

～ 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。
- 3月に入り、寒さもようやく衰えはじめました。天も地も春のよそおいを感じる
- 今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。
- 今月のヤマケイ通信は、食事時の「噛むことの大切さ」についてです (^-^)

噛むことの大切さ

- 子供の頃に「よく噛んで食べなさい」と言われたことのある人は多いのではないのでしょうか。
- よく噛んで食べることは、非常に健康に良く、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、脳を刺激して発達を促したり、消化・吸収を助けたりと実に様々な効果があります。
- よく噛むことの効用として「卑弥呼の歯がいーぜ！（ヒミコノハガイーゼ）」という標語があります。

【ヒミコノハガイーゼ】

「ヒ」肥満の防止

ゆっくりよく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながります。

「ミ」味覚の発達

食べ物の形やかたさを感じることができ、食べ物の味がよくわかるようになります。

「コ」言葉の発達

口のまわりの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、言葉の発音がきれいになったり、顔の表情がゆたかになります。

「ノ」脳の発達

脳に流れる血液の量が増え、脳が刺激されるので子供は脳が発達し、大人は物忘れを予防することができます。

「ハ」歯の病気の予防

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には口の中の食べ物のカスや細菌を洗い流す働きがあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。

「ガ」ガンの予防

唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品中の発ガン性を抑えることでガンの予防につながります。

「イー」胃腸快調

消化を助け、食べすぎを防ぎます。また胃腸の働きを活発にします。

「ゼ」全力投球

身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。



ご購入ありがとうございました。次回号をお楽しみに (^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