

# 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、  
食べ過ぎを防止、生活習慣病  
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  
「歯肉炎」「口臭」を防ぎます。

あごを  
発達させる

成長期によく噛んで食べること  
により「お口周りの筋肉」や  
「あごの成長」を助けます。

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。

よく噛むメニューのヒントは裏面に

## 早食いになると・・・

- ・食べすぎる
- ・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
- ・生活習慣病のリスクの増加
- ・窒息のリスクの増加



## ★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。※年齢によって大きさは適切に  
調整してください



- ・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<br>煮干し 45回   | 厚揚げ 33回   | きんぴらごぼう 38回<br>キャベツ(せん切り) 36回<br>ブロッコリー(ゆで) 34回<br>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<br>とんかつ 33回<br>焼肉(牛肉) 32回<br>焼肉(豚肉) 31回           | イカリング揚げ 39回<br>タコ(刺身) 32回<br>エビフライ 31回<br>干物 31回                 | 油揚げ 30回<br>ポテトサラダ 27回<br>大学芋 26回<br>こんにゃく 24回<br>高野豆腐 23回 | れんこん(煮) 30回<br>レタス(生) 27回<br>オクラ(ゆで) 25回<br>なます 24回<br>かぼちゃ(煮) 23回 | せんべい 40回<br>干し芋 34回<br>りんご 27回<br>カステラ 26回<br>柿 23回<br>甘栗 21回 |
| ～30回 | ピザ 28回<br>チャーハン 28回<br>トースト 27回<br>五穀米 26回<br>サンドイッチ 25回 | メンチカツ 27回<br>すき焼き(牛肉) 27回<br>焼き鳥 25回<br>ローストビーフ 24回<br>餃子 22回 | イカ(刺身) 30回<br>魚肉ソーセージ 24回<br>アジフライ 23回<br>ちくわ 23回<br>白身魚(刺身) 22回 | 油揚げ 30回<br>ポテトサラダ 27回<br>大学芋 26回<br>こんにゃく 24回<br>高野豆腐 23回 | れんこん(煮) 30回<br>レタス(生) 27回<br>オクラ(ゆで) 25回<br>なます 24回<br>かぼちゃ(煮) 23回 | かりんとう 27回<br>リンゴ 27回<br>カステラ 26回<br>柿 23回<br>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<br>ハンバーガー 16回<br>お好み焼き 15回<br>うどん 13回<br>ラーメン 13回<br>スパゲッティ 12回 | ミートボール 17回<br>ウインナー 16回<br>ハンバーグ 14回 | かまぼこ 19回<br>うなぎ(蒲焼) 15回<br>赤身魚(刺身) 15回<br>焼き魚 14回<br>つみれ 13回<br>鮭(ムニエル) 12回 | ゆで卵 18回<br>目玉焼き 17回<br>オムレツ 16回<br>だし巻き卵 14回 | フライドポテト 19回<br>じゃがいも(煮) 16回<br>里芋(煮) 16回<br>おから 14回<br>枝豆 14回<br>冷奴 11回 | わかめ(ゆで) 18回<br>切り干し大根 18回<br>とうもろこし 18回<br>もやし(炒め) 16回<br>にんじん(煮) 14回<br>焼きなす 14回 | おはぎ 20回<br>梨 20回<br>シュークリーム 18回<br>ポテトチップス 14回<br>ショートケーキ 14回<br>バナナ 13回 |
| ～10回 | カレーライス 10回<br>お茶漬 7回<br>お粥 5回  |                                      | 煮魚 10回  | 温泉卵 6回<br>茶碗蒸し 2回                            |   | 大根おろし 10回   | みかん 9回<br>ゼリー 4回<br>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6年2月作成