

現代はハンバーグやスパゲッティなどのやわらかい食べ物が多くなり、「よくかんで食べる」ことが忘れられがちです。よくかむことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるのにとっても重要な働きをしています。しっかりとよくかんで食べる習慣をつけましょう!



ひみこのはがいで

よくかむと、こんなによい効果があります。

ひ 肥満防止

み 味覚の発達

こ 言葉の発音

の 脳の発達

は 歯の病気予防

が がん予防

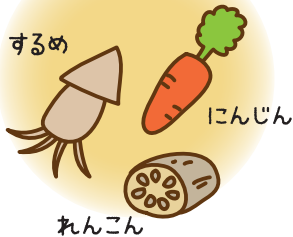
い 胃腸快調

ぜ 全力投球

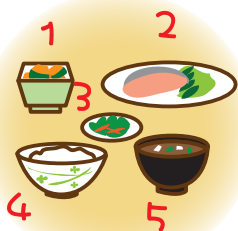
噛ミング30 (カミングサンマル) 運動

〈よくかむための工夫〉

かみごたえのある食材を選ぶ



材料は大き目に切る



献立の品数を増やす

厚生労働省では、ひと口30回以上かむことを目標とした「噛ミング30 (カミングサンマル)」運動を提唱しています。自然にしっかりかむように、毎日の食事を少し工夫しましょう。



薄めの味付けにする
少々



水やお茶 (汁物以外の水分) を飲みながら食事をしない

