

都ファミリー 通信



安心の人生をサポートさせていただきます。
あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

お届けしたのは・・・令和8年 4月
〈アフラックサービスショップ〉 桂駅前店
都ファミリー有限会社
〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1
TEL : 0120-060-069
<https://miyako-f.com/>
Aflac

ゆっくり噛むことは、ただのマナーではなく、
私たちの体に多くのメリットをもたらす重要な健康習慣です。
ゆっくり噛むこと健康効果を紹介します。

① 消化の負担が減る

よく噛むことで食べ物が細くなり、胃腸の負担が減る。
一口で30回噛むのを意識して下さい。

② 満腹中枢が刺激されて食べ過ぎ防止に！

食べ始めてから満腹感を感じるまでには
15～20分かかると言われています。

よく噛んで食べることで、満腹中枢が適切に働きやすくなり、
食事量が自然と減って、ダイエットにもつながります。

③ 血糖値の急上昇を防ぎ、生活習慣病リスクを軽減できる。

ゆっくり噛んで時間をかけて食べると食後の血糖値の上昇が
穏やかになり、インスリンの過剰分泌が抑えられる。

糖尿病や肥満、メタボリックシンドロームの予防にも◎

④ 脳が活性化されて、集中力や記憶力が良くなる。

噛む刺激は、脳の血流を活発にする効果が
科学的にも証明されています。

高齢者においては「認知機能の維持」に、
子供や若年層には、「集中力や学習効率の向上」につながります。

⑤ 唾液の分泌で口内の健康も守れる。

よく噛むと、唾液がしっかり分泌されます。

その唾液には『虫歯菌を防ぐ抗菌作用』、食べ物の酸から
歯を守る『緩衝作用』、消化酵素による『分解促進』、
『免疫力アップの効果』などの働きがあります。



桜の花が咲き誇る季節になりました。
皆様、お元気でいらっしやいますか？
ほしい安心で『生きる』を彩る保険
『あんしんパレット』新発売しました。
是非、お気軽にお問い合わせください。→ご来店お待ちしております。



☆予約制ですのでご来店の際は、お電話もしくは、都ファミリーのHPのお問合せ
フォームよりご予約下さいね。 <https://miyako-f.com/contact/>

☆お車でのご越しの方は、お店に駐車場の地図を用意しておりますので、
わかりにくい場合はお尋ねください。

☆住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、
いつでもお気軽にご連絡ください。ご訪問もさせていただいております。
ぜひお知り合いなど、お気軽に当ショップをご紹介いただければ幸いです。

