

# よくかんで食べよう!

— ひとくち30回かんでみよう —

## こんな食べ方だとよくかめないよ!

ながしたべ  
**流し食べ**

のみもので流しこみながら食べています。



はやくい  
**早食い**

少ししかかまないでのみこんでいます。



ながら食べ

テレビを見ながら食べています。



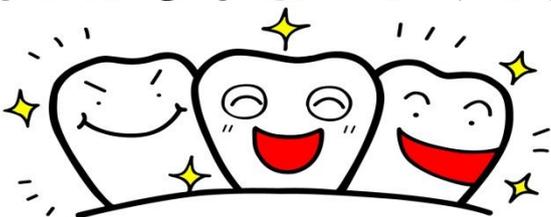
## ひとくち30回かんでみよう!

だ液(つば)がたくさん出て  
口の中がきれいになる



食べものがこまかくやわらかくなる

むしばをふせいでくれるよ



しょうか 消化・吸収  
がよくなるよ