

# か よく噛んで食べよう

## カ ミ ン グ サンマル 『噛ミング30』

ひと口30回以上噛むことを目標とした  
キャッチフレーズです。

## よく噛んで食べると・・・

食べすぎ  
防止

満腹中枢が刺激されることで、  
食べ過ぎを防ぎ、生活習慣予防  
にもつながります。

歯の病気を  
予防

唾液がたくさん出ることによって、  
口の中がきれいになり「むし歯」や  
「歯周病」「口臭」を防ぎます。

お口の  
機能維持

よく噛んで食べることにより  
「お口周りの筋肉」の衰えや、お顔  
周りのたるみ予防になります。

脳の  
活性化

血流が良くなり脳の働きが活発  
になることで、記憶力・集中力  
が高まります。  
高齢期の認知機能の維持向上  
にも役立つとされています。

よく噛んで食べるためのヒントは裏面に

## 早食いになると・・・

- ・食べすぎる
- ・糖尿病や肥満のリスクを高める
- ・胃腸に負担がかかる
- ・脳の働きが鈍くなる
- ・むし歯や歯周病になりやすい
- ・顔の筋肉が衰えやすくなる



## ★早食いを防止するための工夫

- ・食材をいつもより大きめ、  
厚めに切る。



- ・歯応えのある食材(根菜類や  
きのこ等)を加える。



- ・おかず（とくに野菜料理）  
から先に食べる



- ・主食のみの食事をさける



- ・飲み物で流し込まない。
- ・ひと口量を少なめに。
- ・つめこみ過ぎない。



- ・「ながら食べ」をしない。
- ・時間に余裕をもつ。



# 食事のメニューを工夫することによって、自然とゆっくり食べることができます。

一口量あたりの「かむ回数」(平均)の食事例を一覧にしてみました。【公立能登総合病院:長谷先生調べ】



よくかむ  
(ゆっくり食べる)

かむ回数	米・麺・パン類	肉料理	魚料理	豆・芋料理	野菜・海藻	果物・お菓子
41回～	フランスパン 51回	ビーフジャーキー 44回	すめめ 67回 煮干し 45回	厚揚げ 33回	きんぴらごぼう 38回 キャベツ(せん切り) 36回 ブロッコリー(ゆで) 34回 アスパラ(ゆで) 32回	おしゃぶり昆布 44回
～40回	コーンフレーク(牛乳入り) 36回	から揚げ(鶏) 34回 とんかつ 33回 焼肉(牛肉) 32回 焼肉(豚肉) 31回	イカリング揚げ 39回 タコ(刺身) 32回 エビフライ 31回 干物 31回	油揚げ 30回 ポテトサラダ 27回 大学芋 26回 こんにゃく 24回 高野豆腐 23回	れんこん(煮) 30回 レタス(生) 27回 オクラ(ゆで) 25回 なます 24回 かぼちゃ(煮) 23回	せんべい 40回 干し芋 34回 りんご 27回 カステラ 26回 柿 23回 甘栗 21回
～30回	ピザ 28回 チャーハン 28回 トースト 27回 五穀米 26回 サンドイッチ 25回	メンチカツ 27回 すき焼き(牛肉) 27回 焼き鳥 25回 ローストビーフ 24回 餃子 22回	イカ(刺身) 30回 魚肉ソーセージ 24回 アジフライ 23回 ちくわ 23回 白身魚(刺身) 22回	ポテトサラダ 27回 大学芋 26回 こんにゃく 24回 高野豆腐 23回	れんこん(煮) 30回 レタス(生) 27回 オクラ(ゆで) 25回 なます 24回 かぼちゃ(煮) 23回	かりんとう 27回 リンゴ 27回 カステラ 26回 柿 23回 甘栗 21回

## このような食事が多くなっていませんか？

あまり  
かまない  
(早食いになる)

かむ回数	米・麺・パン類	肉料理	魚料理	卵料理	豆・芋料理	野菜・海藻	果物・お菓子
～20回	白米 20回 ハンバーガー 16回 お好み焼き 15回 うどん 13回 ラーメン 13回 スパゲッティ 12回	ミートボール 17回 ウインナー 16回 ハンバーグ 14回	かまぼこ 19回 うなぎ(蒲焼) 15回 赤身魚(刺身) 15回 焼き魚 14回 つみれ 13回 鮭(ムニエル) 12回	ゆで卵 18回 目玉焼き 17回 オムレツ 16回 だし巻き卵 14回	フライドポテト 19回 じゃがいも(煮) 16回 里芋(煮) 16回 おから 14回 枝豆 14回 冷奴 11回	わかめ(ゆで) 18回 切り干し大根 18回 とうもろこし 18回 もやし(炒め) 16回 にんじん(煮) 14回 焼きなす 14回	おはぎ 20回 梨 20回 シュークリーム 18回 ポテトチップス 14回 ショートケーキ 14回 バナナ 13回
～10回	カレーライス 10回 お茶漬け 7回 お粥 5回		煮魚 10回	温泉卵 6回 茶碗蒸し 2回		大根おろし 10回	みかん 9回 ゼリー 4回 プリン 3回

【20代の男女50名(28本以上歯がある)の一口量あたりの「かむ回数」の平均】

いつまでも食事をおいしく食べるため、定期的に歯科健康診査を受けましょう。

枚方市口腔保健支援センター 令和4年3月作成