

6月4日～10日は 歯と口の健康週間



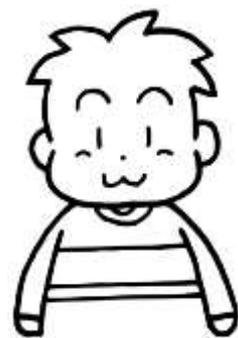
ソース かけすぎ ちゅうい！
おたま かるく1ぱい てください。

よくかんでたべよう

＜かむことの^{こうか}効果＞その② 「^{ふと}太りすぎの^{よぼう}予防」

よくかんで^た食べることで、ちょうどよい^{りょう}量で「おなかがいっぱいになったな」と感じる^{かん}ことができます。

^た食べすぎを^{ふせ}防ぐことにつながり、^{ふと}太りすぎの^{よぼう}予防になります。



あわてて^の飲みこむように^た食べるのはよいこと
ではないよ。^{じかんない}時間内に^た食べるためには、おしゃべりに^{むちゅう}夢中にならないようにしよう。