

## よくかんで食べよう！

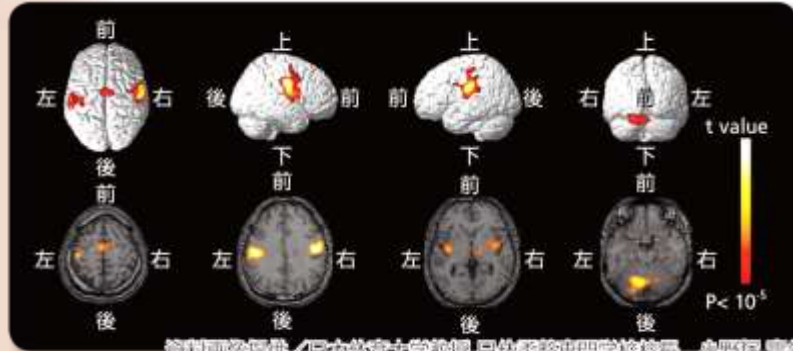
みなさんは食事をする時によくかんで食べていますか？  
食べものをよくかんで食べると、消化が良くなるだけでなく、体や健康にいろいろな効果があります。

よくかんで  
味わうことで  
脳がフル回転！



脳のはたらきが  
よくなる！

◆かんでいるときの脳の活動のようす



活発に活動している部分ほど赤色になる。

脳への血液の流れを良くし、脳の様々な部分が元気にはたらい、  
記憶力や集中力を高めます！また味や舌ざわり、音など様々な感覚  
を使うことで脳のはたらきがさらによくなります。

食べすぎを防ぎ、  
消化を助ける！

よくかんで  
シェイプアップ！

そろそろ  
まんぷくだ！



よくかんでいるうちに  
脳に満腹信号が伝  
わり、食べ過ぎを防  
いでくれます。食べ  
物の消化・吸収もよ  
くなります。



一口 30 回かんで食べる習慣を！野菜、豆、小魚、海そうなど、  
かみごたえのあるものを食べると良いです。

気持ちが落ち着く！

よくかむと気持ちも  
おおらかに！

よくかむことで、脳のストレス反応  
がおさまった。



脳にはたらきかけて  
緊張を和らげ、落ち  
着いた気持ちになる  
ことができます。

1口30回を目標に  
よくかんで食べよう！

