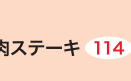
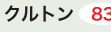
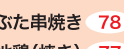
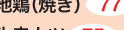
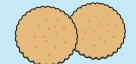
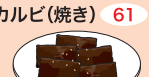
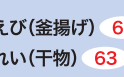
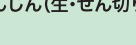
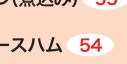
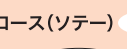
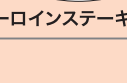
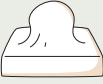
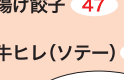
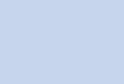
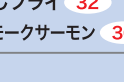
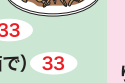
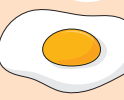
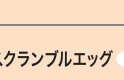
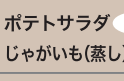
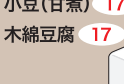
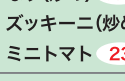
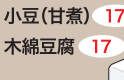


●咀嚼回数ランク表

咀嚼回数 ランク	穀類	肉類	魚介・藻類	卵・乳類	豆・いも類	野菜類	果実・種実類	菓子類
食 品 名 咀嚼回数 (平均)								
10 (100回以上)	 シリアル 101	 馬肉ステーキ 114	 さきいか 158  白えび唐揚げ 104				 アーモンド 100  チューインガム (5分間) 430 しょうゆせんべい 108	
9 (90~100回未満)			 ふく唐揚げ 92  小魚佃煮 91			 いぶり漬け 86	 ピーナッツ 93  干し柿 92	
8 (80~90回未満)	 クルトン 83	 とんてき 83	 いか焼き 89					
7 (70~80回未満)		 ふた串焼き 78  地鶏(焼き) 77  牛串カツ 75  牛モモ(ソテー) 75	 くじら竜田揚げ 79  げそ天 78  あわび(生) 77			 しば漬け 79  にんじん(生・スティック) 72		  おこし 71
6 (60~70回未満)	 食パン(トースト) 67  食パン 65	 焼き鳥 62  牛カルビ(焼き) 61  豚生姜焼き 60	 桜えび(釜揚げ) 63  かれい(干物) 63  たこ(茹で) 62		 フライドポテト 68  干し芋 64	 らっきょう(甘酢漬) 66  にんじん(生・せん切り) 63  キャベツ(生・せん切り) 61	 干しぶどう 64	
5 (50~60回未満)	 皿うどん 52  ピザ 51  広島お好み焼き 50	 ウイナーソーセージ 58  もつ(煮込み) 55  ロースハム 54  豚ロース(ソテー) 53  サーロインステーキ 50	 さけ(焼き) 58  かまぼこ 53			 キャベツ(生・ざく切り) 58  きんぴらごぼう 58  大根(生・せん切り) 56  えだまめ(茹で) 54  れんこん(水煮) 53  しいたけ(煮物) 52  レタス(生) 50	 グミゼリー 58  チョコレート 50	
4 (40~50回未満)	 もち 48  チャーハン 48  うどん 44  ラーメン 43  フレンチトースト 41  そば 40  玄米ご飯 40	 揚げ餃子 47  牛ヒレ(ソテー) 46  鶏モモ(ソテー) 44	 さば(缶詰) 48  魚肉ソーセージ 44  わかめ 43  しめさば 40	 うずら卵(茹で) 45  プロセスチーズ 41	 こんにゃく 42  大豆(水煮) 41	 パプリカ(生・細切り) 48  にんじん(茹で・せん切り) 48  水菜(生) 47  とうもろこし(缶詰) 46  たくあん 46  ほうれん草お浸し 46  大根(生・スティック) 46  きゅうり(生・薄切り) 45  たけのこ(水煮) 43  大根(生・厚切り) 43  にんじん(茹で・スティック) 42  キャベツ(茹で・ざく切り) 42  玉ねぎ(茹で) 40	 カステラ 43	
3 (30~40回未満)	 スパゲッティ 39  白米ご飯 39	 サラダチキン 39  豚カツ 39  ハンバーグ 34  鶏唐揚げ 36  焼き餃子 32	 塩さば(焼き) 32  あじフライ 32  スモークサーモン 30		 厚揚げ 35	 もやし(茹で) 39  玉ねぎ(炒め) 39  きゅうり(生・厚切り) 39  ニラ(炒め) 38  アスパラガス(茹で) 37  キャベツ(ざく切り・炒め) 36  白菜(浅漬け) 36  白菜(茹で) 35  ピーマン(炒め) 35 しめじ(炒め) 35 オクラ(茹で) 34 ごぼう柔らか煮 33 ブロッコリー(茹で) 33 大根(いちょう切り・茹で) 33	 羊羹 37	
2 (20~30回未満)			 あじ刺身 28  まぐろ刺身 25	 卵焼き 29  目玉焼き 28	 里芋(煮物) 28  ポテトサラダ 23  じゃがいも(蒸し) 23	 かぼちゃ(茹で) 28  なす(炒め) 24  ズッキーニ(炒め) 23  ミニトマト 23	 桃(缶詰) 20  バナナ 19  キウイフルーツ 14 みかん(缶詰) 13	
1 (0~20回未満)	 おかゆ 9		 スクランブルエッグ 16 茶碗蒸し 3	 小豆(甘煮) 17  木綿豆腐 17				

* 各食品を10gずつ食べてもらい、全て飲み込むまでの咀嚼回数を計測 * チューインガムは5分間噛んでもらったときの咀嚼回数を計測 和洋女子大学 柳澤幸江、(株)ロッテ、キユーピー(株) 共同作成(2022)