

噛むメリット

- 早食い防止
- 唾液が出て消化促進
- 満腹中枢が働くため食べすぎ防止
- 噛むことでセロトニンを分泌→ストレス値を下げる
- パロチンという成長ホルモンが分泌
 - 代謝をあげるため、
 - ダイエットや美肌効果も！
- また噛むことで、筋肉が刺激され小顔効果！

【噛む目安】30 回以上 or ペースト状になるまで

初めの一回だけは 30 回噛むと意識すると、習慣化されます。

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	