

「咀嚼」を楽しく学ぶ

～健全な咀嚼を維持しておいしく食べることの重要性を理解する～

令和7年12月14日（日）13:00～16:00

第1部：**講演会&咀嚼体験学習** 13:00～14:45（受付開始12:45）

テーマ：「よく噛んで食べることの大切さ」

講師：和洋女子大学家政学部健康栄養学科
教授 柳沢 幸江先生



【ご略歴】 女子栄養大学大学院終了 博士（栄養学）
女子栄養大学助手
和洋女子大学家政学部健康栄養学科教授
日本咀嚼学会 常任理事
女子栄養大学香友会 副会長

【ご著書】 咀嚼の本 日本咀嚼学会監修 口腔保健協会
子どものためのかみかみ食トレ 少年写真新聞社（10月発売）
診察室で始めよう！口腔機能管理と栄養指導 末永書店 ほか

高齢者の「オーラルフレイル」。そして幼児や児童の噛む力や食べ方も大きな問題となっています。国は「食事・運動・口腔」の一体的取り組みを推進しています。健康寿命を全うするためには、しっかり噛んで美味しく食べることが基本です。「噛むこと」の第一人者である柳沢先生にお話いただきます。咀嚼テスト（咀嚼用ガムを使う）でご自身の「噛みかたの特徴」も確認してみませんか。

～ 休憩 ～

第2部：**集まれ！南関東ブロックのみなさん** 15:00～16:00

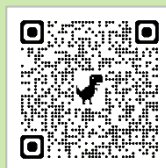
* 東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県の卒業生のみなさん、
在校生のみなさんもお茶菓子を食べながら、楽しく交流しましょう。

会場：女子栄養大学 駒込キャンパス 3号館 5階 小講堂 東京都豊島区駒込3-24-3
人数：100名
参加費：無料

【申し込み方法】

右のQRコードから お申し込みください。

申込期間：令和7年11月30日（日）迄



問い合わせ先：埼玉支部 事務局 米原恭子 saitamasibukouyuukai@gmail.com