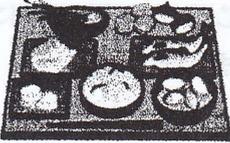


# かむことはなぜ大切??

● 昔と今のかむ回数、食事時間（1回の食事）を比べると...

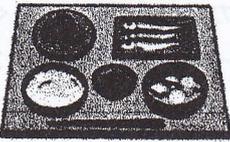
やよい 弥生時代の食事



3,990回

食事時間51分

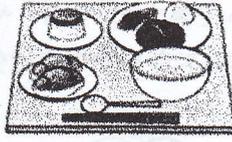
かまくら 鎌倉時代の食事



2,654回

食事時間29分

げん 現代の食事



620回

食事時間11分

1回の食事でかむ回数は、

弥生時代と比べると

$\frac{1}{6}$ 以下です!!

忙しい現代人は、柔らかい食べ物を短時間で食べるため、かむ回数がどんどん少なくなってきています。

そのため昔の人よりあごが細くなっています。



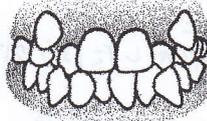
かまくら 鎌倉時代



げん 現代



あごの痛み



歯ならびのみだれ

● あごが細いのに歯が  
入りきらず、歯ならびが悪く  
なったり、かむ力が弱い  
ために、少しかむだけで  
あごに痛みが出てきたり  
します。

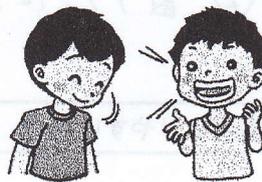
## かむことの8大効果



①ひまを防ぐ

②味がよくわかる

おなかいっぱい



③言葉の発音をはっきりする

④のうの動きを活発にする



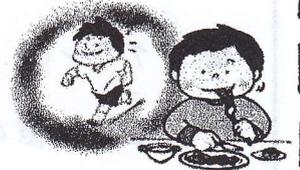
⑤歯の病気の予防

⑥がんの予防



⑦胃腸の動きをよくする

⑧全身の体力アップ (全力投球)



このようにかむことでたくさんの効果があります。

しっかりとかんで食べることで自分の健康を守りましょう!!