

よく「かむ」ためのポイント

～ 食品をえらんでカミカミしましょう～

かみごたえランキング

100回	 フランスパン 108	 クルミ 108	 タコの刺し身 220	 煮干し 353	 ガム 550
90回	 レバー 98	 ぜんまい煮 97	 かりんとう 98		
80回	 ビーナツみそ 80	 刻みキャベツ 82	 たくあん巻 84	 メンマ 86	 げそ揚げ 87
70回	 ベーコンエッグ 70	 りんご(皮つき) 74	 れんこん煮 74	 きのこソテー 75	 かまぼこ 75
60回	 ごぼう煮 60	 アジの開き 60	 ビーフステーキ 62	 五目豆 62	 メロンパン 62
50回	 卵サンド 50	 焼きとり 50	 野菜炒め 52	 キスの天ぷら 58	 こぶ巻 57
40回	 ミートボール 41	 ブロッコリー 42	 エビフライ 46	 プロセスチーズ 47	 チャーハン 47
30回	 卵焼き 30	 マカロニグラタン 32	 生野菜サラダ 32	 ひじき煮 33	 すき焼き 34
20回	 麻婆豆腐 20	 カレーライス 23	 焼きなす 25	 シュークリーム 29	 ピザ 29
10回	 冷やっこ 10	 いちご 12	 ロールキャベツ 15	 そば 15	 メロン 16
	 バナナ 7	 プリン 8			

齋藤 滋、柳沢幸江監修「料理別咀嚼回数ガイド」(風人社)より



口と歯の健康

かみしめて実感楽しい食生活

口と歯の健康は、全身の健康と密接な関わりがあり、豊かで楽しい生活を送るためには欠かすことができません。毎日の生活の中で美味しい食事を楽しむことは、当たり前のようにしていますが、歯と口の健康が保たれてこそそのものです。しっかりとよくかんで食べる習慣をつけましょう!

厚生労働省では、一口 30 回以上噛むことを目標とした「噛ミング 30 (カミングサンマル)」運動を提唱しています。30 回というのは、窒息防止や五感での味わいを考慮し、従来からかむ回数を目途とされている回数です。ひと口の量を少なくし、味わいながら 30 回かむようにしましょう。



こどもの噛ミング

食べ方を育てるステージ

薄味にし、汁気のない食べ物でも良くかんで、おいしく食べましょう。

おとなの噛ミング

食べかたで健康を維持するステージ

ゆっくりかんで味わい、楽しく食べて、腹八分目を心がけましょう。

ご長寿の噛ミング

食べかたで活力を維持するステージ

食べ物を見て、良くかんで味わい、無理なく飲み込みましょう。

こんな食べ方をしていませんか？

～「かむ」ことをいつも意識することが大切です～

ながら食べ



テレビや本などに夢中になり、かむことがおろそかになってしまいます。

流し食べ



のみもので、流し込むので、良くかまないまま食べてしまいます。

早食い



かむ回数が少なくなります。

よくかんで食べるための10カ条

- 1 一口30回ずつかんで食べる
- 2 右で10回、左で10回、両方で10回かんで食べる
- 3 飲み込もうと思ったらあと10回かむ
- 4 一口入れたら30秒間かむ
- 5 食べ物の形がなくなるまでかむ
- 6 食べ物が入っている間は水（お茶）を飲まない
- 7 一口食べたらはしを置く
- 8 先の食べ物を飲み込んでから次のものを食べる
- 9 一口に入れる量を少なくする
- 10 スプーンを使う場合は小さなものを選ぶ

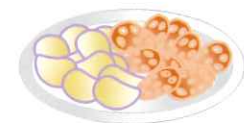
かむことの効用

- 1 左右の歯でバランス良くかむと、お口の中の働き（唾液がよく出る）がよくなり、汚れがつきにくくなります。
- 2 ゆっくりよくかむことで食べる量が減り、生活習慣病予防につながります。
- 3 よくかむと脳に行く血流量が増え、脳の活性化になります。
- 4 心の満足が得られストレス防止になります。

かみごたえのあるものを食事に取り入れましょう！

かみかみレシピ

☆さつまいもとれんこんのチップス



- 材 料• さつまいも 1/2 本、れんこん 1/2 本、揚げ油適量
- 作り方• 1. さつまいもとれんこんは薄くスライスし、水にさらしておく。
2. 水気をよくきって油で揚げる。

☆切り干し大根の中華漬け物

- 材 料• 切り干し大根 20g、にんじん 1/5 本、きゅうり 2 本、白いりごま小さじ 1、A(しょうゆ大さじ 1、砂糖小さじ 2、酢小さじ 2、一味唐辛子少々、ゴマ油小さじ 1)
- 作り方• 1. 切り干し大根を洗って、水で戻す。
にんじんは千切り、きゅうりは小口切りにする。
2. Aの調味料を合わせて、漬け汁を作る。
3. 材料を和えて、漬け汁に漬け込む。
4. 白いりごまをふる。



かみかみおやつ

せんべい、干しいも、するめ、りんご