



平成29年1月



あけまして
おめでとうございます。
今年もよろしくお祈りします。

よく噛む食事を！

現代人の咀嚼(そしゃく)回数は弥生時代の約1/6。食品の加工技術の進歩と共に、咀嚼回数はだんだん減ってきました。

時代	咀嚼回数/1食	食事時間/1食	食べ物
現代	600	10分	欧米化が進み、ハンバーグ、スパゲッティ、牛丼、お蕎麦などの手軽なものが増える
戦前	1400	20分	
弥生時代	4000	60分	米、あわ、ひえ、木の实、どんぐり、クルミなど神ごたえあるものが中心

理想の咀嚼回数は1食あたり**1500回**、よく噛むことは健康を保つことにつながります。食事に一工夫、意識してカミカミ、咀嚼回数を増やしましょう！

咀嚼回数が減ると……

脳への影響

血管が収縮し、血行が悪化します。栄養不十分で認知症のリスクも高まります。

自立神経失調症

めまい・頭痛・イライラ等の症状が出やすくなります。

咀嚼回数が増えると健康効果アップ！！

- ひ：肥満を防止する
- み：味覚を発達させる
- こ：言葉の発音をはっきりさせる
- の：脳を発達させる
- は：歯の病気を予防する
- が：がんを予防する
- いー：胃腸の働きを促進する



覚えよう！「卑弥呼の歯がいーぜ！」

◆噛む回数を意識して、食材や料理を選びましょう◆

- ・野菜などは**大きめにカット**する。
- ・流し込まず、**ゆっくり噛んで**食べる。
- ・**ガムを噛む**
- ・パン、麺より**ごはん**を、ごはんは白米より**玄米**を。
- ・刺身はマグロより**タコ**。
- ・里芋の煮物より、**根菜の煮もの**。

歯ごたえある食材を

咀嚼回数を増やして、健康を保ちましょう！