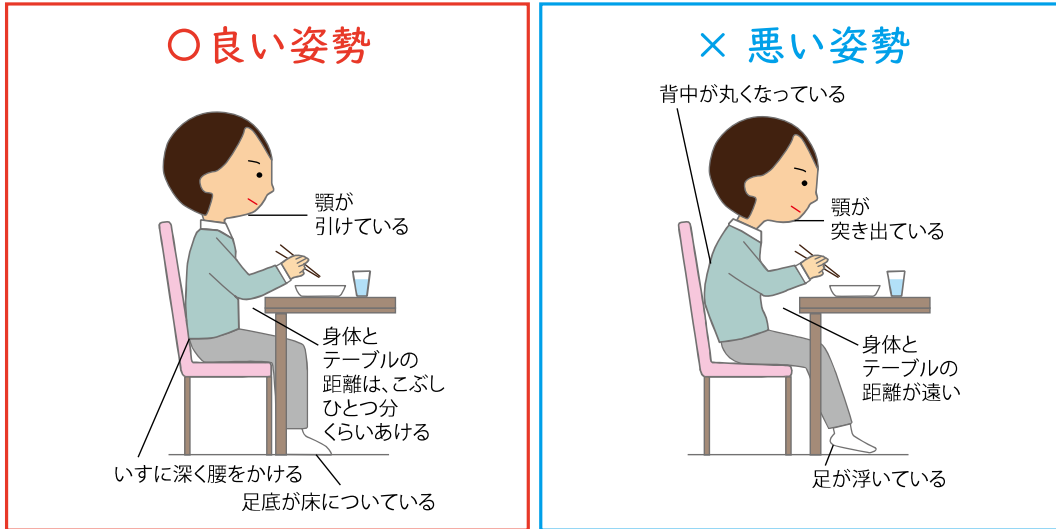


食事時の姿勢 意識したことはありますか？

美味しく 楽しく 安全に食事をするためには、姿勢を意識することが大切です。



ゆっくりよく噛んで食べることの利点 ~噛ミン^かグ^{さんまる}30 (一口30回噛む) を実践しよう~

○胃腸の働きを促進する

…唾液中の消化酵素の分泌がさかんになり、細かくかみ砕くことで胃腸の負担を和らげます。

○むし歯、歯周病、口臭の予防

…よく噛むことで唾液の分泌が増えるため、唾液の抗菌作用により口の中の清掃効果が高まります。

○肥満の防止

…ゆっくりたくさん噛むことで満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。

○脳の働きを活発にする

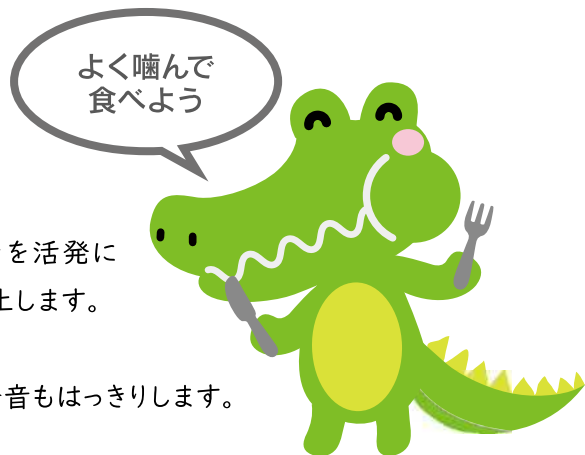
…噛むことで脳への血流が増加し働きを活発にするため、脳の若さを保ち、老化を防止します。

○発音をはっきりする

…口のまわりの筋肉が発達し、言葉の発音もはっきりします。

○がんを予防する

…唾液に含まれる酵素には、食品中の発がん物質の発がん性を抑制する効果があると言われています。



「いただきます」の一口目を意識して数えるところから始めましょう！