

# 栄養とやま通信



# ゆっくりとよく噛んで食べていますか

よく噛んで食べることは、胃腸の働きを助け、肥満を予防するなど毎日の健康維持に大切です。ゆっくりとよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

※詳しくは裏面の「よく噛むことの8つの効果」をご覧ください



よく噛んでゆっくりと食事ができていますか？ チェックしてみましょう！

- 食事が10分程度で終わってしまう
- 一口で食べる量が多い
- 野菜料理が少ない
- やわらかいものを好んで食べる
- 食べていてもすぐ飲み込む
- 食べながら飲み物を飲むことが多い
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- テレビやパソコンなどを見ながらの食事が多い



ひとつでも当てはまった人は、よく噛めていない可能性があります。

よく噛めない場合は、かかりつけの歯科医に相談し、**定期的にお口のチェックを受けることが大切**です。食事の困りごとや食事の工夫等については、医療機関や市町村等の栄養士にご相談ください。

## ＼食事はゆっくりと／

食事はゆっくりと楽しく  
味わいましょう



## ＼ひと口の量を少なめに／

ひと口の量を少なく、  
味わって食べると、  
自然と噛む回数も  
増えます



ひとつから始めてみましょう  
**よく噛むコツ**

## ＼野菜料理を食卓に／

野菜など食物繊維を多く含む食材を  
食事にとり入れましょう



## ＼食べる姿勢に気を付けて／

食事の時に背中が丸くなって  
いませんか  
背筋を伸ばしてみましょう

足を床につける



## ＼うす味を心がけて／

料理のだしの風味や  
素材本来の味を  
楽しみましょう



## ＼食事の時間を大事に／

「ながら食い」を見直して、  
食事や噛むことを楽しみ、  
食事の時間を大事にしま  
しょう



「よく噛む」ことを意識すると、ゆっくりと食事を楽しむ時間やその大切さを実感できるようになります。  
心と体の健康を保つために、毎日の食事で「よく噛む」ことを実践してみましょう。

# よく噛むことの8つの効果

ひみこのはがいーぜ

～卑弥呼の歯がいーぜ～

ひ

## 肥満の予防

満腹中枢を刺激して  
食べ過ぎを防ぎます

み

## 味覚の発達

食べ物本来の美味しさ  
感じるように

こ

## 言葉の発達

発音がよくなり、  
表情も豊かに

の

## 脳の活性化

脳細胞の働きを  
活発にする

ぜ

## 全身の体力向上

歯を食いしぼることで  
力がわきます

い

## 胃腸を健康に

消化酵素の分泌促進

が

## がんの予防

唾液の成分が発がん  
物質の作用を減らす

は

## 歯や口の 病気の予防

唾液の分泌を促し、  
むし歯や歯周病を予防



発行



公益社団法人 富山県栄養士会

作成協力

富山県厚生部健康対策室健康課

R4 10月