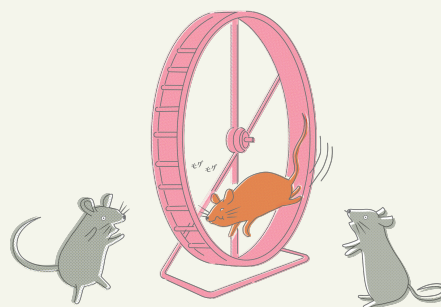


モグ活でいいこといっぱい！ ガムを噛む、という健康法。

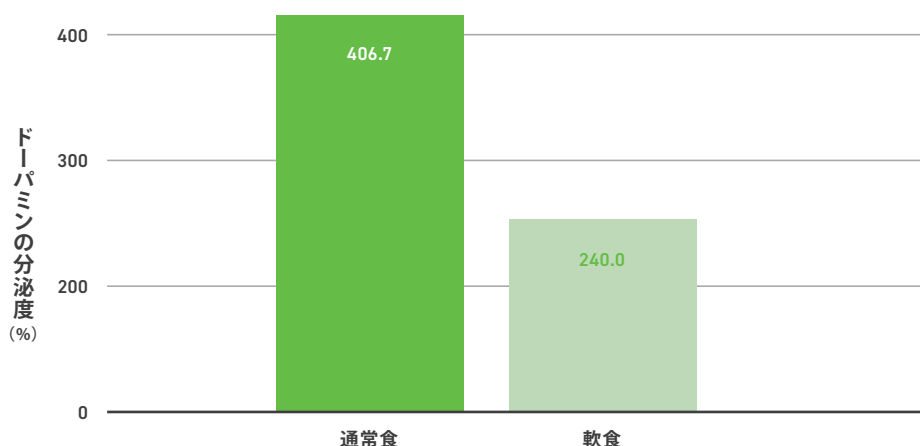
しっかり噛むと
ドーパミンが出る



通常のエサを与えたマウスとやわらかいエサを与えたマウス、それぞれの脳の海馬から出るドーパミン（やる気と達成感を強化するホルモン）の分泌度を測定。すると、通常のエサを食べていたマウスのほうがドーパミンの分泌度が高い、という結果が出ました。

“しっかり噛む”を習慣にすることで脳が活性化し、よりイキイキと意欲的に、満ち足りた気持ちで毎日を送ることができる。この実験はそのことを示しています。

食事のかたさによるドーパミン分泌量の違い



参考：小野塚實『噛めば脳が若返る』PHPサイエンス・ワールド新書