

ガムを噛む、 という健康法。

モグモグ噛むことでお口がうるおい、体は健康に！
さらに、“心の健康にもいい”ことが最近の研究で明らかになっています。

ガムが ストレスを軽減！

約25%
Cut!



仕事をしている男女126名を対象とした試験。

62名は仕事中にガムを噛み、64名はガムを噛まずに
通常どおり仕事をしました。

その後、ストレスに関するアンケートの結果を分析したところ、

仕事中にガムを噛んだ人たちはストレスが約25%減っていました。

一定のリズムで噛む、という行為が仕事中の不安や緊張を和らげ、
心の余裕を生むと考えられています。

Chewing Gum: Cognitive Performance, Mood, Well-Being, and Associated Physiology.

Andrew P. Allen and Andrew P. Smith より