

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	ビーフジャーキー 181 馬肉ステーキ 114	さきいか 158 白えび唐揚げ 104	 いり豆 184			アーモンド 100	チューインガム (5分間) 430 キャラメル 165 ソフトキャンディー 117 しょうゆせんべい 108
9 (90~100回未満)	 バケット 97		ふぐ唐揚げ 92 小魚佃煮 91 いか焼き 89			ごぼうチップス 96	ピーナッツ 93 干し柿 92	
8 (80~90回未満)	 クルトン 83	ホルモン 84 とんてき 83				いぶり漬け 86		
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 79 にんじん(生・スティック) 72	マカダミアナッツ 75	ポテトチップス 79 ビスケット 74 芋けんぴ 73 おこし 71 シリアルバー 70
6 (60~70回未満)	食パン(トースト) 67 食パン 65	牛タン(焼き) 66 ジンギスカン 63 豚モモ(ソテー) 62 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	パルミジャーノ・レッジャーノ 67	フライドポテト 68 干し芋 64 かんころ餅 60 大学芋 60	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	カシューナッツ 67 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	チェダーチーズ 57	ニョッキ 54 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 ざるうどん 44 ラーメン 43 巻きずし 41 フレンチトースト 41 ざるそば 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 コンビーフ 41 スパム 40	さば(缶詰) 48 魚肉ソーセージ 44 わかめ 43 しめさば 40	モッツアレラチーズ 46 うずら卵(茹で) 45 ブロセスチーズ 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	かりんとう 48 白玉団子 43 カステラ 43		
3 (30~40回未満)	スパゲッティ 39 白米ご飯 39 オートミール 37 中華麺 36 かけうどん 33 かけそば 30	サラダチキン 39 豚カツ 39 ワンタン 36 鶏唐揚げ 36 ハンバーグ 34 焼き餃子 32	はんぺん 37 塩さば(焼き) 32 あじフライ 32 スモークサーモン 30	卵サンド 34	高野豆腐 36 厚揚げ 35 ぜんざい 33	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 りんご(皮なし) 31	
2 (20~30回未満)	そうめん 27		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 アボカド 24 なす(炒め) 24 ズッキーニ(炒め) 23 ミニトマト 23	梨 29 柿 26 桃(缶詰) 20	
1 (0~20回未満)	雑炊 15 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	トマト バナナ キウイフルーツ みかん(缶詰) 13	アイス 17 シャーベット 14 水羊羹 14 プリン 11		

* 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

日本栄養大学 柳澤幸江、(株)ロッテ、キュービー(株) 共同作成(2026)