

噛むといいこといっぱい！！



皆さん、よく噛んで食べていますか？現代人は忙しく、食事の時間がとれずに急いで食べるため、噛む回数
が大幅に減っているといわれています。噛む回数が少ないと、満腹中枢が働かず肥満になりやすいといわれ
ています。肥満予防以外にも、「よく噛む」ということは、どんな良い効果をもたらすのでしょうか。

- ひ** **肥満予防** よく噛むと脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防げます。
- み** **味覚の発達** よく噛んで味わうことで食物の味がよくわかる。
- こ** **言葉の発音はっきり** 口のまわりの筋肉が発達し、表情豊かではっきりした発音に。
- の** **脳の発達** 噛む動きは脳細胞の働きを活発に。高齢者は認知症の予防に役立ちます。
- は** **歯の病気予防** 虫歯や歯周病を防ぐ「だ液」がたくさん出て、歯がきれいに。
- が** **ガン予防** だ液は発がん物質を中和するといわれています。
- いー** **胃腸快調** よく噛むことで食べ物の消化吸収がよくなり、胃腸の負担を軽くします。
- ぜ** **全力投球** 力を入れて噛みしめると身体に力を入れる事ができます。



【まとめ】「よく噛む」ということは単に食事を楽しむだけではなく、肥満を予防し全身の働きを向上させ、健康な体を保つために重要な役割をもっているのです。

- 【よく噛んでゆっくり食べるためのポイント】
- ① 食材を大きめに切る。
 - ② 歯ごたえのある食材を使う。(海藻・きのこ・根菜・玄米など)
 - ③ ひと口食べるごとに箸をおく。
 - ④ 口の中の食べ物がなくなってから、次のものをいれる。

食事時間 20分 ・ ひと口 30回 を目標にしましょう！