

よく噛んで食べよう!

よく噛んで食べることで得られるメリットをご紹介します。

① 満腹感が得られ、血糖値の急な上昇を防ぐ
食べるスピードがゆっくりになり、血糖値の上昇もゆるやかになります。満腹感
は脳にある満腹中枢がはたらくことで得られます。満腹中枢は血糖値が上がり始めて20分程で反応するので、ゆっくり食べることで**食べ過ぎの防止**になります。

② 消化促進

食べ物が細かくなることで**消化吸収がよくなります**。唾液が多く分泌されることで唾液に含まれる消化酵素がはたらき、胃腸への負担をやわらげます。また、唾液の分泌は**虫歯や歯周病の予防**にもなります。

③ 脳の活性化につながる

よく噛むと、顔やあごなどの筋肉がよく動き脳の血流が良くなります。脳の活性化により神経活動も活発になるので、**記憶力や集中力を高めたり、認知症の予防にもなる**といわれています。

