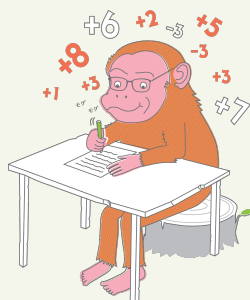


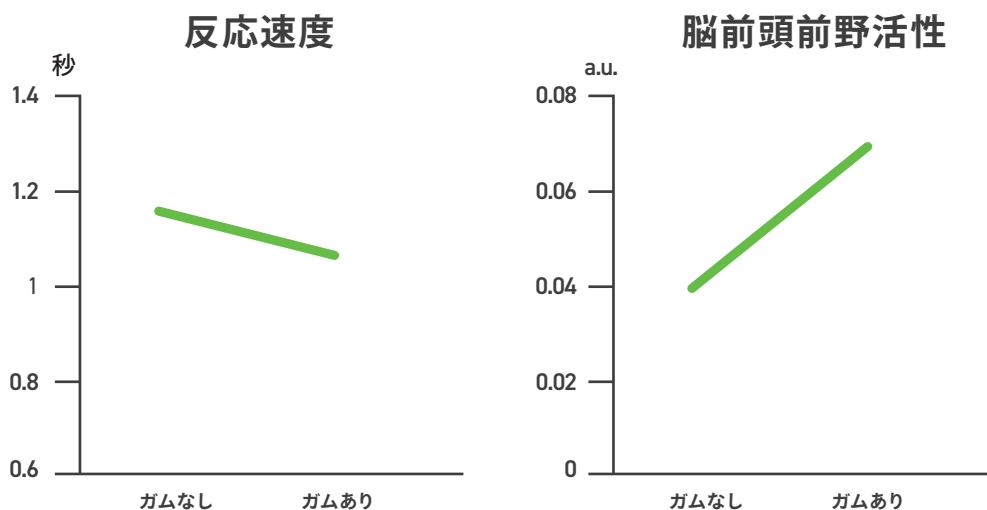
モグ活でいいこといっぱい！ ガムを噛む、という健康法。

ガムを噛むと 集中力がアップ！



健康な男女13名を対象に、ガムを噛んでいるときと噛んでいないときでは、脳の認知機能にどんな違いがあるのかを調べました。色のついた文字を見せ、文字の色と色名が同じときはenterキー、異なるときはspaceキーを押すよう指示。キーを押すまでのスピードと正解率を測りました。すると、ガムを噛んだときのほうがスピードが速く、正解率も高いことがわかりました。また、脳の前頭前野を活性することも確認されています。

ガムを噛むことで集中力が高まり、こうした結果につながったと考えられます。



Yoshika K et al. Effects of gum chewing on performance on the stroop color and word test in young adults.
International Journal of Sports.13(1):80-89,2020