

よく噛んで食べると良いこといっぱい！ ヒントは…ひみこ!?



弥生時代のひみこの食事は、噛む回数が**今の時代の食事の6倍**だったといわれています。きっとひみこは良い歯をしていたのでしょね。よく噛むとどんな良いことがあるのでしょうか？

- ひ** 肥満予防 よく噛んで食べると満足感が出て食べすぎを防げます
- み** 味覚の発達 よく噛んで食べると食べものの味が良くわかります
- こ** 言葉の発音ははっきり 口周りの筋肉が発達し、はっきりした発音になります
- の** 脳の発達 よく噛んで食べることで脳細胞の働きを活発にします
- 歯** 歯の病気を防ぐ よく噛むと唾液がたくさん出て口の中をきれいにします
- が** がんの予防 唾液をよく分泌することによって発がん作用を消す働きがあります
- い** 胃腸の働きを促進 消化酵素がたくさん出て消化を助けます
- ぜ** 全身の体力向上と全力投球 歯を食いしばることで力がわきます

～よく噛んで食べる方法～

食材は大きめに切る

よく噛まないで飲み込みにくい大きさにすると自然と噛む回数がアップ！



歯ごたえのある食材を使う

根菜・キノコ・海藻など繊維や弾力のあるものを選ぶ



ながら食いをしない

食事中的スマホはマナー違反！食事に集中しましょう



口いっぱい詰め込まない

ひと口に入れる量を減らすと噛む回数を増やせます

