

# よく噛んで食べよう

## よく噛んで食べると・・・

食べすぎ防止

ゆっくり食べると、食べ過ぎを防いで、肥満予防にもつながります。

あごを発達させる

成長期によく噛んで食べることにより「あごの成長」を助けます。

## ★早食いを防止するための工夫

- 飲み物で流し込まない。
- ひと口の量を少なめに。
- つめこみ過ぎない。



# 『噛ミング30』

ひと口30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズです。

歯の病気を予防

つばがたくさん出ることによって、口の中がきれいになります

脳の活性化

血の流れが良くなり脳の働きが活発になることで、記憶力がよくなります。



- 「ながら食べ」をしない。
- 時間に余裕をもつ。

