

# よく噛んで食べる習慣を 身につけましょう！！

～ 噛むことで得られる8大効果 ～

**卑弥呼の歯がい～ぜ！！**

ひ

## 肥満予防

満腹中枢が刺激され  
食べ過ぎを予防

み

## 味覚の発達

よくかむとわかる  
食材そのものの持ち味

こ

## 言葉の発音はっきり

口の機能が発達し、  
きれいな発音ができる

の

## 脳の発達

血流量の増加で  
脳細胞の活性化



は

## 歯の病気予防

唾液の分泌がよくなり歯を  
きれいにしたり、歯の再石灰化  
を促し、むし歯・歯周病予防

が

## がん予防

唾液に含まれる酵素で  
発ガン物質の毒性を弱める

い～

## 胃腸快調

胃の働きがよくなり、  
消化吸収されやすい

ぜ

## 全力投球

丈夫な歯は力をいれて  
ぐっと歯をくいしばれる

## よく噛む食生活のこつ！

### 食材選びを工夫する

噛むほどに味わいが増す根菜類・乾物  
や、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を工  
夫しましょう。

### 切り方を工夫する

ささがき、千切り、そぎ切り、薄切り、  
乱切りなど、大きさを変えていろいろ  
な形に切ってみましょう。

### 組み合わせを工夫する

食感の違う複数の食材を組み合わせると、  
口あたりや味の違いを脳が感じ取ろ  
うとし、自然とかむ回数が増えます。

### 食べ方を工夫する

水分で流し込むように飲み込む習慣は  
さけ、食べる時は上体を起こし、あご  
を少し引いた正しい姿勢をとることも  
大切です。

### 生活リズムを整える

急いで食べると早食いになり、噛む回  
数が減りがちです。生活リズムを整え  
て、食事時間に余裕を持つようにしま  
しょう。

### 食事に集中する

テレビや雑誌を見ながらの食事は、噛  
むことをうっかり忘れがちです。「な  
がら食べ」をやめ食事に集中しましょ  
う。