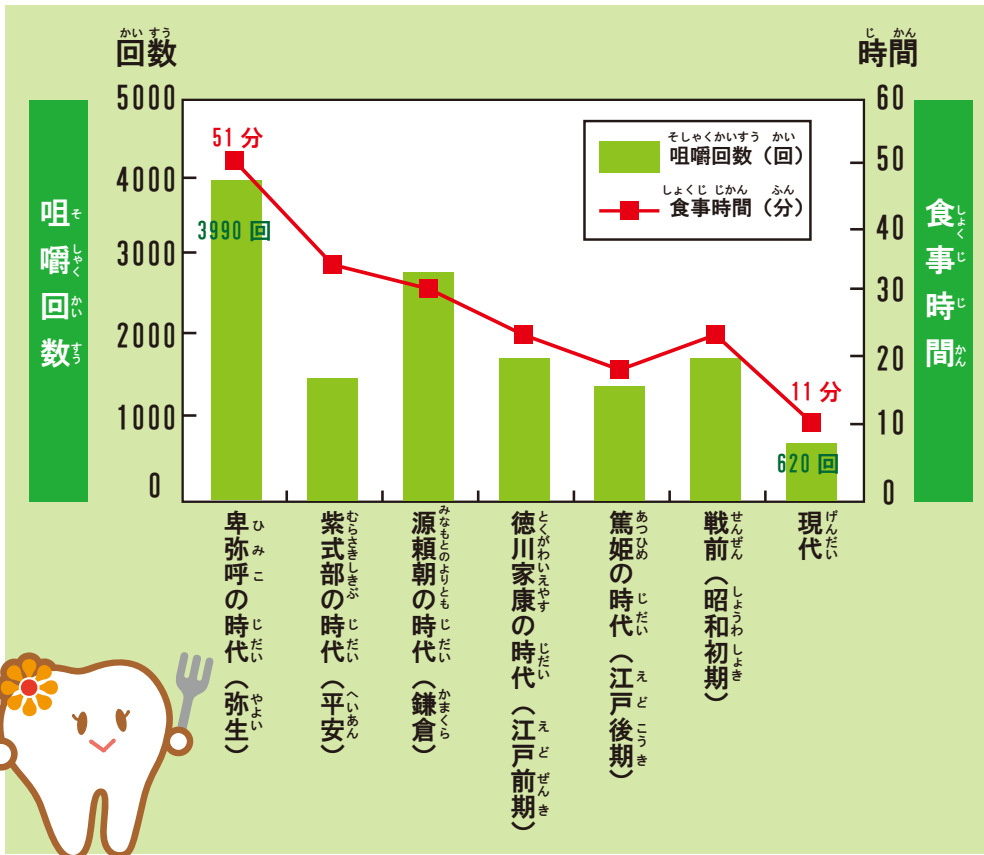


子供のころからよく噛もう



★1回の食事の咀嚼回数と、食事時間の移り変わり★



卑弥呼の時代と現代との食事を比べてみると
 噛む回数は約 1/6
 所要時間は約 1/5 に。

卑弥呼の時代は、玄米やカワハギの干物など噛み応えのある食べ物を毎食、食べていました。

1口に噛む回数の目安は30回。

これが理想とされる咀嚼回数とされています。私たちはできているのでしょうか。



噛まない食品

『オカアサンヤスメ ハハキトク』

- オ：オムレツ
- カ：カレーライス
- ア：アイスクリーム
- サン：サンドイッチ
- ヤ：焼きそば
- ス：スパゲティ
- メ：目玉焼き
- ハ：ハンバーグ
- ハ：ハムエッグ
- キ：ギョウザ
- ト：トースト
- ク：クリームスープ



噛む食品

魚介類

するめ、にぼし、小魚、桜えび
 海藻類 (こんぶ、わかめ、ひじき)、貝類



根菜類

ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、だいこん

葉物野菜

ほうれんそう、小松菜、春菊



果物

りんご、なし



いも・豆類

さつまいも (干しいも)、大豆、いんげん豆、枝豆

乾物

切り干し大根、かんぴょう、高野豆腐

ナッツ類

ごま、ピーナッツ、アーモンド、くるみ



か だい こう か 噛む8大効果

『ひみこのはがいーぜ』

ぜんしん かつせい か じゅうよう こう か
全身を活性化させる、重要な効果がわかっています。

ひ:

ひ まん よ ぼう
肥満予防

み:

み かく はったつ
味覚の発達

こ:

ことば はつおん
言葉の発音がはっきり

の:

のう はったつ のう かつせい か ぼう し
脳の発達（脳の活性化・ボケ防止）

は:

は びょうき ぶせ こうくう ない せんじょうか は なら せいじょうか ほね はったつ
歯の病気を防ぐ（口腔内清浄化・歯並び正常化・あごの骨の発達）

が:

よ ぼう
ガンの予防

いー:

いちよう はたら そくしん
胃腸の働きを促進

ぜ:

ぜんしん たいりょくこうじょう ぜんりょくとうきゅう
全身の体力向上と全力投球



★ ひ ごろ しょくせいかつ み なお こども か しゅうかん み つ
日頃の食生活を見直し、子供のころから、よく噛む習慣を身に付け
けんこう からだ
健康な身体をつくりましょう！ 