かむかむチェックシート

公立能登総合病院　歯科口腔外科　部長　長谷剛志

20代の男女50名（28本以上歯がある）の一口量あたりの噛む回数（平均）を一覧にしました。
ふだん食べている食事を把握し、表記回数より多く噛むように心がけましょう！

噛む回数	米・麺・パン類	肉料理	魚料理	卵料理	豆・芋料理	野菜・海草	果物・お菓子
～10回	☐ 粥 5回 ☐ お茶漬け 7回 ☐ カレーライス 10回		☐ 煮魚 10回	☐ 茶碗蒸し 2回 ☐ 温泉卵 6回		☐ 大根おろし 10回	☐ ヨーグルト 2回 ☐ プリン 3回 ☐ ゼリー 4回 ☐ メロン 6回 ☐ いちご 8回 ☐ もも 8回 ☐ みかん 9回
～20回	☐ そば 12回 ☐ スパゲティー 12回 ☐ うどん 13回 ☐ ラーメン 13回 ☐ 焼きそば 14回 ☐ お好み焼き 15回 ☐ そうめん 16回 ☐ ハンバーガー 16回 ☐ 餅 19回 ☐ 白米 20回	☐ ハンバーグ 14回 ☐ ウィンナー 16回 ☐ ミートボール 17回	☐ エビ（刺身） 12回 ☐ 鮭（ムニエル） 12回 ☐ つみれ 13回 ☐ 焼き魚 14回 ☐ 赤身魚（刺身） 15回 ☐ うなぎ（蒲焼） 15回 ☐ かまぼこ 19回	☐ だし巻き卵 14回 ☐ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 14回 ☐ オムレツ 16回 ☐ 目玉焼き 17回 ☐ ゆで卵 18回	☐ 冷奴 11回 ☐ 枝豆 14回 ☐ おから 14回 ☐ 里芋（煮） 16回 ☐ じゃがいも（煮） 16回 ☐ フライドポテト 19回 ☐ ｱｰﾓﾝﾄﾞ（素焼き） 19回	☐ ふろふき大根 12回 ☐ ひじき（煮） 14回 ☐ 焼きなす 14回 ☐ にんじん（煮） 14回 ☐ もやし（炒め） 16回 ☐ ロールキャベツ 17回 ☐ とうもろこし(ゆで) 18回 ☐ 切り干し大根 18回 ☐ わかめ（ゆで） 18回	☐ バナナ 13回 ☐ ショートケーキ 14回 ☐ ポテトチップス 14回 ☐ シュークリーム 18回 ☐ 大福 18回 ☐ 梨 20回 ☐ おはぎ 20回
～30回	☐ サンドイッチ 25回 ☐ 五穀米 26回 ☐ トースト 27回 ☐ チャーハン 28回 ☐ ピザ 28回	☐ 餃子 22回 ☐ 牛肉コロッケ 23回 ☐ シュウマイ 23回 ☐ ローストビーフ 24回 ☐ 焼き鳥 25回 ☐ ハム 26回 ☐ すき焼き（牛肉） 27回 ☐ メンチカツ 27回 ☐ ベーコン 28回	☐ 白身魚（刺身） 22回 ☐ ちくわ 23回 ☐ アジフライ 23回 ☐ 魚肉ソーセージ 24回 ☐ イカ（刺身） 30回		☐ 高野豆腐 23回 ☐ こんにゃく 24回 ☐ 大学芋 26回 ☐ 焼き芋 26回 ☐ ポテトサラダ 27回 ☐ 油揚げ 30回	☐ きゅうり（浅漬け） 22回 ☐ なす（浅漬け） 23回 ☐ かぼちゃ（煮） 23回 ☐ なます 24回 ☐ オクラ（ゆで） 25回 ☐ レタス（生） 27回 ☐ れんこん（煮） 30回 ☐ たけのこ（煮） 30回	☐ 甘栗 21回 ☐ スイカ 22回 ☐ 羊羹 22回 ☐ 柿 23回 ☐ カステラ 26回 ☐ りんご 27回 ☐ かりんとう 27回
～40回	☐ ｺｰﾝﾌﾚｰｸ（牛乳入） 36回	☐ 焼き肉（豚） 31回 ☐ ビーフステーキ 31回 ☐ 焼き肉（牛） 32回 ☐ とんかつ 33回 ☐ から揚げ（鶏） 34回	☐ 干物 31回 ☐ エビフライ 31回 ☐ タコ（刺身） 32回 ☐ イカリング揚げ 39回		☐ 厚揚げ 33回	☐ 白菜（浅漬け） 31回 ☐ アスパラ（ゆで） 32回 ☐ 昆布巻き 33回 ☐ ぜんまい（煮） 33回 ☐ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ（ゆで） 34回 ☐ ｷｬﾍﾞﾂ（生・せん切り） 36回 ☐ たくあん 36回 ☐ きんぴらごぼう 38回	☐ 干し芋 34回 ☐ せんべい 40回
41回～	☐ フランスパン 51回	☐ ビーフジャーキー 44回	☐ 煮干し 45回 ☐ するめ 67回				☐ おしゃぶり昆布 44回

粥やお茶漬けは噛まなくても簡単に飲み込めますが、口の中でばらけやすいです。飲み込む力が低下している場合、ゆっくり食べるよう意識しないと誤嚥しやすいので注意しましょう。

茶碗蒸し、温泉卵、ヨーグルト、プリン、ゼリー、メロン、いちご、もも、みかんなどは、口当たりがよく、食欲が低下していたり、噛む力が衰えている方でも比較的簡単に食べられます。

噛む回数が20回未満の食品を食べることが多い方は、噛む回数が少なくなりがちで早食い傾向にあるため注意しましょう。

毎日の食卓には噛む回数が30回以上必要となる食品を一品以上は取り入れるよう心がけましょう。

噛む回数が40回以上の食品は噛む力を鍛える練習に適しています。唾液の量が増えることも期待できます。

一口量は個人差があるため、自分でも噛む回数を測定してみましょう！