

～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 桃の節句も過ぎ、桜の便りが待ち遠しいですが、寒暖定まらぬ日々が続いております。
- 朝晩は冷え込む日が続いていますが、日中は随分暖かくなってきましたね。
- 季節の変わり目ですので、服装や体調管理には十分お気を付けください。



食べ物もしっかり噛んで健康に！

- 私たちは毎日いろいろな食べ物を噛んで食べています。よく噛んで味わう事を咀嚼（そしゃく）と言いますが、この作業は私たちが生きていく上でとても大切です。
- 普段はあまり意識していないかもしれませんが、よく噛んで食べる事は全身の健康維持に大きな効果があります。「よく噛んで食べる」健康効果を見直してみましよう。

【脳を活性化】

- よく噛む事で脳内の血流が増え脳神経が活発になり、脳の運動系統・感覚系統などが活性化されます。

【消化・吸収を促す】

- よく噛む事で唾液の中からアミラーゼという消化酵素が分泌され、胃腸の消化・吸収がより促されます。
- 食べ物を十分に噛まないで胃や腸に負担がかかり、体に悪影響を与えます。

【肥満を防ぐ】

- 時間をかけてゆっくり噛む事で満腹中枢が刺激され、食欲を抑える効果や肥満対策に役立ちます。

【お口の中を快適環境に】

- よく噛む事で唾液の分泌が促進され、口の中の衛生状態を清潔に保ち、抗菌効果を促します。
- 虫歯・ドライマウス・歯周病の予防効果があります。

【丈夫なアゴをつくる】

- 子供の頃から固い物をよく噛んで食べると、アゴの骨が丈夫になります。
- よく噛む事で口のまわりの筋肉が発達し、きれいな歯並びを保つ事ができます。



- よく噛んで食べるという事は意識しないと中々出来ませんが、毎食事に噛む回数を意識して増やしていけば、それが普通になってきます。是非実践してみてください♪

- ご購読ありがとうございました。次回号をおたのしみに (^o^)



有限会社 山本圭商店



- 各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
- 〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp