

野菜をよく噛んで食べよう!

よく噛むことで
期待できる効果!

- ✓肥満予防 ✓脳の活性化
- ✓からだや歯の病気の予防
- ✓味覚の維持向上 など

カム噛む! せたベジ

よくかむ食べ物編

野菜は噛む回数を自然に増やせる食材です。

よく噛んで食べることは、

健康なからだや食べる力を維持するための大切な習慣。

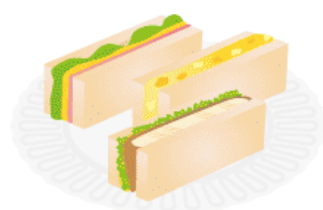
噛むことによってさまざまなよい効果が期待できます。



カム噛む! クイズ



Q1 噛む回数が多いのはどちらでしょうか?



OR



Q2 噛む回数が最も多い時代はどれでしょうか?

① 卑弥呼の時代



② 紫式部の時代



③ 徳川家康の時代



Q3 野菜ジュースを飲むのと、野菜をそのまま食べた時の効果の違いは为什么呢?



ひとくちメモ

りんごをかじる力は **20kg**



りんごをかじるときに歯にかかる力は約20kg、
小学1年生の体重と同じくらい大きな力がかかります。
おいしく食べるために、健康な歯を維持しましょう!

答えは
こちら!

