

6月の目標は「よくかんで食べよう」です!

みなさんは毎日の食事の時に「かむこと」を意識していますか？忙しくなった今日の日本では、食事の時間を惜しんでかむ時間が少なく、やわらかい食品を好む人が多くなっており、わずか半世紀ほど前と比べても、かむ回数の少ない食事になっています。よくかむことで味覚の発達を促したり、口の周りの筋肉を使うことによって、話し方や表情が豊かになります。ぜひこの機会に、かむことを意識しながら食事をしてみませんか？

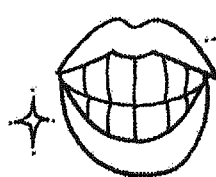
かむことの効果

◆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。

◆むし歯を防ぐ



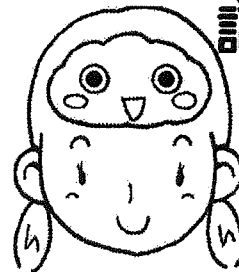
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◆消化・吸収を良くする



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。

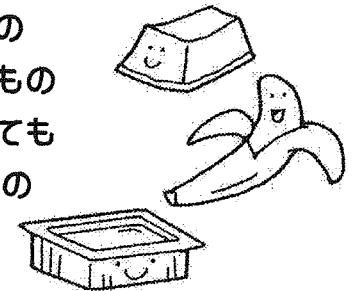
◆脳を活発にして、記憶力をアップ



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。

かみごたえのない食べ物

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまない食べられないもの

