



か さんマル さあ噛もう！ 噛ミン^かグ^{さんマル}30 いいこといっぱい

あなたは普段、食事にどれくらい時間をかけていますか？
流し込むように食べていませんか？

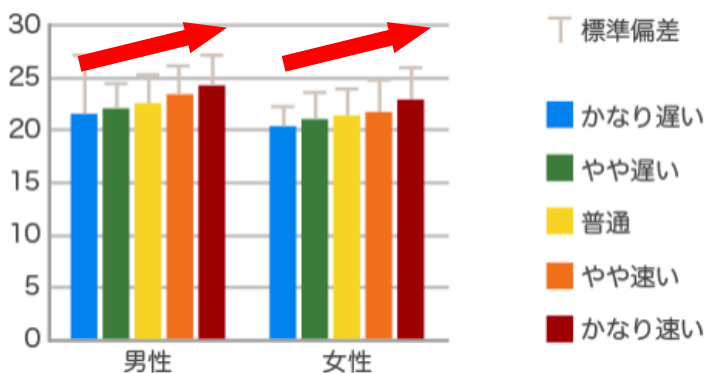


噛まない食事を続けていると、唾液量が少なくなることで歯が汚れやすくなり、むし歯や歯周病になりやすくなります。



「ゆっくりよく噛んで食べること」は健康のためによいと古くから言い伝えられてきましたが、近年の調査により、**速食いが体格と密接な関連**を持っていることが明らかになりました！

食べる速さとBMI (Body Mass Index) の関係



※BMI (ボディマスインデックス・体格指数)
→肥満や痩せの判定に用いられる

5段階の自己評価での食べる速さと体格の関連をみたところ、**速食いの人はBMIが高い**傾向にあることがわかりました。

食べる速さは体格に関係するようです。

厚生労働省ホームページ e-ヘルスネット
速食いと肥満の関係 -食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」

よく噛むと、いいことがたくさんあります！



使っていない筋肉が衰えるように、**歯も口も使わなければ衰えてきます**。しっかり噛んで食べる習慣は大切です。

まずは**一口目を意識**して噛んで食べてみましょう。



ゆっくり、よく噛むことは、手軽な健康づくりの一つです。
「噛ミン^かグ^{さんマル}30」= **一口30回噛む習慣**がつくように、日々意識して食事をしましょう！

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

