

# 妊娠しやすい食生活 実践編②

咀嚼のススメ

普段、何回噛んでいるかなんて、意識することはないでしょう。ところが、毎日の食事で噛む回数を増やすこと、それだけで、大きなアンチエイジング効果があることをご存知でしょうか？それにもかかわらず、現代は昔に比べて噛む回数が激減しているとされています。やわらかい食品が増えたからです。そこで、私たちからの提案、「よく噛みましょう!」、コストゼロの抗老化法です。

## よく噛むことは最高のアンチエイジング

口は、唯一、自分でコントロールできる消化器官です。よく噛むことで唾液から消化酵素が活発になり、消化を促進するだけでなく、殺菌作用を高め、胃腸の負担を軽減、最も太りにくい食べ方で、脳の血流もよくなり、最高のアンチエイジングになります。

## 未消化の食べ物が抗原となりアレルギー体質を招く

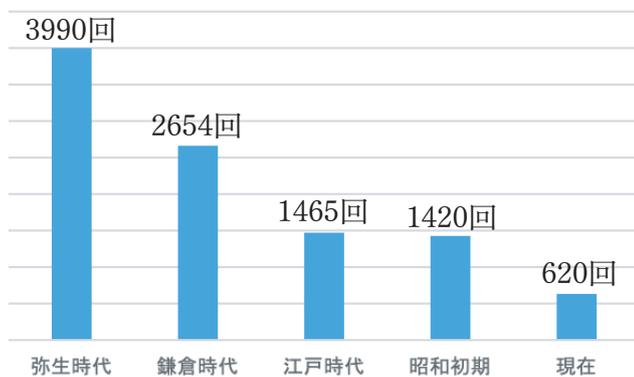
よく噛むことで免疫力をも向上させます。未消化のまま腸管に届いた食べ物が、なんと!抗原になりアレルギーを発症することがあると考えられています。よく噛んで、唾液とよく混ぜ消化することは抗体の反応を抑制し、腸内環境もよくなり、アレルギー予防になります。

## よく噛むことでおこる良循環「噛むことの効用」

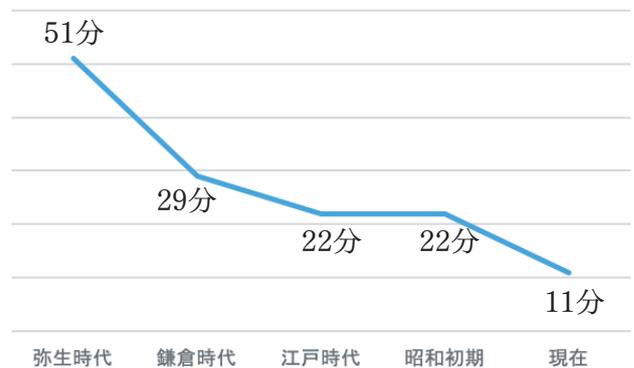


## 現代は噛まない(噛まなくても困らない)時代

噛む回数



食事時間



## 1口30秒 or 30回以上を目安に!

「噛む」ことは消化器系の中で唯一自分でコントロール可能なことです。下記を目安に、噛んで「抗老化」を目指しましょう!

→1口あたりの噛む回数

10回 から 30回 へ

→食事時間

10分 から 20分 へ

### ワンポイントアドバイス

最初のひと口だけでも意識して30回噛んでみましょう。そうすると、それ以降も普段よりも噛む回数が増えます。また、少しずつ口に入れ、ゆっくりと食べると、いつもよりも少ない量で満腹感が得られるようになります。さらに、スマホやテレビなどの「ながら食い」をやめて、食べることに集中することで食材を味わい、美味しく食べるできるようになります。