

ゆっくりよく噛んで食べていますか？



よく噛んで食べることは、肥満予防や虫歯予防など健康に深く関わっています。
食事のときは「ひと口30回噛む」ように心がけましょう。



肥満予防



よく噛んで食べると
脳にある満腹中枢が
働いて食べすぎを
防げます。

虫歯予防



唾液がたくさん出て
虫歯や歯周病を防ぎ
ます。

あごの発育



よく噛むことで口の
まわりの筋肉が使われ、表情が豊かに
なったり、きれいな
発音で話すことが
できたりします。

令和4年札幌市健康・栄養調査結果では、市民の約50%の方がよく噛んで食べていないという結果でした。



**噛んでいる途中に
飲み物を飲まない**

よく噛まずに水分で流し込んでしまうと、
唾液の分泌が抑えられるだけでなく、
噛み碎けていない食べ物を消化するため、
胃の負担が大きくなります。



**食事をしながら
違うことをしない**

テレビなどを見ながら食事をする、
食事に集中できず無意識のうちに噛む
回数が減りはや食いしやすくなります。
噛むことに集中しましょう。



よく噛む習慣をつけましょう



軟らかいもの、食べやすいものばかりでは噛む回数は増えません。
ご自身の健康のためにも噛む回数を増やすよう工夫しましょう！

噛みごたえのある**食材**を追加

食物繊維が多い食品、弾力のある食品、乾燥した食品は
噛みごたえがあり自然に噛む回数が増えます。

<食物繊維が多い食品>



<弾力のある食品>

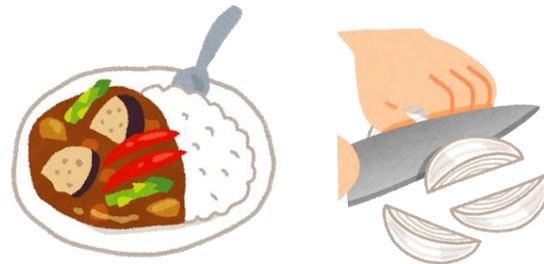


<乾燥した食品>



調理法を工夫

食材を大きめに切りましょう。
カレーなどの具は大きめに切りましょう。



肉の種類を選ぶ

薄切り肉、ひき肉よりかたまり肉を
意識的に選びましょう。

