しっかり噛んで食べることは、食後の消化吸収を助けるだけでなく、食べ過ぎ防止や虫歯予防など、からだにうれしいことがいっぱいあります。

噛めば、トクする8つのこと

- ① 肥満の予防
- ② 味覚の発達
- ③ 言葉がはっきりし、表情が豊かに
- ④ 脳の発達
- ⑤ 歯の病気の予防
- ⑥ ガンの予防
- ⑦ 胃腸の働きが活発に
- ⑧ **全力投球、勉強の集中力アップ!**

**「よく噛んで おいしく食べる」
 家族の習慣、はじめましょう!**

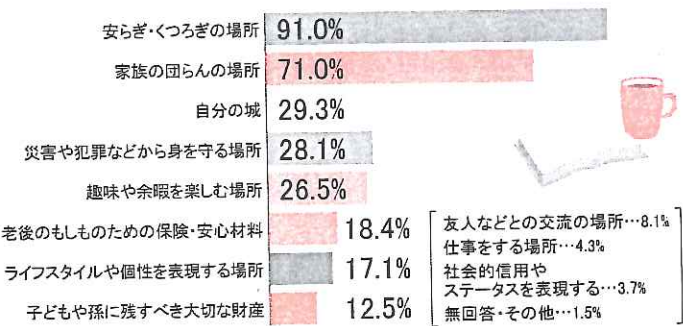
納得ノート

なるほど!!

家はリラックスできることが肝心

住まいはどのような場所と捉える人が多いのでしょうか。右のデータでは9割以上が「安らぎ・くつろぎの場所」7割以上が「家族の団らんの場所」と答えていることがわかります。せっかく我が家を建てるなら、家族全員が年を経ても末永くリラックスできる場所にしたいものですね。

自分にとって「住まい」とはどのような場所か



出典:国土交通行政インターネットモニターアンケート調査
 『住生活に関する国民アンケート～未来の「住まい」を考える～』 調査期間:平成22年1～2月



(株)斎藤工務店 リフォーム事業部
 〒990-0882
 山形市大字陣場新田26
 TEL 023-681-7558



加盟店