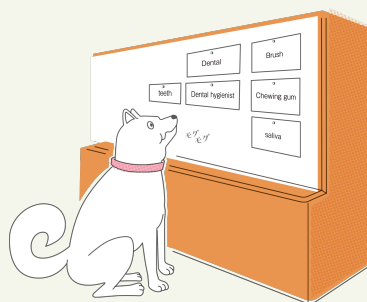


モグ活でいいこといっぱい！ ガムを噛む、という健康法。

ガムを噛むと 記憶力がアップ！

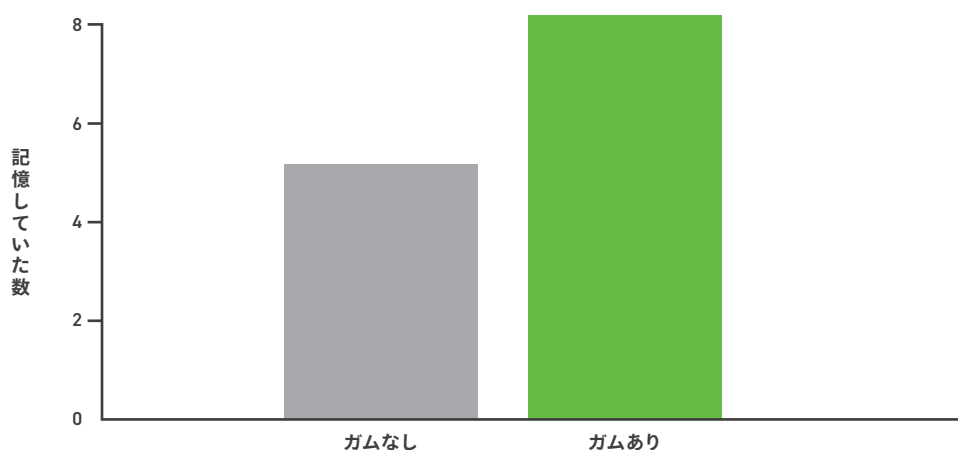


80名の大学生を「ガムを噛む群」「噛まない群」に分け、30個の単語や数字の並びなどをおぼえてもらい、どれだけ記憶できているかを調べました。

その結果、ガムを噛んでいる学生たちは、噛んだ後15～20分では記憶力が向上していることが確認されました。

ガムを噛みながらのテスト勉強は、眠気をさます以外にも大きな効果があるといえます。

記憶数の違い



Serge V. Onyper, Timothy L. Carr, John S. Farrar, Brittney R. Floyd. Appetite. 2011 Oct; 57(2): 321-8.