

一口30回噛もう！

よく噛んでおいしく食べよう

噛むことの効果

むし歯・歯周病予防

唾液には口の中に残った食べかすを洗い流したり、細菌の繁殖を抑える働きがあり、むし歯や歯周病を予防します。

記憶力・集中力アップ

脳の血流が増え、脳の働きが活発になります。

肥満予防

脳の満腹中枢が刺激されることによって、満腹感が得られ、食べ過ぎを抑制します。

胃腸を健康に

よく噛んで食べ物が唾液としっかり混ざることによって、消化・吸収をスムーズにします。



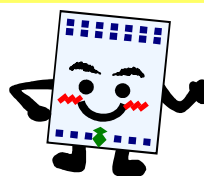
今日から始めよう！

よく噛む習慣をつける食べ方

- ◆ 一度に多くの量を口に入れ過ぎないようにしましょう。
- ◆ まずは、噛む回数をいつもより5回多く噛むように意識しましょう。
- ◆ 食事の時間に余裕を持ちましょう。
- ◆ 歯ごたえのある食物繊維が豊富な食品を選びましょう。
- ◆ 食事中に飲み物を飲みすぎないようにしましょう。



皆さまの健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中！お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話 226-9961 FAX 226-9982