

あるく健康ニュース 2月号

噛む回数を増やすと お腹の調子が良くなる

皆さんこんにちは、今回は食事の時にお腹の調子を良くして、消化を助け、糖尿病予防にも効果的な方法をご紹介します。

それは食事をする時に、飲み込むまでに良く噛む事です。
一見当たり前の事ですが、食べ物を食べてから、飲み込むと食べ物は胃に運ばれて消化されます。
その後、腸で栄養や水分を吸収します。

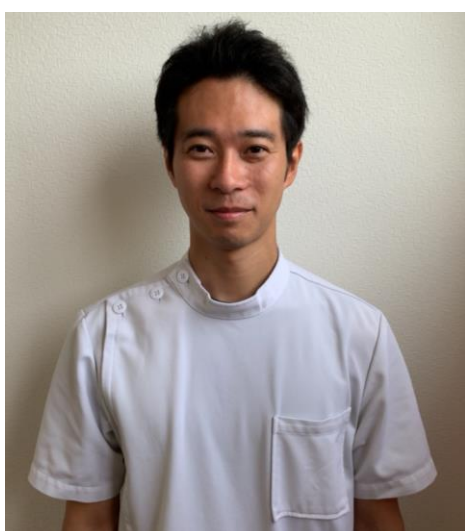
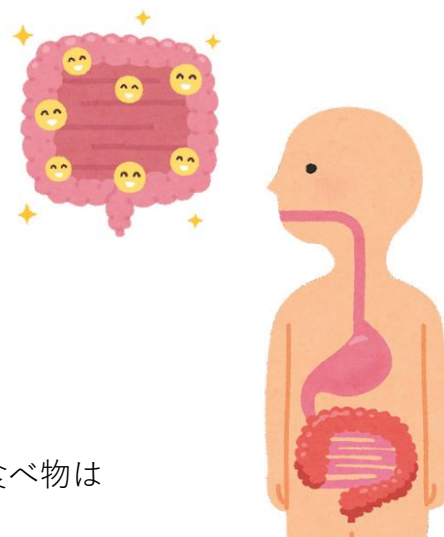
この一連の働きは、身体が無意識のうちに行っている働きなので、食べ物を飲み込んだ後には意識的に消化を良くする方法はほとんど無くなります。

そこで、口の中で食べ物をなるべく細かく噛み砕くことは、そのまま消化の助けになります。

では、具体的な方法ですが、食事の時はいつもよりも、一口あたり10回多く噛むようにしてください。

噛む回数を増やすと、食事にかかる時間も増えると思います。
良く噛んでゆっくり食事が出来て、血糖値の上昇も緩やかになり糖尿病の予防になります。

噛む回数を増やすだけで、一石二鳥以上の身体に良い事がありますのでぜひ、試して下さい。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5 - 3 9 - 3 9
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com