

第5回育児サークル 脳と歯の不思議な関係

“噛んで脳を鍛えよう”

講師 愛知学院大学歯学部 教授

福井 嘉男 氏

「咀嚼」すなわち「噛むって」なんでしょう？ 物心がついた時から、食べ物を小さくして、飲み込みやすくし、胃の消化を助けるために噛んでいることが・・・「なぜ、噛むことによって脳が鍛えられるのか？」と不思議に思われる方が多いと思います。

「咀嚼」はどんな運動よりも特筆すべき健康方法なのです。栄養補給として、1日3回の定期的な食事で「噛む」動作そのものが、我々の健康維持、特に「脳の活性化」に大いに貢献しているのです。「噛む」ことは全身を活性化させる運動であることを、多くの事例から解説していただきます。

記

日時 2014年3月23日(日) 午後1:30~3:00

場所 名古屋市立大学 滝子キャンパス 1号館 7階人間文化研究所

地下鉄 桜通線「桜山」駅下車 5・6・7番出口より徒歩15分

市バス 金山駅7番乗場より金山11・12・16「滝子」下車南へ徒歩5分

※公共交通機関をご利用ください。キャンパス内は駐車禁止となっております。

主催 名古屋市立大学「市民学びの会」子育てサークル

参加費 200円(資料代)

問い合わせ

電話 090-1626-1825

担当「市民学びの会」斉藤

FAX 052-872-3536

