

野菜をよく噛んで食べよう!

よく噛むことで
期待できる効果!

- ✓肥満予防 ✓脳の活性化
- ✓からだや歯の病気の予防
- ✓味覚の維持向上 など

カム噛む! せたベジ

よく噛んで肥満予防編

野菜は噛む回数を自然に増やせる食材です。

よく噛んで食べることは、

健康なからだや食べる力を維持するための大切な習慣。

噛むことによってさまざまなよい効果が期待できます。



ゆっくり食べて
肥満予防
間違い探し

どちらが太りにくいでしょう?

間違いが5個あります



ひとくちメモ

食べる順番によって
血糖上昇を抑制?

食事の最初に野菜を食べることで食物繊維が血糖の上昇を抑えてくれます。野菜をゆっくり噛んで食べてからご飯などの主食をいただきましょう。



答えは
こちら!

