



ゆっくりよくかんで 味わって食べましょう



よくかんで食べることは、速食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。

また、よくかむことで、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられたり、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満腹感が得られます。

よく噛むと どうしていいの？

食材の味がしっかりとわかる

歯ごたえ、味わい素材そのものの持ち味がわかります。



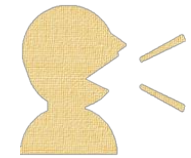
消化を助ける

かむと唾液がでます。唾液が出ると、食べ物の消化を助けます。



あごを丈夫にする

歯やあごの骨を育てます。言葉の発音がはっきりします。



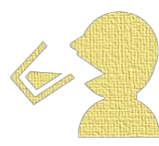
口腔内を清潔に保つ

かむことで唾液の分泌を促し、口腔内が洗浄され、むし歯や歯周病などを抑えてくれます。



嚥下(えんげ)を促す

食べ物を細かく咀嚼し、唾液で湿り気を与え、飲み込みやすくします。



脳へのよい刺激になる

脳が刺激されることで血液が増え、脳の老化防止に繋がります。



噛まなくても味がわかる 加工食品に注意！

レトルト食品、カップめん、スナック菓子などは、味が濃く旨味調味料が添加され、噛まなくても口の中に味が広がります。

このような加工食品に慣れてしまうと、噛まない習慣が身に付き、野菜などいろいろなものが食べられなくなってしまう。



第4次いわき市 食育推進計画の成果指標

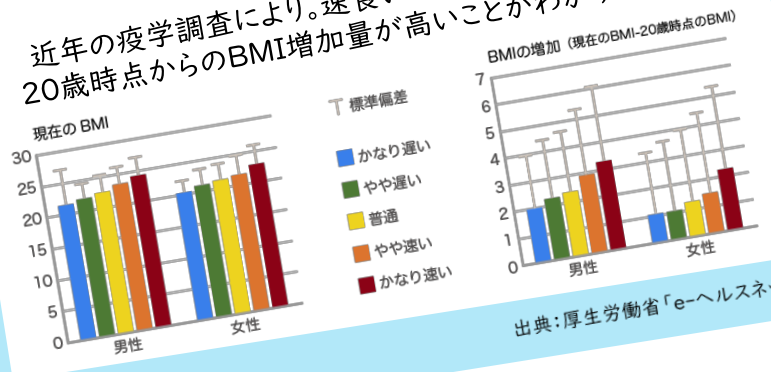
“ゆっくりよく噛んで
食べる割合の増加”

現状値 (R4) **29.5%** → 目標値 (R14) **50%以上**



食べる速さとBMIの関係

近年の疫学調査により、速食いの人は現在のBMIおよび20歳時点からのBMI増加量が高いことがわかりました。



出典：厚生労働省「e-ヘルスネット」

出典：私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画