



2月

よく噛んでゆっくり食べましょう

現代の食事は、ファストフードなど軟らかい食べ物を好んで食べる傾向があり、食事にかける時間は短く、昔に比べると噛む回数が減ったと言われています。

よく噛むことの効果

肥満予防

— 満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぐ。

食材本来の味を感じられる

— 食感や香り、食材本来の味を感じ、おいしさを楽しむことができる。

消化吸収を助ける

— 胃腸の働きをよくして、消化・吸収を活発にする。

口の中がきれいになる

— 唾液がたくさんでることで、口腔内を清潔に保てる。

脳の働きが活発になる

— 顔の骨や筋肉が動き、血流が増すことで脳に酸素が送られ、脳細胞の働きが活発になる。

表情を豊かにする

— 噛む動作により、あごや口周りの筋肉が動かされ、表情を豊かにしたり、きれいな発音で話すことにもつながる。



噛む回数を増やすには？

噛み応えのあるメニューをプラスする

ごぼう、たけのこ、切り干し大根など食物繊維の多いものや、イカやタコなどの弾力性のあるものを取り入れることで噛む回数が増えます。野菜も生で食べると噛み応えのあるものが多いので、生野菜のサラダを1品加えるとよいでしょう。

ゆっくり噛む習慣を身につける

- 一口30回、噛んで食べる
- 飲み込もうと思ったときに、あと10回噛む
- 食べ物の形がなくなるまで、よく噛む
- 食べ物を飲み込んでから、次の食べ物を口に入れる
- 口に食べ物が入ってる間は、スープや飲み物などの水分は控える
- 一口食べたなら、箸を置く。

