



よく噛んでゆっくり食べましょう

現代の食事は、ファー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、食事にかかる時間は短く、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、食べ過ぎを防ぐことができます。

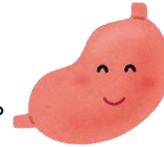


●食材本来の味を感じることができる

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ます。

●消化・吸収を助ける

消化・吸収をよくして、胃腸の働きを活発にします。



●口の中がきれいになる

唾液がたくさんでることで口の中を清潔に保ち、虫歯や歯周病予防になります。

●脳の働きが活発になる

あごを開けたり閉じたりすることで顔などの骨や筋肉が動き、血流が増加し、脳に酸素と栄養が送られるため、脳細胞の働きが活発になります。反射神経、記憶力、集中力、判断力がよくなるなど、こどもの知育を助け、高齢者では認知症の予防になります。



●表情を豊かにする

噛む動作によってあごや口の周りの筋肉を動かすことは、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ります。

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。

●よく噛んでゆっくり食べる習慣をつける

- ✓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
- ✓一口食べたら、箸を置く。



毎日1つでもよいので実践して、よく噛んでゆっくり食べる習慣をつけましょう。