

よく噛んで食べる習慣を 身につけましょう

噛むことの効果

唾液

が多く分泌される

唾液には多免疫物質が多く
分泌されているので

口の中の細菌が減少し

むし歯・歯周病予防

胃腸の消化吸収

を助け調子を整える

認知症予防

血流が良くなり

脳が活性化

肥満予防

満腹中枢が刺激され

食べすぎを予防

味覚の発達

がはっきりし、
きれいな発音が
できる

言葉の発音

がはっきりし、
きれいな発音ができる



よく噛む食生活のこつ！

食材選びの工夫

食物繊維を多く含む野菜や
果物など自然に噛む回数が増える食材選び

切り方の工夫

大きさを変えていろいろな
形に切ってみましょう

組み合わせを工夫

食感の違う複数の素材を
組み合わせることで、自然
と噛む回数が増えます

