

噛む 噛む

Every Body ♪

咀嚼 <そしゃく>

「しっかりとよく噛んで食べなさい。」と言われるのには理由があるんです！！



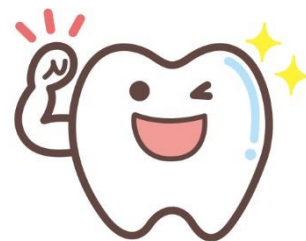
よく噛んで食べることは食べ物を飲み込みやすくすることだけではなく、食べ物がおいしくなったり、消化、吸収を助けたり、健康に役立つ効果がたくさんあります。

唾液の分泌

汚れを洗い流し、虫歯予防、歯周病予防になる。消化を助ける。

脳の活性化

脳に流れる血液の量が増えて、脳を刺激し、記憶力や集中力が高まる。



肥満の防止

ゆっくりよく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぐ。生活習慣病の予防も期待できる。

他にも、顎の発達を助けることで顔の表情が豊かになったり、味覚や言葉の発達を促す効果などもあるそうです。

よく噛むための工夫として、①急いで食べない、②飲み物で流し込まないことを心掛けてみましょう！

より快適で満足度の高い生活を送るために、健康づくりのひとつとして、「よく噛むこと」を意識して取り入れてみてください(^^)／

健康豆知識

使えば使うほど増える!? 貯筋 ってなに??

貯金は使わなければ減りませんね。(増えもしませんが…笑) 貯筋とは、筋肉のお話です。

全く体を使わない安静状態が2日続くと、2日で1%の筋肉が失われてしまいます。これはなんと通常生活している人の1年分ともいわれます。特に下半身の筋力低下は著しく、転倒する危険性もUPしてしまいます。

日々活動的に動くためにも、筋トレをしてコツコツ貯筋していきましょう!!