

市政記者各位

令和8年5月22日

“噛む活FUKUOKAレシピBOOK”公開 「歯と口の健康週間」に合わせ、咀嚼力チェック・講演会も実施

福岡市では、「噛むこと」のいい効果を知ってもらう取組み「噛む活FUKUOKA」を推進しています。このたび、その一環として、日常の食事の中で“よく噛むこと”を実践できる「噛む活レシピ集」を新たに作成しました。噛み応えのある食材や調理の工夫を取り入れ、子どもから大人まで楽しみながら実践できる内容となっています。

また、**6月4日から10日までの「歯と口の健康週間」**に合わせて、“噛むこと”の大切さや楽しさを市民の皆さまに知っていただくための講演会や体験企画も実施します。ぜひ市民の皆様への広報にご協力くださいますようお願いいたします。

レシピBOOK内容



<主な特徴>

- 管理栄養士が厳選した、家庭で作りやすいレシピ18品を掲載
- よく噛むことを意識した食材選び・調理のコツを紹介
- 日常の献立に取り入れやすいレシピ構成

レシピBOOKは、噛む活FUKUOKA特設サイトや市内の各歯科医院でご覧いただけます。

よく噛むと、もっとおいしい！
噛む活FUKUOKA レシピBOOK

<https://kamukatsu-fukuoka.jp/recipe>



その他の取組み

以下の取組みも合わせて実施しますので、ご取材ください。

■噛む活FUKUOKA講演会 噛むってすごい！～口から始める健康習慣～

日時：6月21日（日）10:00～12:00

会場：福岡県歯科医師会館5階大ホール（中央区大名1-12-43）

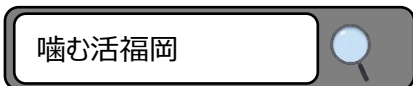
内容：歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士が、噛むメリットやコツ、噛む力アップの秘訣を分かりやすく解説
定員：先着150名（要事前申込）

参加特典：噛む活FUKUOKAレシピBOOKや歯ブラシ等のオーラルケアグッズをプレゼント！

■歯医者さんで咀嚼力チェック（6月1日開始）

噛む力に応じて色が変わる「咀嚼チェックガム」を使って、近所の歯科医院で、ご自身の噛む力を手軽に確認できます。※各歯科医院につき先着200名（要予約）

詳細は以下の噛む活FUKUOKA特設サイトをご参照下さい。



お問い合わせ先

福岡市保健医療局口腔保健支援センター
担当 立石、新井
TEL:092-711-4309（内線2054）