



2026年1・2月号

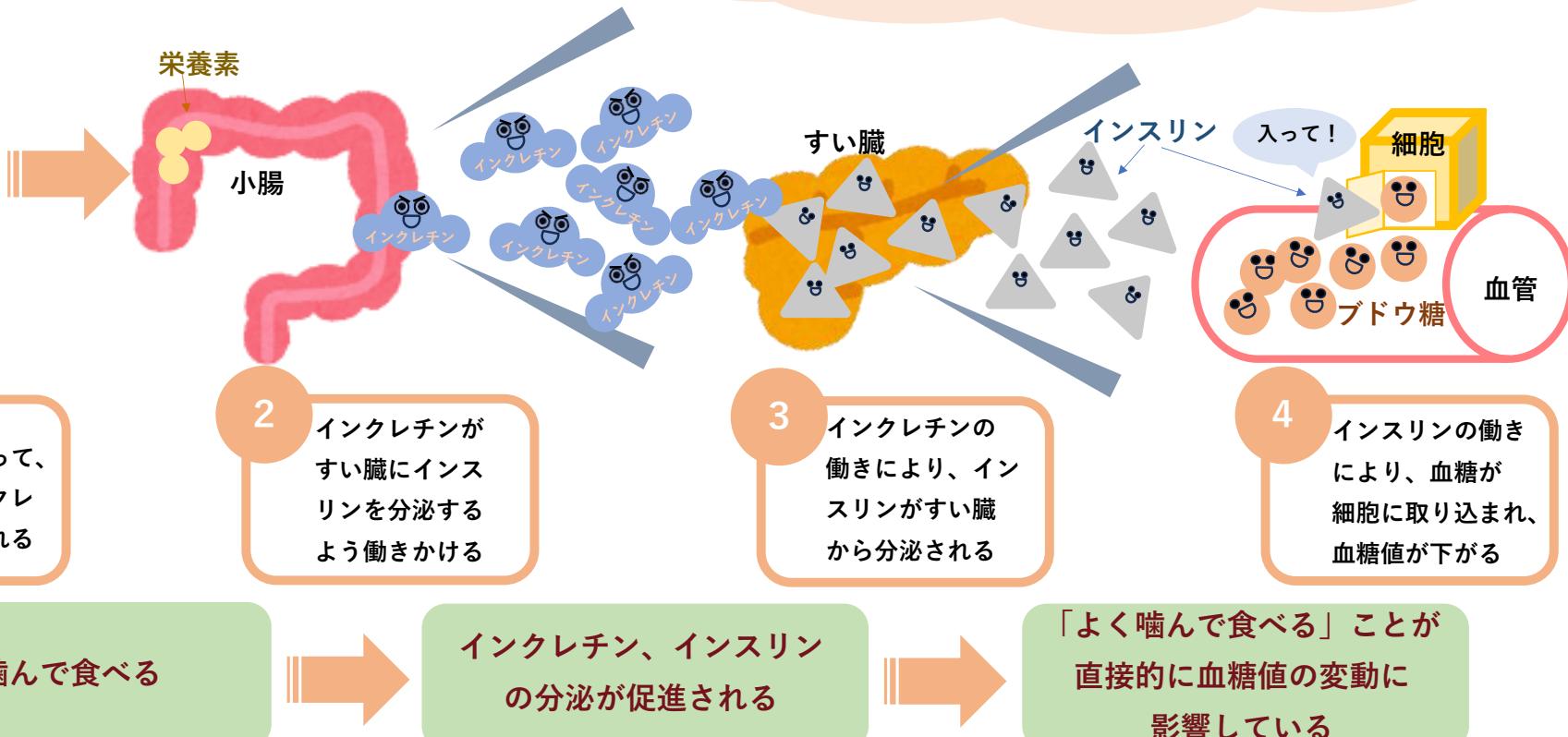
おぐら内科・腎  
クリニック

作成／管理栄養士：池田 本年もよろしくお願ひいたします



## 「よく噛んで食べる」といことがある？

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、ついで早食いになりがち・・・  
そんな時こそ、噛むことを意識してみましょう！



よく噛む=体重管理もできる??



インクレチニンのひとつ  
**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。

