

食事はゆっくりとよく噛んで味わって食べましょう!



よく噛んで食べるための工夫

よく噛んで食べると体によいことがこんなにたくさん!

肥満の予防

脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを自然に抑えて肥満の予防につながります。



味覚の発達

食べ物本来の味がよく分かり、味覚の発達につながります。



発音・表情がよくなる

口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。



脳の発達・認知症の予防

脳の働きが活発になり、子供の知育を助け、高齢期では認知症の予防に役立ちます。



歯と口の病気の予防

だ液がたくさん出て、口の中をきれいにしたり、むし歯や歯周病を防ぎます。



がんの予防

だ液中の酵素には発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。



胃腸の働きを促進

食べたものを細かくするだけでなく、消化酵素がたくさん出て消化を助けます。



全身の体力向上

力を入れて噛みたいとき、歯を食いしばることで、力がわきます。



歯の本数が少なくなるほど食べる楽しみが失われる



18~28 歯



たくあん



堅焼きせんべい

6~17 歯



れんこん

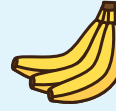


豚肉(薄切り)

0~5 歯



うどん



バナナ

おいしく食べるために必要な歯の本数は?

出典：一般財団法人日本口腔保健協会

よく噛んで食べるために

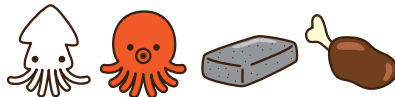
噛み応えのある食材を選びましょう

食物繊維の多い食材(根菜類、乾物、豆類)



弾力性のある食材

(いか、たこ、こんにゃく、肉は薄切りやひき肉よりかたまり肉)



食材を少し大きめに切りましょう



歯ごたえの異なるものを組み合わせて調理しましょう

(酢豚・がめ煮・八宝菜など)



酢豚



がめ煮



八宝菜

味付けは薄味にしましょう

薄味にすると、食材本来の味を味わおうとして、よく噛むようになります。

調味料を入れ過ぎない!



食べ物が口にある時は、飲み物で流しこまないようにしましょう

