



よくかんで食べよう

毎日の食事において、よく噛むことを意識していますか？
よく噛むことで、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられたり、
ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。

よく噛んで食べると期待できる効果

- 1 食欲が抑えられる
- 2 内臓脂肪の分解を促進する
- 3 脳の活性化
- 4 消化を助ける



パソコンを操作しながら、
テレビや新聞を見ながらでは、
食事や噛むことに集中
できません。
家族や友人と一緒にゆっくりと
食事を楽しみましょう。



農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」より抜粋
全文はこちらから→

