

「よく噛むことは大切なことばかりです」！！



10月号

① 肥満を防ぐ

満腹中枢の刺激となる。食べ過ぎないうちに「もうお腹いっぱい」と感知し、肥満を防ぎます。

② 代謝が促進される 噛むことは実はスポーツに似ている？！

意外と多くのエネルギーがちゃんと噛む事によって使われているのです！

③ 脳の刺激を与える

栄養を脳に補給するだけでなく、噛むことで脳に刺激を送り働きを活発にします。

④ 口臭の予防・歯や歯茎を健康に保つ

唾液の含まれる抗菌物質が虫歯や歯周病の菌をやっつけるので口の中を衛生的に保つ役割を果たします

⑤ 消化の機能の促進

唾液には消化酵素があり、消化を助ける作用があります。

⑥ 顔の生き生きとした表情を保つ

たるみを防ぎ、また顎や口の周りの筋肉のトレーニングになります。



栄養のバランスを考え、必要な食事をよく噛んで食べましょう！

メディカルフラザ小岩駅