

ひみこの はがーいぜ

よく噛んで食べると、こんなにいい効果があります。



肥満予防

脳の満腹中枢が刺激され、少ない食事で満腹感が得られます。



歯の病気予防

ムシ歯や歯周病を防ぐ「だ液」がたくさん出て、歯がきれいに。



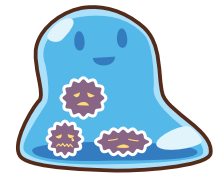
味覚の発達

食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。



がん予防

食べ物に含まれる発がん性物質や細菌を減らす「だ液」がたくさん出ます。



言葉の発達

口のまわりの筋肉が発達し、表情豊かではっきりした発音に。



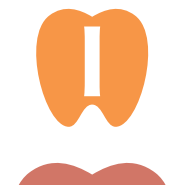
胃腸快調

消化液の分泌が盛んになり、食べ物の消化を助け、胃腸の負担を軽くします。



脳の発達

脳の血流量が増えて活性化し、記憶力がアップします。



全力投球

カ一杯勉強したり、遊ぶために必要な丈夫な歯と噛む力がつきます。



噛む回数が
約6倍!

今と昔くらべてみよう

	噛む回数	食事時間
弥生時代	 3990回	 51分
現代	 620回	 11分

はるか昔、弥生時代に生きた卑弥呼はずっと健康だったことでしょう。
あなたも食べ物をしっかり選び、噛む食生活を意識してみてください。