

歯の豆知識

No.4

～カラダからの大事な“お便り..とは？～

Q. 「和食」と「ファストフード」どちらが健康的なの？

A. 「和食」です。

「和食」は、栄養バランスが良い

食物繊維が豊富

薄味

などが理由です。



Q. 「バナナうんち」と「ビチビチウンチ」どちらが健康的なの？

A. 「バナナうんち」

「うんち」は、カラダからの大事な“便り..といわれています。
食生活・運動のほか、ストレスなどで日々変化します。

「バナナうんち」は、腸内細菌のバランスが良い証明です。

健康な「バナナうんち」を出すためには、

- ①良^くか^むこと
- ②食^物繊^維をた^くさ^んと^ること
- ③適^切な食^生活と運^動を日^課に

この3つの事を心がけましょう!!!



参考文献：『クイズで語る おもしろ食育最前線』岡崎好秀先生（モンゴル健康科学大学客員教授）



福岡県歯科保険医協会

