

食育セミナーNo,57 実りの秋・しっかり噛んで健康アップ!

最近では柔らかい食べ物が好まれ、食事で噛む回数が減っています。戦前は、約1,420回であったところ、現代人は約620回程度と言われ、激減しています。食事にかかる時間は約半分になっています。

よく噛むことで食品をじっくり味わい、おいしく食べられるだけではなく、次のような健康効果が期待されます。秋は食べ物がおいしい季節、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

◆肥満予防!

満腹中枢から指令が出て食べすぎを防ぎます。

◆美しい歯並びに!

あごが発達して、顎関節症の予防にもなります。

◆胃にやさしい!

よく噛んで細かくすると短時間で消化でき、胃の負担が軽くなります。

◆脳の老化防止、記憶力アップ!

口を動かすことで脳に血流が増え、活性化されます。

