



山の緑も鮮やかになり初夏を思わせるような天候のよい時期になりました。戸外で食べる食事にもさらに美味しく感じますね。今月は食事をする時に心がけてほしいことの一つである「よく噛んで食べよう」がテーマです。みなさん普段は気をつけていますか？

いいことたくさん



よく噛んで食べよう



1口30噛
みを目指し
ましょう

① 消化吸収を助ける

消化は食べ物を噛んだ時点でスタートしています。噛まずに飲み込んでしまうと胃や他の消化器官に負担がかかってしまいます。

② 食欲を抑える

噛むことで満腹中枢が刺激され食べ過ぎ防止につながります。メタボ対策にも有用です。

③ 脳を活性化

顎の動きによる脳への刺激が、記憶力増加・思考力増加につながります。高齢者の認知予防にも効果があるとされています。

④ 口の中を清潔に保つ

噛むことによって唾液の量が増加します。唾液は消化を助けるだけでなく、虫歯菌や歯周病予防にも重要です。

「よく噛む」料理のポイント

具材を少し大きめに切る。

ひじきやお浸しは咀嚼回数アップ！

大きさを変わると噛みごたえが出て咀嚼回数アップ。

切り干し大根もオススメです！



ご飯中心の日本型食生活で咀嚼回数アップ



一汁三菜を目指しましょう！

歯の健康とメタボリックシンドローム

最近の研究で重い歯周病を持つ人ほどメタボリックシンドロームになる確立が高くなるという報告があげられています。よく噛んで食べるためには口や歯の健康が第一です！食べた後は歯を磨く、フロスを使って掃除するなど、虫歯や歯周病を予防して健康な食生活を送りましょう。

