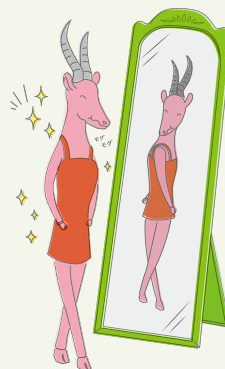


モグ活でいいこといっぱい！ ガムを噛む、という健康法。

ガムを噛むと
エネルギー
消費量がアップ！



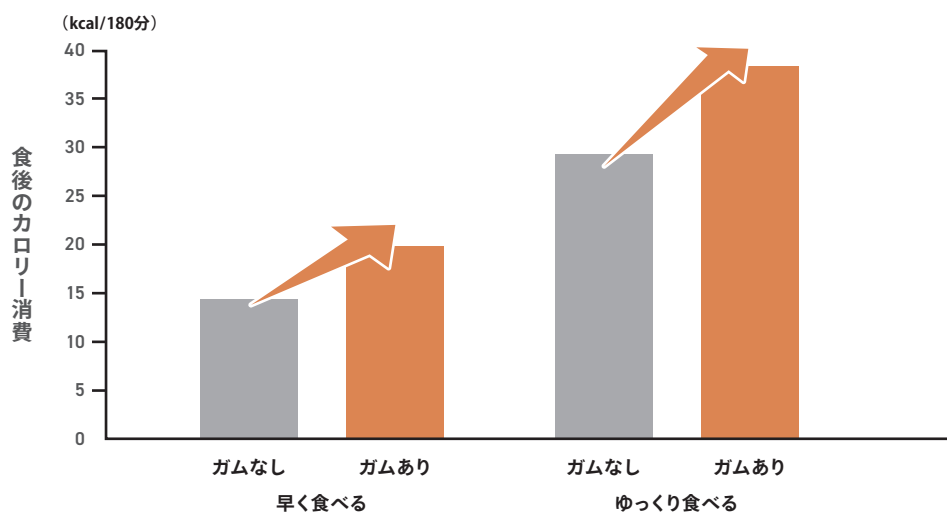
12人の健康な男性を対象に試験を行ない、食後にガムを噛むことでカロリー消費にどんな影響があるのかを調べました。

すると、食事を早く食べた場合もゆっくり食べた場合も、食後に15分間ガムを噛んだときは、カロリー消費がアップ。ガムを噛むことで体の熱産生が高まり、カロリー消費が増加すると考えられます。

また、「食前にガムを噛むことで体重が減る」という研究データもあります。

つまり食前でも食後でも、ガムは有効だということ！ ダイエットの強い味方になってくれそうです。

食後のカロリー消費がアップ



出典：Effect of postprandial gum chewing on diet-induced thermogenesis.
Obesity Biology and Integrated Physiology(2016)24,878-885