

よくかんで食べよう

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発達のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。柔らかい物を好まれる今ですが、かむことを意識して食事をしたいですね。

かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べ過ぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

食べものは、食材の大きさやかたさ、弾力性など色々な違いがあり、それによって、かみごたえも変わります。かみごたえのない柔らかいものを食べていると、かむ力が衰えてしまいます。また、かみごたえのある食べものでも、食べ方によって、かむ回数が減ることがあるので、食べ方にも注意しましょう。

やめよう!

よくかまない食べ方

流し食べ

飲み物で流し込む食べ方です。



早食い

数回しかかまないで飲み込む食べ方です。

