

よくかんでたべよう



よくかむといいこといっぱい

肥満予防



あごの発育

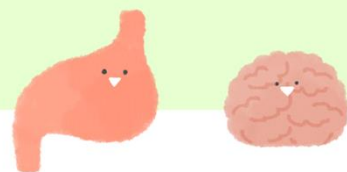


むし歯予防



参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」

普段からよくかんで食べていますか？



よくかんで食べることで、

少しの量でも「おなかいっぱい」のサインが脳に伝わりやすくなり、食欲がおさえられます。また、脳内物質のはたらきにより**内臓脂肪が分解されやすくなる**ことも知られています。

他にも、**脳の活性化**や、だ液を増やして**消化を助ける**など、たくさんの健康効果があります。

参考：農林水産省ホームページ「みんなの食育」



小さいときからよくかんで食べると、
大きくなってからも元気でいられるよ！



めざせ！一口30回！



農林水産省
北陸農政局