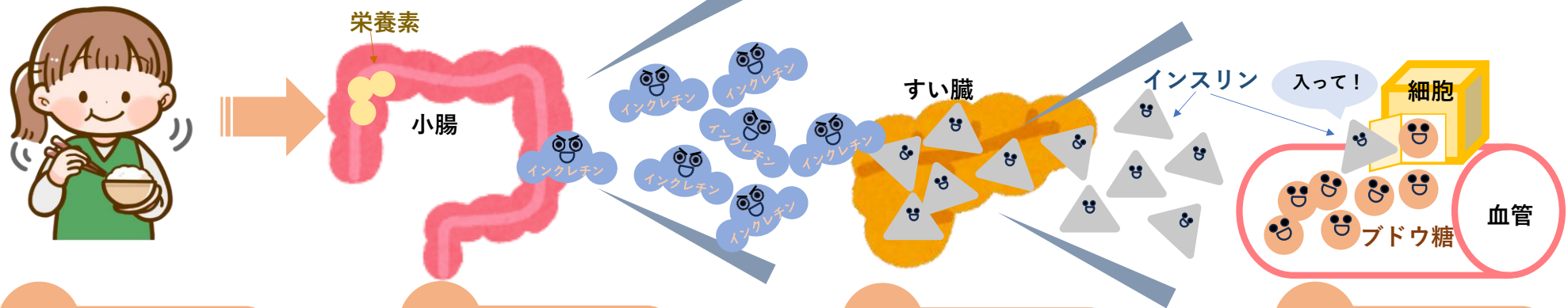


「よく噛んで食べる」といいことがある？

消化を助けるだけでなく、さまざまな身体効果が期待できます。
普段から柔らかい食べ物が多い、ついつい早食いになりがち・・・
そんな時こそ、噛むことを意識してみましょう！



- 1 食事の摂取によって、小腸からインクレチンが分泌される
- 2 インクレチンがすい臓にインスリンを分泌するよう働きかける
- 3 インクレチンの働きにより、インスリンがすい臓から分泌される
- 4 インスリンの働きにより、血糖が細胞に取り込まれ、血糖値が下がる

よく噛んで食べる

インクレチン、インスリン
の分泌が促進される

「よく噛んで食べる」ことが
直接的に血糖値の変動に
影響している

よく噛む＝体重管理もできる??



インクレチンのひとつ

GLP-1

GLP-1のはたらき①

血糖コントロール:

血糖値の上昇に応じて膵臓からのインスリン分泌を促し、グルカゴン（血糖値を上げるホルモン）の分泌を抑制します。

GLP-1のはたらき②

食欲抑制・体重減少:

脳に作用して食欲を減らし、胃の動きを遅らせて満腹感を長持ちさせ、食べ過ぎを防ぎます。

ほかにも噛むことで
脳の活性化（認知症防・
集中力向上）、
虫歯・口臭予防、
味覚の発達、
さまざまな効能が
期待されます。

