



よく噛むことで
良い事たくさん!

「よく噛むこと」の8大効用

卑弥呼の歯がいーぜ!!



- ひ 肥満予防 
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がハキハキ
- の 脳の発達 
- は 歯の病気予防
- が ガン予防
- い 胃や腸の働き促進
- ぜ 全身の体力向上と全力投球

よく噛むことは単に
「**食べ物を体の中に取り入れる**」
ためだけでなく
「**全身を活性化させる**」
のに重要な働きをしています。

卑弥呼の1回の食事のかむ回数が
約4000回とされており
現代人よりも**約6倍も**噛む回数
が多かったそうです!!

回数の目安は
1口**30回**とされています

弥生時代の食事は
固いものばかり!

<よく噛んで食べるための工夫>

★噛み応えのある食材を選ぶ

→食物繊維を多く含むゴボウやキノコ、海藻、コンニャク

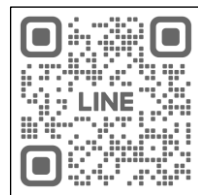
★調理法を工夫する

- ・野菜は生で皮つきのままにする
- ・食材は大きく厚めに切る

★飲み込む前にいつもより

5回多く噛んでみましょう!

当院管理栄養士の
LINEアカウントはこちら



ID: 365uwmdq

お気軽にご相談くださいね!