

そ しゃく 咀嚼の本 2

—ライフステージから考える咀嚼・栄養・健康—

特定非営利活動法人 日本咀嚼学会 編



ISBN 978-4-89605-339-5

● B5判 / 176 ページ

● 本体 2,600 円 + 税 / 送料 350 円

『咀嚼の本 2 —ライフステージから考える咀嚼・栄養・健康—』のタイトル通り、今作の特徴は7つのライフステージごとに咀嚼や咀嚼器官の特徴、望ましい食品の選択や調理法などを歯学、栄養学、食品学の専門家がそれぞれの観点から解説している点にあります。本書はご好評の前作『咀嚼の本 —噛んで食べることの大切さ—』同様、第Ⅰ部で咀嚼とは何かを一般の方にもわかりやすく解説、第Ⅱ部には咀嚼に関するQ & Aを掲載いたしました。

特に咀嚼は近年、高齢者の健康上の問題として注目される「サルコペニア」や「フレイル」の予防・改善に大きく関わっています。高齢期にこのような問題に直面することがないように、本書からあらゆる世代の「咀嚼」に関する知識を学んでいただければ幸いです。

Contents

第Ⅰ部 ライフステージごとの咀嚼

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 1 はじめに | 5 学童期 (6～12歳頃) |
| 2 妊娠期の食生活 | 6 青年期 (13～22歳頃) 食習慣の完成と自立の咀嚼 |
| 3 幼児期 咀嚼機能を獲得し、発達させる時期 | 8 高齢期 細やかな栄養的配慮—低栄養の予防 |
| 4 幼児期 (満1歳から小学校入学まで) | |

第Ⅱ部 咀嚼に関するQ & A

一般財団法人 口腔保健協会