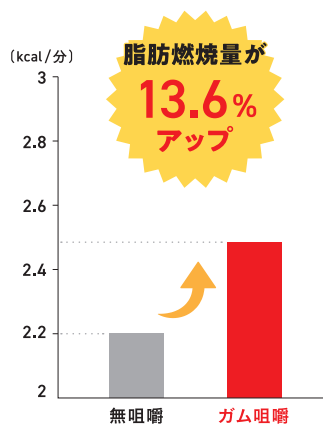
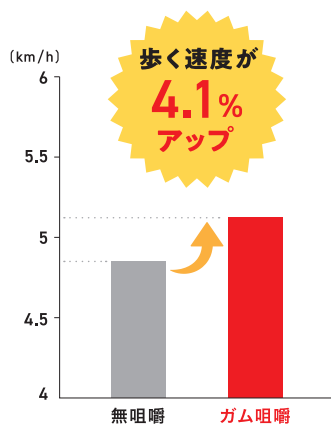


ガムを噛む、 という健康法。

口の中のうるおいがアップしたり、顔の筋肉を鍛えられたり。
モグモグ噛むことは、私たちの健康にいいことばかりです。
そして最近、こんなうれしい効果まで明らかに！

ウォーキング中に
もっと
脂肪が燃える！



27歳から58歳の健康な男女15名を対象とした試験。
ガムを噛みながら15分間歩いてもらい、噛まないとき(タブレット摂取)と比較したところ、
ガムを噛むと歩行速度がアップし、脂肪の燃焼量が増えることがわかりました。

Kanno et al. The Journal of Physical Therapy Science 2019.2.1採択, in press



仕事帰りや休日のウォーキング。
成果を出すためのベストパートナーは“ガム”です！