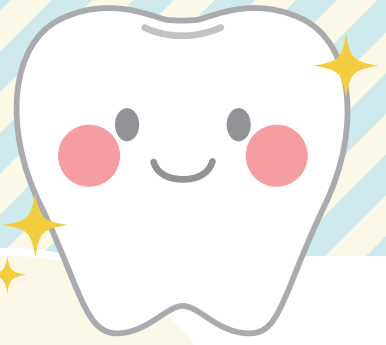


# よく噛んで食べよう!

— 体の調子を整えるにはバランスの良い食事を  
ゆっくりよく噛んで食べることが大切です —



## 歯の病気を防ぐ

唾液がたくさん出て虫歯や歯周病を防ぐ  
ことができます。

## ダイエット

満腹中枢を刺激し食べ過ぎを  
防ぐことができます。また、  
交感神経が刺激され、消費エ  
ネルギーが増加します。

## がんを予防する

唾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。

## 血糖値改善

インスリンが適切なタイミングで  
適切な量分泌されるよう助けます。

※インスリンは血糖値を下げる  
唯一のホルモンです

## 脳を活性化

脳の血流量が増し、活性化さ  
れ、認知症を予防、改善する  
ことが期待できます。

## ストレス解消

ストレスが溜まって早食い、どか食い、  
お菓子などを食べ過ぎることはありま  
せんか? 噛むと交感神経を和らげ、ス  
トレスによって起こる胃潰瘍を防止し  
ます。



よく噛んで食べると  
体にいいことがたくさんあります

## 胃腸の調子を整える

食べ物の表面積が広くなり消化酵素が  
まんべんなく作用し胃腸の負担を軽減  
します。また、栄養素の吸収もよくな  
ります。

## 食べるときの工夫

自分に合った方法を探して実践してみましょう!

- 口の中がなくなってから次の1口を食べる
- テレビやスマホを観ながら…ながら食べない
- 最初に水や野菜スープを飲む
- 飲み物で流し込まない
- 1口の量を減らす (カレーを食べるときは小さいスプーンにする・骨付きの魚を食べるなど)
- 1口ごとに箸を置く
- 利き手と逆の手で食べる
- 一人前を考えて準備する (目の前にたくさん食事が並ぶと早食いになりがち)
- 時々時計を確認する (20分程度)
- 1口30回「あ・り・が・と・う・ご・ざ・い・ま・す (10文字) ×3」など  
心で唱えながら噛む

## おすすめ食材

歯ごたえがある食材や  
しっかり噛まないと飲み込みにくい食材を  
活用しましょう!

- こんにゃく
- 山芋の角切
- たこ
- 海藻
- りんご
- 玄米
- れんこん
- ドライフルーツ
- ナッツ類
- ごぼう
- 炒り大豆
- きゅうり
- レタス
- 人参
- 切り干し大根

よく噛めない、噛みにくいなど歯に異常がある方は早めに歯科受診を!

社会福祉法人  
恩賜財団 済生会熊本病院 予防医療センター

済生会熊本病院 予防医療センターでは、健康・からだづくりに役立つ情報をホームページで発信しています  
[http://www.sk-kenshin.jp/health\\_promotion/club\\_magazine.html](http://www.sk-kenshin.jp/health_promotion/club_magazine.html)

