



Smart News

# スマニュース

## しっかり噛んで食べている？

最近では食事にかかる時間が取れず早食いになってしまったり、柔らかい食品を好んで食べる人が多くなっています。そのような習慣の人は噛む回数が少なく、肥満や体調不良の原因となる場合があります。そうならないためにも、普段の食事で、噛むことを意識してみましょう。



### ◇噛むことで得られる6つの効果



### クイズ

噛む回数が多い順に並べよう

- ① きんぴらごぼう
- ② ハンバーグ
- ③ カレーライス
- ④ イカリリング揚げ

答えは次ページの右下

▼今日から1か月できることを1つ記入

## 今月のカラダSmart宣言



睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数

例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る場所に貼ってね!