



あっという間に季節は梅雨に移り変わりました。気候の変化はありますが、正しい食習慣・適切な運動・休養を心がけ、体調管理に気をつけていきましょう。その中でも朝食は1日のリズムを作る大切な食事です。しっかりと食べて良い1日のスタートを切りましょう。

よくかんで食べよう！



肥満防止

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防ぐことができます！

味覚の発達

よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかり、減塩につながります！

ことばの発音が はっきり

よく噛むことで口の周りの筋肉が使われます。それにより発音もはっきりに！

脳の発達

よく噛むことが脳の細胞の働きを活発にします！認知症予防にも○

歯の病気を防ぐ

唾液がたくさん出てむし歯や歯周病を防ぎます！年を取っても口から食事できることにつながります！



ガンの予防

唾液の酵素が発がん物質の発がん作用を抑制する働きをしてくれます！



胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

全身の体力向上

力いっぱい遊んだり、勉強したりする活力がわきます！

よく噛んで食べるための～オススメアレンジ～

かみ応えのある食べ物を取り入れる

弾力のある物、食物繊維を含む物などはかみ応えがあり自然に噛む回数を増やすことができます。

【弾力のあるもの】



【食物繊維を多く含む物】



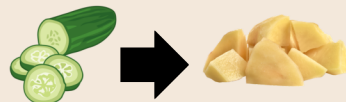
【乾燥した物】



調理法を工夫する

同じ食品でも、大きく切ったり、繊維を残して切るにより噛む回数を増やすことができます。

【具材を大きめに切る】



【皮付きのまま切る】



【食材の繊維を残して切る】

