

ゆっくりよくかんで食べよう



参考：農林水産省ホームページ「ゆっくりよく噛んで食べていますか」

よくかむとこんないいことがあるよ！



よくかんで味わいながら食べよう

参考：農林水産省ホームページ「みんなの食育」

ごはんをよくかんで食べると、
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、
食べすぎをふせぐことができます。

また、体の中にたまった**脂肪がエネルギー**として使われやすくなるといわれています。

他にも、**脳の働きを活発に**したり、**だ液が増えて消化を助ける**など体にいい効果がたくさんあります。

参考：農林水産省ホームページ「歯科保健活動における食育の推進」



ひとくち30回をめざして
ゆっくり味わって食べよう！



農林水産省
北陸農政局