６月４日（水）ゆっくり食べる

皆さんは「よく噛んでゆっくり食べましょう」「ながら食べをしないようにしましょう」と言われていませんか。実はとても大事なことなのです。

早食いをすると、健康にも影響が出ます。具体的には、次のようなことにつながるようです。

・肥満傾向になりやすい
・虫歯になりやすい
・胃腸に負担がかかる

また「ながら食べ」（何かをしながら食べる）にも、次のような影響があります。

・食事の楽しさが損なわれてしまう
・姿勢が悪くなる
・衛生面での危険がある

食事をする時間の目安は３０分以上、会話を楽しみながら食事をすることが大切だと言われています。よく噛んで、味わいながら、感謝しながら、食事を楽しみましょう。

村越　新