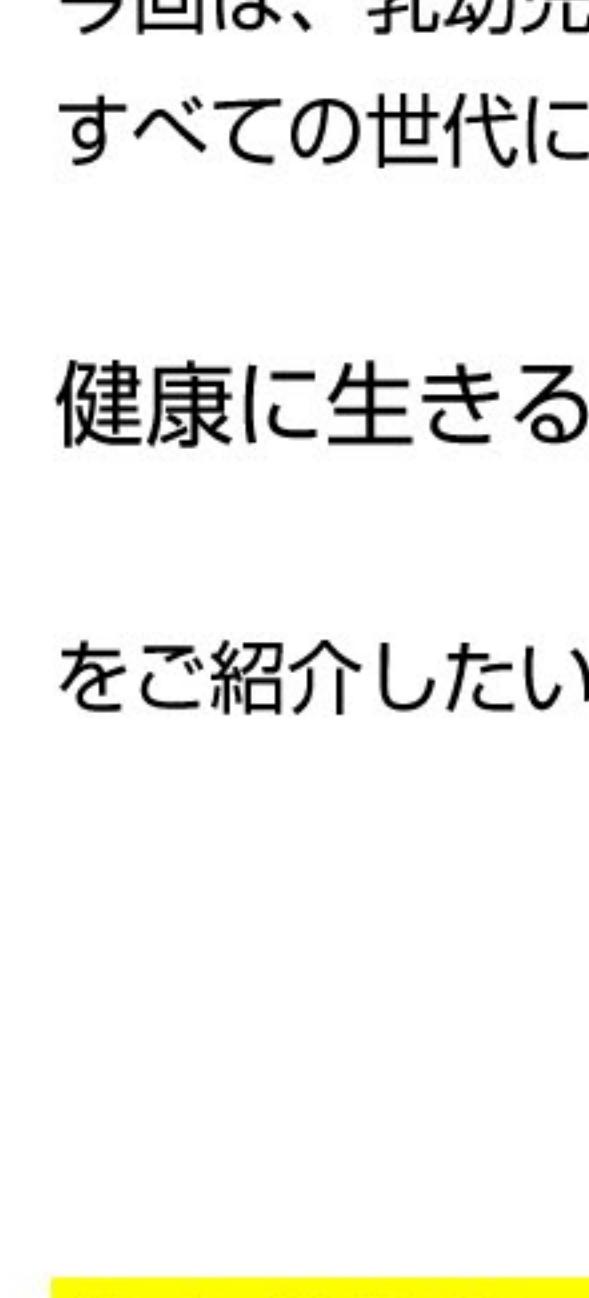




健康に生きる必須習慣



こんにちは。
2021年最初のひと月が過ぎましたが、
皆さまいかがお過ごしでしょうか？

寒さが和らぐまであと少し！
春が待ち遠しいですね。

今回は、乳幼児から高齢者まで、
すべての世代にオススメする

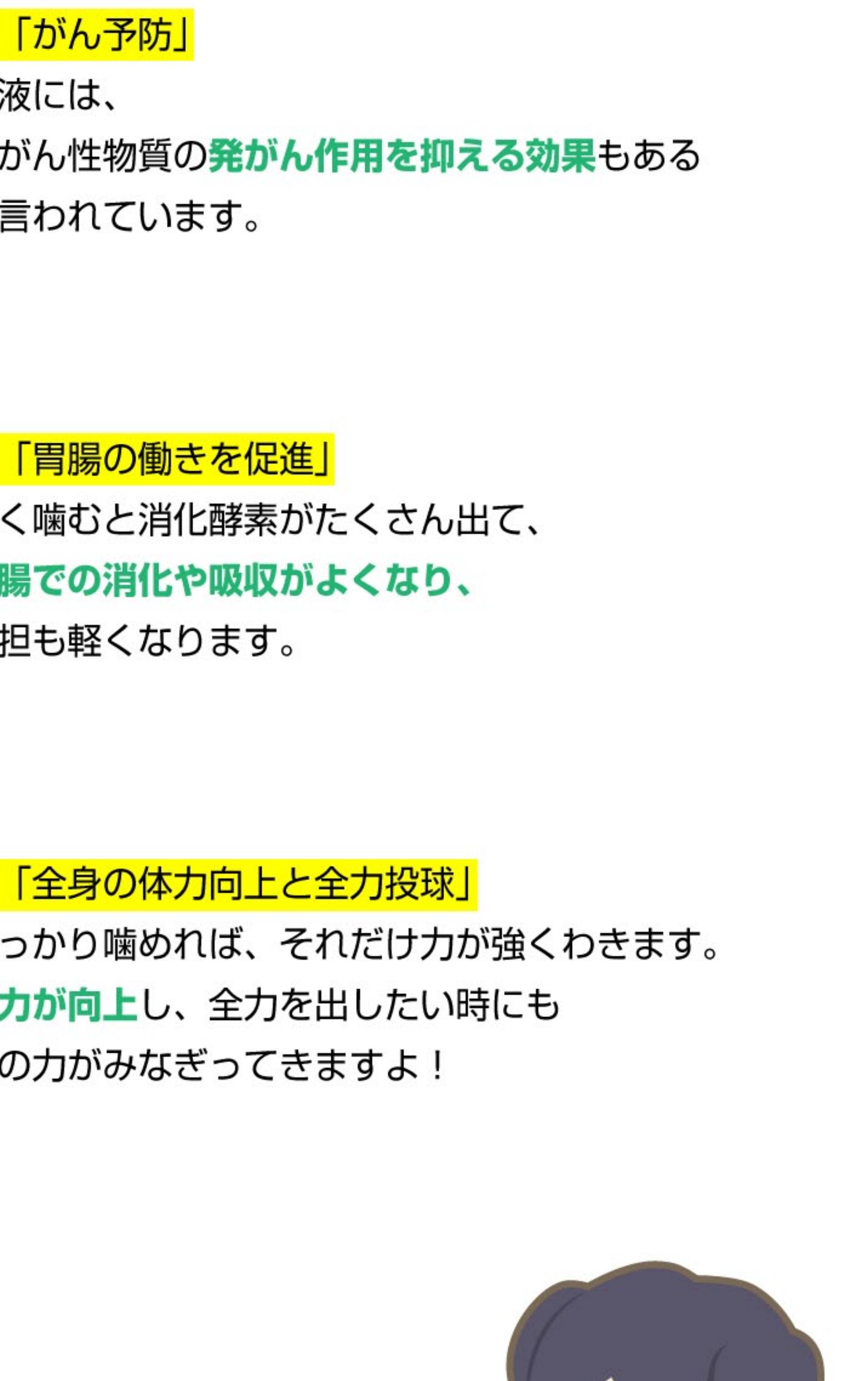
健康に生きる必須習慣

をご紹介したいと思います。

◆よく噛むってこんなにすごい 『卑弥呼の歯がいーゼ』

「よく噛んで食べなさい」とは
多くの方が耳にしたことのある言葉ですが
「しっかり噛むこと」には
実際にたくさんの効用があります。

では、実際にどんな効用があるのか？
順番に見ていってみましょう。



ひ「肥満予防」

しっかり噛むことで満腹中枢が刺激され、
食べすぎを防ぎます。

み「味覚の発達」

よく噛むと
食べ物の味がしっかり分かるようになります。
薄味でも満足できるようになるので、
健康にも良いです。

こ「言葉がはっきり」

口の周りの筋肉が鍛えられ、

発音がはっきりします。

は「脳の発達」

噛むことで脳に刺激が伝わり

脳細胞が活性化します。

子どもの発育にはもちろん、

高齢者の認知症予防にも。

い「胃腸の働きを促進」

よく噛めば、それだけ力が強くわきます。

体力が向上し、全力を出したい時にも

その力がみなぎってきますよ！

いかがでしたか？

皆さんも、ぜひ

「ひと口で30回噛むこと」を目安にして、

普段の食事から健康維持・病気の防止に

役立ててみてください。

**SEE YOU
NEXT TIME**

