よく噛んで食べていますか？

～よく噛んで食べるといいことといっぱい～

よく噛んで食べると、ゆっくりと味わって食べることができ、唾液の分泌も多くなり飲み込みやすくなります。また、ゆっくり味わうことで、うす味・適量でも満足感が得られます。

よく噛むことの効果

肥満予防

よく噛んで食べると、速食い※を防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防に繋がります。

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。この唾液の働きが、虫歯や歯周病を防ぎます。

脳の発達

よく噛むと脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症予防に役立ちます。

胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

※「速食い」とは食べるスピードが速いことを意味します。（厚生労働省　速食いと肥満の関係より）

「噛む」ことに加えて「噛める」ことも重要です

食べ物をよく噛めなくなると、硬い食品を避けるようになり、ミネラル・ビタミン・食物繊維などの摂取量が低くなり、栄養摂取バランスの崩れに繋がります。
食べにくい食品もとろみをつけたり、食材の繊維を断つように切るなどの工夫をしてみましょう。
また、小さい頃からよく噛んで食べる習慣をつけることも大切です。噛み応えのある食材を取り入れ、よく噛んで食べる工夫をしましょう。

しっかりと噛むために♪
食べる時の姿勢を見直してみましょう！

定期的な歯科受診を

乳幼児期は、背もたれにクッションを挟んだり、足の下に台を置いたりして調節しましょう。