

かむことについて

かむことは、「食べること」の原点です。よくかむことは、からだによい働きがたくさんあります。よくかんで食べる習慣をつけるようにしましょう。

かむことの効果

◇肥満予防

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて、満腹感が得られます。食べすぎを防ぐため、肥満予防につながります。



◇むし歯を防ぐ

食べ物を食べると、口の中ではむし菌が活躍し、酸性に傾きます。かむことでだ液がたくさん出て、口の中を中性に戻してくれるためむし歯を予防してくれます。



◇消化・吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



◇脳を活発にして記憶力をアップ

よくかむとあごの筋肉が動き、まわりの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まります。



よくかむ習慣を身につけるには？

かみごたえのある食品を取り入れましょう。歯に良い食べ物は「まごはやさしい」です。

| | | | |
|-----------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------|
| <p>ま め</p> | <p>ご ま</p> | <p>は かめ</p> <p>(わ)</p> | <p>や ろこ</p> |
| <p>さ かな</p> | <p>し いたけ</p> <p>(きのこ類)</p> | <p>い も</p> | |