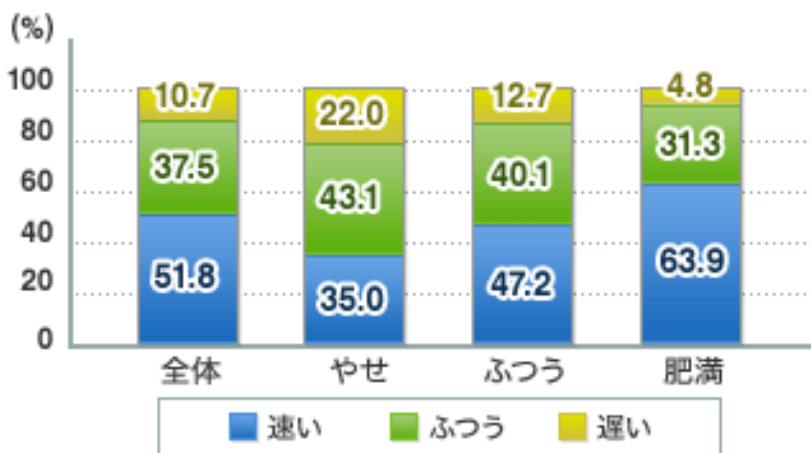


ゆっくりよく噛んで食べてみよう

よく噛んで食べると、満腹のサインが脳に伝わりやすく**過食を予防**します。

また、脳の活性化や、だ液の分泌が増え**消化を助ける**などの効果があります。

体型別 食べる速さの状況(20歳以上男性)



資料：厚生労働省「平成21年国民健康・栄養調査」

平成21年国民健康・栄養調査結果では、食べる速さを体型別にみると、肥満(BMI25以上)の男性は、速いと回答した人が63.9%で、肥満ではない人に比べて多いことがわかりました。

軟らかいもの、食べやすいものばかりでは、噛む回数も食事時間も増えません。よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。家族や友人とゆっくりと食事を楽しみましょう。

出典：農林水産省Webサイト[ゆっくり食べる：農林水産省](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_02.html)

(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_02.html)を加工して作成