



# 2020.11月の健康情報



お役に立てるでしょうか？ 日本成人病予防協会HP を参考にしています。  
食生活の変化により、昔より咀嚼(食べ物を良く噛むこと)回数が減っているようです。



**「良く噛んで食べること」大切です**



## 早食いがよくない理由

満腹感を脳が感じるには20分程度かかります。  
良く噛まずに食べると、満腹を感じるまでの時間に  
**食べ過ぎてしまいます。**

よく噛むことで食事にかかる時間が長くなり、  
適量の食事でも満腹を感じ、食べ過ぎを防止します。



## どれくらい噛めばいいの？！

一口につき30回ほど咀嚼すると、  
※食塊ができて飲み込みやすくなる  
※消化に負担がかからない程度まで食べ物が細くなる  
※食事の時間が20～30分程度かかるようになることで  
満腹感を得る時間にも適している

**30回が適度な回数ですね。**

逆に、咀嚼回数が多すぎると、唾液の量が多くなり食塊は崩れて飲み込みづらくなったり、  
食事に時間がかかりすぎたり、食感を味わっておいしく食べたりするには適しません。



**ゆっくり  
味わいます**