



肥満予防

よく噛んで食べると満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。



味覚の発達

よく噛んで味わって食べましょう。本来の味がわかるようになります。



言葉の発達

よく噛むことで口の周りの筋肉が発達し、発音もハッキリします。



脳の活性化

よく噛むことで血流がよくなり、脳が活性化します。



歯の病気予防

よく噛むと唾液がたくさん出て、おし歯や歯周病を防ぎます。



がん予防

唾液には発がん物質を弱める働きがあります。よく噛みましょう。



胃腸快調

よく噛むと消化がよくなり、効率よく栄養が吸収されます。



全身の体力向上

卑弥呼が食事中に噛んだ回数は現代人の6倍!

よく噛むことで、丈夫な歯と丈夫な体に。何事にも全力投球!