

噛めていないのは

早食いのせいかも!?



食べ方を確認しましょう

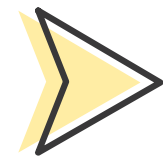
柔らかい
食べ物が好き



あまり噛まずに食べている、かも!?

- ・噛む回数の目標を立ててみよう
- ・適度に噛み応えのある根菜や乾物なども食べよう

食卓で最初に
食べ終わる



一口の量が多い、かも!?

- ・丸かじりではなく、小さく分けてから食べよう
- ・小さめのスプーン、フォークを使ってみよう

食事にかける
時間がない



口に次々と運んでいる、かも!?

- ・先の食べ物を飲み込んでから次の物を口に入れよう
- ・1回ごとに箸を置いてみよう

よく噛むことの効果

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



いつもより10回多く噛むことを意識してみましょう