

# よくかんで、味わって食べよう！



よく噛むことは、単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしているのです。



## 脳の発達

脳に流れる血液の量が増えることで、高齢者の認知症の予防になります。

## 味覚の発達

食べ物本来の味がわかるようになります。

## 言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉をよく使うことで、表情も豊かになります。

## 肥満を防ぐ

よく噛むことで、脳が満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぐことができます。

## 歯の病気を防ぐ

唾液が歯の再石灰化を促進し、細菌を減らし、むし歯や歯周病を防でくれます。

## 全身の体力向上と こころの力を発揮

歯や歯肉を健康にし、顎の筋肉の働きを良くすることで、力を出す時にしっかり食いしぼることができ、本来の力を出し切ることができます。

## がん予防効果も？

唾液に含まれる酵素が食品の発がん性を抑えがんの予防になるといわれています。

## 胃腸の働きを 促進する

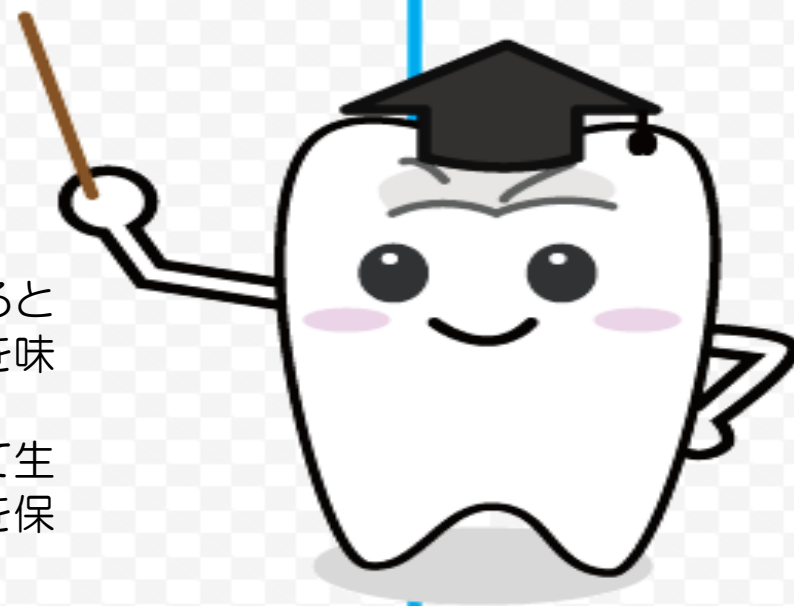
消化酵素が多く分泌され、食べ物を消化、吸収しやすくなります。そのため、胃腸に負担がかからず、胃腸を丈夫にし、栄養の吸収も良くなります。

# 「健康も 楽しい食事も いい歯から」

歯と口の健康週間（6月4～10日）

8020（ハチマルニイマル）運動

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われてしています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。



## 食事は、よくかんで、ゆっくり味わって食べましょう。

よくかんで食べるために。

ゆっくり食べましょう。

早食いの習慣がある人ほど肥満度が高いという研究報告があります。

参考) 農林水産省ホームページ

[http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/topics/topics4\\_02.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_02.html)

よくかんで食べるために。

噛みごたえのある食材や料理をふやしてみましょう。

パンや麺より「白米や玄米飯」  
ハンバーグより「生姜焼き」  
刺身はマグロだけでなく「ツマも食べる」  
里芋の煮物より「根菜の煮物」など

よくかんで食べるために。

家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。

パソコンを操作しながらや、テレビや新聞を見ながらでは、食事や噛むことに集中できません。

札幌市保健所健康企画課 (011) 622-5151