

# そしゃく 咀嚼

口の中で食べ物をよくかみ砕き、味わうこと。



咀嚼すれば消化を助ける

## その方法

- 食べ物を小さく切って、ひとくちの量を少なくする。ひとくちは親指の先の大きさで。



- 細かくなるまで噛む。しっかり味わう。



- のみ込んでから次の食べ物を口に入れる。  
(噛み切らない内に次の食べ物を口に入れない)



たくさんの食べ物が口の中にある



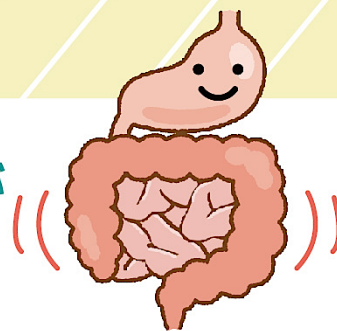
食べ物は少しづつ口の中に



## その効果

1

食物が細かくなり栄養素の吸収が良くなる。胃腸の負担が減る。



2

唾液が増える。

唾液中の酵素には抗菌、殺菌、抗ウイルス作用がある。発がん物質の作用を抑える効果も言われている。

モグ  
モグ



3

肥満の抑制。

脳内の神経ホルモンが分泌され、摂食抑制・脂肪分解・エネルギー消費亢進反応が起きる。体熱産生も増加する。

