

よく噛んで、 食べていますか？

歯は、健康と深い関わりを持っています。人間が生活する上で欠かせないエネルギーを摂取するためには、食べ物をよく噛んで消化しやすい状態にすることが大切です。では「よく噛む」ことによりどんな良いことがあるのでしょうか？

食べるときは、
ひとくち20～30回
噛むように意識しましょう！！



～よく噛むための工夫～
・噛み応えのある食材を使う
・食材を大きめに切る
・汁物や飲み物で食べ物を流し込まない

①胃腸の働きを促進！

よく噛むことで、食べ物が細くなり、胃腸の負担が軽くなります。また、アミラーゼという食べ物の消化を助ける物質が多く分泌され、胃腸の働きが良くなります。

②肥満防止！

よく噛むことで、脳にある満腹中枢を刺激し、満腹感をより多く得ることができます。このため、食べ過ぎを防ぐことでダイエットの基本にもなります。

③虫歯や歯周病予防！

よく噛むことで、多くだ液が分泌されます。だ液には、歯・口の汚れを洗い流す、口の中を殺菌する、歯のエナメル質の修復をするなど多くの作用があり、虫歯や歯周病を防ぎます。

④寝たきりや認知症予防！

口を動かす機会が増えることで脳への血流が良くなり、脳を刺激・活発化し寝たきりや認知症の予防に役立ちます。

⑤言葉の発音がはっきり！

噛む回数が増えると口まわりの筋肉を使うため、表情が豊かになったり、きれいな発音となり会話がスムーズになります。

ご質問ご相談等がありましたら、
お気軽に『やまびこ』へご連絡ください

