

「よくかんで食べていますか？」

かみかみ 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とてもむずかしい

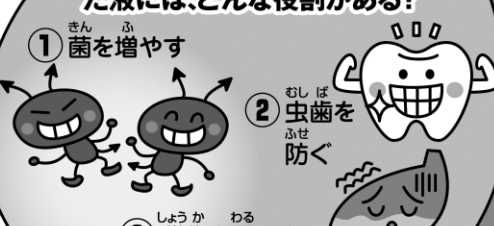
Q1 レベル★★★
かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事で何回かんでいた？

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回




Q2 レベル★
かめばかむほど口の中に出てくるだ液には、どんな役割がある？

- ① 菌を増やす
- ② 虫歯をふせ防ぐ
- ③ 消化を悪くする



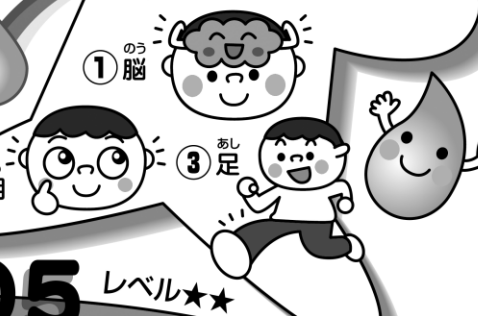
Q3 レベル★★★
どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る？

- ① 水分が多い食べ物
- ② 水分が少ない食べ物
- ③ やわらかい食べ物



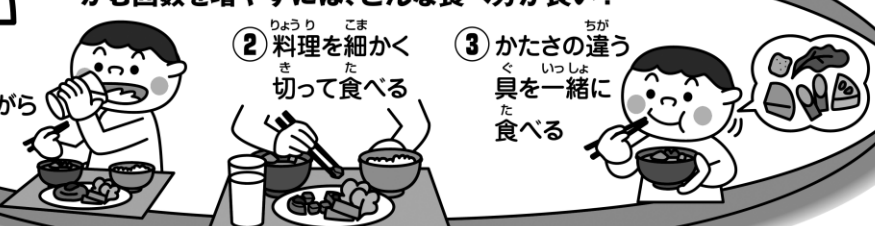
Q4 レベル★
よくかむと、体のどこの働きが活発になる？

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足



Q5 レベル★★
かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い？

- ① 水分をとりながら食べる
- ② 料理を細かく切って食べる
- ③ かたさの違う具と一緒に食べる



答え Q1=③ Q2=②(口の中の汚れや菌を消化しやすくなる役割がある) Q3=②(かたい食べ物も多く出る) Q4=①(記憶力や集中力が高まる) Q5=③(食料は大きく切り、いろいろな種類を組み合わせてかむ回数が増える)