

噛めていないのは



早食い、のせいかも!?

早食いのパターン

柔らかい食べ物が好き

食卓で最初に食べ終わる

食事にかかる時間がない

噛まずに食べている

一口の量が多い

口に次々と運んでいる

【対策】

- ・適度に噛み応えのある根菜や乾物なども食べる

【対策】

- ・周りの人のペースに合わせる
- ・スプーン、フォークを使う

【対策】

- ・飲み込んでから次を食べる
- ・1回ごとに箸を置く

よく噛むことの効果

- ★唾液の分泌がよく出て、口の中をきれいにする。
- ★満腹感が得られ、食べ過ぎない。



食べ物を口に入れたら、一口30回噛みましょう!