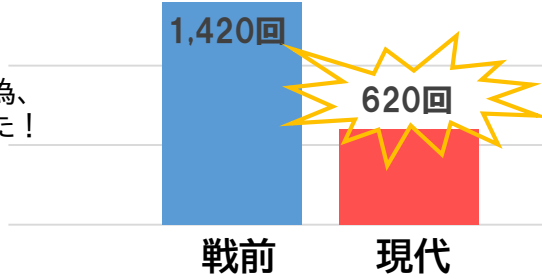


そしゃく 咀嚼

1回の食事での咀嚼(そしゃく)回数

戦前の食事は、雑穀や根菜類、乾物などがよく食べられていた為、自然と噛む回数が増えていました！



咀嚼(そしゃく)とは..
食物を噛みくだくことです



咀嚼(そしゃく)をすることによる良いところ

歯の病気を防ぐ

唾液の分泌
が増え
虫歯・歯周病予防

肥満防止

満腹中枢が
刺激され
食べすぎを防ぐ

味覚の発達

食事をゆっくりと
味わえることで
薄味でも満足感



※農林水産省

咀嚼(そしゃく)を増やす食材を取り入れよう

自然と噛む回数が増えるよ！！



100回以上

咀嚼(そしゃく)回数

40~50回

しょうゆせんべい (108)	アーモンド (100)
ピーナッツ (93)	干し柿 (92)
イカ焼き (89)	
ポテトチップス (79)	牛モモソテー (75)
豚ももソテー (62)	茹でたこ (62)
せん切りキャベツ (61)	豚肉の生姜焼き (60)
ウインナー (58)	金平ごぼう (58)
枝豆 (54)	レタス (50)
さば缶 (48)	ほうれん草のお浸し (46)
大根スティック (46)	鶏ももソテー (44)
わかめ (43)	

※各食品を10gずつ食べてもらい、全ての飲み込みまでの咀嚼回数を計測したもの
○参考資料：咀嚼回数ランク表（和洋女子大学柳澤幸恵氏、㈱ロッテ、キューピー㈱共同作成2022）

作成：仙台白百合女子大学臨地実習生

