



よく噛んで食べるメリット

よく噛んで食べることは、今すぐできる体重調整法です。
忙しい方も、一日一食は『よく噛む』ことを意識して体重コントロールに役立てましょう。

よく噛んで食べると起こる体内のしくみ



- ① **早食いを防止し、満腹感**が得られやすくなるため、**食べすぎやドカ食いを防止**。
- ② よく噛むことで**視床下部からホルモン（神経ヒスタミン）**が分泌され、**食欲を抑制**。
- ③ よく噛むことで**交感神経が刺激され、代謝が活発**になり**消費カロリーが増加**。
- ④ ゆっくりよく味わうことにより、**薄味・少量でも満足感**が得られやすくなる。



4つの点から 体重のコントロールに効果的！

実践のためのヒント

食べ物を一口入れたら、箸を置いて、いつもより5回多く噛むことから（目標は一口30回）
普段の噛む回数が終わってから『あ・り・が・と・う』と5回噛むのもおすすめです。

参考：保健指導における学習教材集（確定版）

バランスの良い食事を美味しくしっかり噛むためには
歯を健康に保つことが大切です。



その他の健康情報は
こちらから▼

