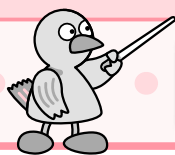


よく噛んで食べよう!



よく噛むと...

- 食べ物そのものの味を十分味わえる
- 満腹感が得られるので、過食による肥満を予防できる
- 唾液の分泌が促進され、口の中がきれいになる
- 食べ物が柔らかくなり、消化吸収が高まる
- 脳への血流量を増加させ、脳の活性化を促す

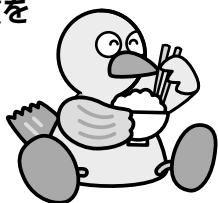


唾液のはたらきについて

よく噛むと出てくる唾液には、いろいろなはたらきがあります。

消化を助ける

ご飯やパンなどのデンプン質を唾液に含まれる酵素であるアミラーゼが分解して麦芽糖に変え、体内に吸収しやすい形にします。



口の中をきれいに

唾液が減り、口の中が乾燥すると、唾液の清掃効果の低下から、プラーク(歯垢)が付きやすくなり、むし歯の原因となります。



他にも様々なはたらきがあるよ。調べてみよう!

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネットより

J A 埼玉県中央会

食について学びましょう



よいしょく
良い食の
シンボルマーク

えみ
美味ちゃん

日本の伝統的な食文化の理解

- ごはんを中心とした食事は、いろいろな献立や調理方法の工夫ができます。
- 各地域の郷土食、伝統料理などを通して、日本の文化を学ぶことができます。



さいたまけんさんまい
埼玉県産米
「彩のかがやき」



地場産農産物の活用

- 新鮮で質のよい地元農産物を使用した料理は、生産者への感謝の心を育てます。
- 旬の食材から、自然の恵みや四季の変化を知ることができます。
- 毎年11月は埼玉県地産地消費月間です。



暮らしのとなりが
産地です。