



# 毎月19日は

# 食育の日です



## よく噛んで食べると良いことたくさん！



普段よく噛んで食べていますか？

食事では1口で30回噛むことが望ましいと言われています。

よく噛んで食べると良いことがたくさんあります！



### よく噛んで食べると…

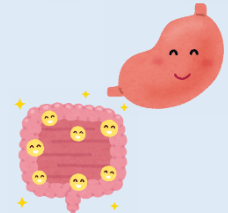
#### ・食べすぎを防止する

よく噛むことで満腹中枢が刺激され、しっかりと満腹感を感じられるようになるため、食べすぎを防止します。



#### ・胃腸の負担が軽くなる

よく噛むことで唾液がたくさん分泌されて消化吸収を助けることで消化機能が高まり、胃腸への負担が軽くなります。



#### ・口臭・むし歯予防になる

よく噛むことで分泌された唾液は口の中の細菌の増殖を防ぐため、口臭やむし歯を予防します。



#### ・ストレス解消効果がある

よく噛むことでストレスに対して効果のある脳内物質のセロトニンが分泌され、ストレス解消に効果があります。



### 【歯ごたえがある食べ物】

歯ごたえがある食べ物を選ぶことで自然とよく噛んで食べる習慣をつけることができます！

・鶏のささみバンバンジー(棒棒鶏など)



・イカ(イカと大根の煮物など)



・きのこ(炊き込みご飯など)



・ごぼう(きんぴらごぼうなど)

