

# よく噛んで、食べましょう！！

- よく噛んで食べるとこんな効果が期待できます！



あごの  
発育

むし歯  
の予防

肥満の  
予防

- 噛む回数を意識して、食材や料理を選びましょう！

軟らかいもの、食べやすいものばかりでは、噛む回数は増えません。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。

例えば…

- ・パンや麺よりご飯、ご飯は白米より玄米ご飯
- ・ハンバーグより豚肉のしょうが焼き
- ・刺身は、マグロよりタコ
- ・里芋の煮物より人参やごぼう、れんこんなどの煮物 など

