



☞ 歯 弥生時代に比べて現代の噛む回数はどれくらいに減ったでしょう?? (こたえは一番下です)
 A. 1/2 B. 1/4 C. 1/6

よく噛んで食べると痩せるってホント??意識していても、いざ食事の時間になるとついついつものペースで食べてしまいがち。まずは噛むことの効用をチェックしてみましょう!!

卓弥呼の歯がいーぜ

ひ

肥満予防

良く噛んで食べると満腹中枢がはたらき、食べ過ぎを防げます



み

味覚の発達

良く噛んで味わう事で食べ物の味がよくわかります



こ

言葉の発音がはっきり

良く噛むと、口周りの筋肉を使うため表情が豊かになります



の

脳の発達

脳の血流が良くなり、脳細胞が活性化します



は

歯の病気を防ぐ

良く噛むと唾液がたくさん出てむし歯や歯周病を防ぎます



が

ガンの予防

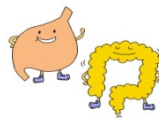
唾液中の酵素には発がん物質の発がん作用を消す働きがあります



い

胃腸の働きを促進

良く噛むと消化酵素がたくさん出て消化を助けます



ぜ

全身の体力向上

力を入れて歯を食いしばることで力がわきます



(参照 8020推進財団)

こたえ：C.1/6

卓弥呼(弥生)の時代の一食の咀嚼回数は3990回で食事時間は51分。戦前は1420回で22分。現代は620回で約11分!!戦前と比べても咀嚼回数、時間ともに1/2に減っています。

<良く噛んで食べるには>

利き手と逆の手で食べる

一口の量を減らす

遅い人のペースに合わせる

<野菜料理のひと工夫>

材料を大きく切る

硬めに茹でる

生のまま食べる

かみかみ
レシピ

新ごぼうのサラダ



【4人分】

新ごぼう	1本
きゅうり	1/2本
かにかま	40g
=調味料=	
酢・砂糖・醤油	各大さじ1
白練りごま	小さじ2

1. ごぼうは細切りにし、歯ごたえを残す程度にゆでる
2. きゅうりは細切りにする
3. かにかまはさく
4. 調味料を混ぜ合わせ、材料と絡める