



「噛むだけで変わる」知られざる健康メリット

食べ物の消化をサポート

食べ物を噛む＝咀嚼は食事の中で最初に行われる重要な消化プロセスです。
食べ物をしっかり噛むことで食材が細かく砕かれ唾液と混ざり合います。
これにより食べ物が柔らかくなり、胃や腸での消化がスムーズに◎

さらに、唾液には消化を助ける酵素「アミラーゼ」が含まれていますが
十分に噛まないで唾液の分泌が不足し、アミラーゼの働きも弱まるため
胃腸に負担がかかりやすくなります。

結果として、消化不良や胃腸の負担に繋がることがあります。



「噛むだけで変わる」知られざる健康メリット

食欲コントロール

噛む回数が増えると脳の満腹中枢を刺激し、
満腹感を感じるホルモンが分泌されやすくなります。
結果、食欲を抑えられ食べ過ぎを防ぎ肥満予防になります。



「噛むだけで変わる」知られざる健康メリット

ストレスの軽減

咀嚼は一定のリズムをもつ動作で、気分の安定に関わる「セロトニン」の働きが活性化すると考えられています。

セロトニンは、リラックスや心の安定に関与する神経伝達物質で「幸せホルモン」とも呼ばれています。

セロトニンの分泌が促進されることで、
ストレスの軽減や不安感の緩和に繋がります。



「噛むだけで変わる」知られざる健康メリット

集中力UP

咀嚼の際、脳内の血流が増加し脳の活性化が促されます。

特に、脳内で記憶や注意力を司る前頭前野の活動が
向上することがわかっています。

これにより、集中力や認知機能が高まるため
仕事におけるパフォーマンスの向上が期待できます◎