



「なまあげ」は「あつあげ」ともいいます。

よくかんでたべよう

＜かむことの効果＞その② 「^{ふと}太りすぎの^{よぼう}予防」

よくかんで^た食^{りょう}べることで、ち^{かん}ょうどよい量で「おなかがいっぱいになったな」と感じることができます。食^たべ^{ふせ}すぎを防ぐことにつながり、^{ふと}太り^{よぼう}すぎの予防になります。



あわてて^の飲^たみこむように食^たべるのはよいこと
ではないよ。^{じかんない}時間内に食^たべるためには、おしゃ
べ^{むちゅう}いに夢中にならないようにしよう。