



2024.9月の健康情報

お役にたてるでしょうか。全国健康保険協会のHPを参考にしています



「食事はよく噛んで食べよう」を習慣化してみませんか！！

なぜ、よく噛むとよいの??

良いこと



試してみてもいい



1. 肥満を防ぐ

よく噛んでゆっくり食べると満腹中枢が刺激され、食事が少量でも満腹感を感じられるので、食べ過ぎを防止することができます。

2. 胃腸の負担を軽くする

だ液が食べ物の分解をサポートし、消化・吸収の役割をする胃腸の負担を軽くしてくれます。

3. 口臭、むし歯の予防になる

噛む回数が少ないとだ液の量が減り、むし歯の原因となる細菌が口の中で繁殖しやすいのです。口臭にも悪影響を与えます。



★食材の工夫をする

少し大きめに切る、
少し硬めの食材を混ぜる
食物繊維の多めの食材を選ぶ 等

★食環境を整える

誰かと一緒に食べる
きちんとテーブルで食べる
「ながら食い」をしない 等

噛む回数が増えてくると、
ゆっくりと食事を楽しむ時間や
その大切さを実感できるようになります。

「よく噛む」ことを意識するようにしましょう。

