

よく噛む ことの大切さ

肥満対策になる

「速食い」や「お腹いっぱい食べる」習慣を持つ人は、肥満傾向が高いことがわかっています。ゆっくりとよく噛むことは「速食い」や「食べすぎ」を防ぎ、長い目でみると生活習慣病の予防にもつながります。



脳へのよい刺激になる

夜間に眠っていた脳を目覚めさせるためには、朝ごはんをしっかり食べて脳に刺激を与えることが大切です。また、噛むことで脳が「お腹いっぱい」の信号を出し、食べすぎ防止にもつながります。



「噛める」ことの大切さ

歯を失ってしまうと、食べ物を噛みづらくなり、硬い食品を避けるようになります。食べるものが偏ってしまうと、ミネラル・ビタミン・食物繊維が不足することがわかっており、栄養バランスの崩れにつながります。大切な歯のお手入れは、定期的に行いましょう。



消化・吸収を助ける

食べ物をよく噛むと、口の中からはだ液がたくさん出てきます。だ液と混ざり合った食べ物は、飲み込みやすくなります。また、だ液には食べ物が体に吸収されやすくなる働きがあることから、よく噛むことで胃腸の働きを助ける事にもつながります。



食材の味がしっかりとわかる

よく噛むことで、食品の歯ごたえを楽しんだり、食材そのものの味を感じることができます。速食いの人は、料理によっては、ほとんど丸飲みに近い状態で食べていることも少なくないと言われています。ゆっくり、よく噛んで、食事の時間を楽しめるとよいですね。



顎を丈夫にします

よく噛んで刺激を与えることで、顎の骨の成長が促されます。このためには、乳幼児期から、しっかりよく噛む習慣を身に着けることが大切です。