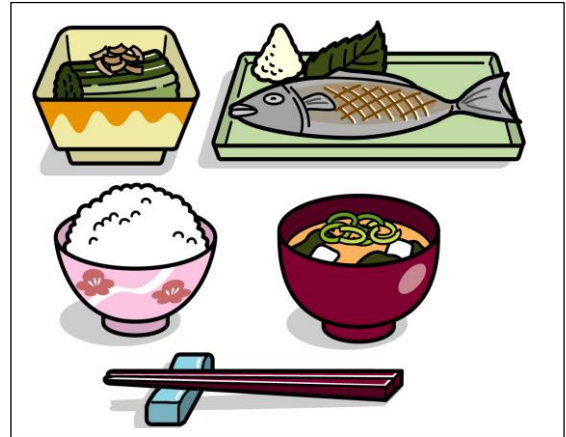
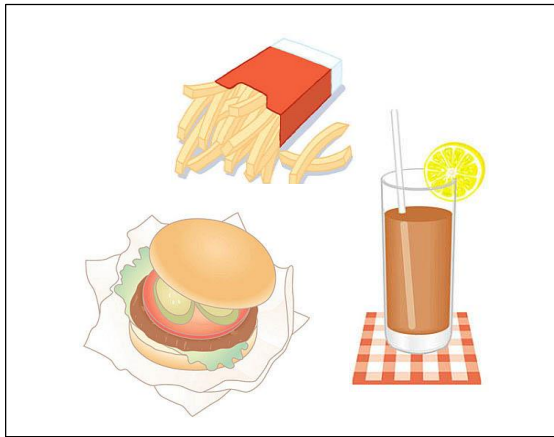


# よくかんで食べていますか？



ファストフードと和食の「食事時間」と「かむ回数」はどのくらい違うのかな。



8分27秒

食事時間

13分28秒

562回

かむ回数

1019回

かむ回数が多い食べものを覚えましょう！

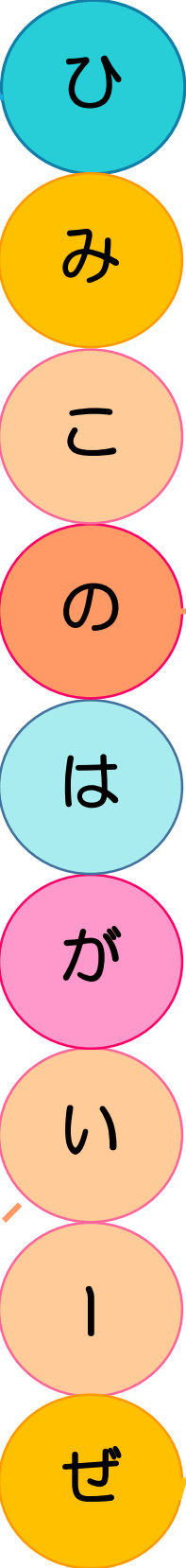


かむ回数	可食部(食べることが可能な部分)10g 当たりの回数					
30回	プリン 8	バナナ 7	ショートケーキ 20	カレーライス 23	サバの味噌煮 31	卵焼き 30
	ほうれん草のお浸し 39	ハンバーグ 36	冷やっこ 10	ごはん 41	から揚げ 41	ブロッコリー 42
	野菜炒め 52	やきとり 50	きんぴらごぼう 56	食パン 62	サンマの塩焼き 60	イカの刺身 80
60回以上	ビーフステーキ 62	せんべい 162	りんご(皮つき)74	ごはん 41	から揚げ 41	ブロッコリー 42

# ひみこの歯がよいぜ



弥生時代、卑弥呼の食事は1食あたりのかむ回数が約3990回・51分といわれています。現代は約620回・11分で6倍以上かんでいたことになります。よくかむことは、全身の健康を維持するためにとても大切な働きをしています。



よくかむことの効能



**●ひまんよぼう 肥満予防**  
よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激され、満腹感を得られます。そして、食べすぎを防ぎます。



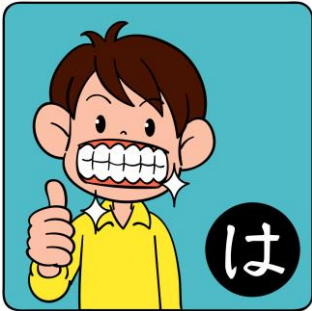
**●みかく はったつ 味覚の発達**  
よくかんで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。



**●ことば はつおん 言葉の発音**  
よくかむことにより顔の筋肉が発達して言葉を正しく発音でき、顔の表情も豊かになります。



**●のう はったつ 脳の発達**  
よくかむ運動は、脳の血流がよくなり、脳の働きを活発にして記憶力や集中力を高めます。



**●は びょうきよぼう 歯の病気予防**  
よくかむとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。このだ液が、むし歯や歯周病を防ぎます。



**●がんよぼう がん予防**  
だ液中の酵素には食品中の発がん性を抑える働きがあります。



**●いちようかいちよう 胃腸快調**  
よくかむことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。



**●ぜんりよくとうきゆう 全力投球**  
かみしめることで体力・集中力を養うことにつながります。