

日々、元気で過ごすために大切な

## バランスのよい食事

### おいしく食べるための健康な口の維持



について考えてみませんか。

本レシピ集では、自宅でも簡単にできる噛みごたえのあるカムカム料理を紹介しています。普段の食事に噛むことを意識した「カムカム料理」を取り入れましょう。

清須市では、健康日本21清須計画(第3次)に基づく健康づくりのとりくみの一環として「健康な食生活の推進」「歯と口の健康づくり」を推進するため、令和7年度、清須市食生活改善推進協議会と協働し「カムカム健康プログラム※1」について学び市民の皆さまにおすすめしたい「カムカム料理」を考案しました。

<https://www.ohcw-tmd.com/research/kamkam.html>

※1 東京科学大学大学院 松尾ら

### 清須市食生活改善推進協議会 とは

清須市食生活改善推進協議会とは「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉にバランスのよい食事や減塩料理などの啓発活動、料理教室などを通じて地域の食と健康を支えるボランティアです。

\*当協議会活動に関心のある方は、清須市健康推進課までおたずねください。