

# 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)がつき  
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  
月間です。



暮らしのとなりが  
産地です。