

# よく噛んで味わって食べよう

毎年6月は「食育月間」として、全国的に食育活動が行われています。春からの新生活が少し落ち着いてきたこの時期に、ご自身の食生活を見直してみませんか？

## 噛むことの効果

### あごの発達

あごの筋肉が発達し、  
歯並びも良くなります

### むし歯予防

唾液の分泌が増え、口  
内を清潔に保ってくれ  
ます

### 脳の活性化

脳へ届く血流が増加し、  
脳が刺激され、認知機  
能向上につながります

### 肥満予防

早食いの防止になり、  
満腹感が得られやす  
くなります



## ながら食べはNG

テレビを見ながら・スマホを見ながら・本を読みながらなど、  
どっつい「ながら食べ」をしていませんか？  
ながら食べをしていると食事に集中できず、噛む回数が減  
少してしまう傾向があります。

家族や友人と一緒に、時間にゆとりを  
持ちながら食事をしましょう。

