

❓ 丸飲み・溜め込み食べをしている



主な原因は2つあります。

- 硬くて噛めないから、そのまま飲み込む
- 噛まなくて良いくらい細かいから、噛まない

食材を大きく、柔らかく調理しましょう。

繊維が強い食材は、繊維を断ち切るように切りましょう。