

カム噛む せたベジ！

よく噛む食べ物編

野菜は噛む回数を自然に増やせる食材です。
よく噛むことで、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の効果が期待できます。
クイズや間違いさがしに答えて、よく噛むことの効果を学びましょう！

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なんでしょうか？



カム噛むクイズの答えと解説

1

サンドイッチは生野菜が入っているので、咀嚼回数は多くなります。
また野菜も一緒に摂ることができます。

2

卑弥呼の時代の食べ物は木の実など固いものが多いため、咀嚼回数が多かったようです。

3

ジュースやサプリメントは手軽ですが、噛まないで消化を助ける唾液が出ません。またあごや口まわりの筋肉を弱らせてしまいます。
ビタミンやミネラルなどの補給には優れていますが、食物繊維はほとんど含まれないため生の野菜を摂る必要があります。

~よく噛むことの効果~

- 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、よく噛むことには様々な効果があります

調理の仕方でこんなに変わる！噛む回数

- ①野菜を大きく切る
- ②加熱時間を短くする
- ③複数の野菜を組み合わせる

複数の食材を使った料理で、食材や味の変化を楽しみ野菜の量もUp！

