

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掛けましょう!

噛む回数	米・麺・パン類	肉料理	魚料理
~ 10 回	<input type="checkbox"/> 粥 5回 <input type="checkbox"/> お茶漬け 7回 <input type="checkbox"/> カレーライス 10回		<input type="checkbox"/> 煮魚 10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。



~ 20 回	<input type="checkbox"/> そば 12回 <input type="checkbox"/> スパゲティ 12回 <input type="checkbox"/> うどん 13回 <input type="checkbox"/> ラーメン 13回 <input type="checkbox"/> 焼きそば 14回 <input type="checkbox"/> お好み焼き 15回 <input type="checkbox"/> そうめん 16回 <input type="checkbox"/> ハンバーガー 16回 <input type="checkbox"/> 餅 19回 <input type="checkbox"/> 白米 20回	<input type="checkbox"/> ハンバーグ 14回 <input type="checkbox"/> ウィンナー 16回 <input type="checkbox"/> ミートボール 17回  	<input type="checkbox"/> エビ(刺身) 12回 <input type="checkbox"/> 鮭(ムニエル) 12回 <input type="checkbox"/> つみれ 13回 <input type="checkbox"/> 焼き魚 14回 <input type="checkbox"/> 赤身魚(刺身) 15回 <input type="checkbox"/> うなぎ(蒲焼) 15回 <input type="checkbox"/> かまぼこ 19回 
--------	--	---	---

卵料理	豆・芋料理	野菜・海草	果物・お菓子
<input type="checkbox"/> 茶碗蒸し 2回 <input type="checkbox"/> 温泉卵 6回		<input type="checkbox"/> 大根おろし 10回 	<input type="checkbox"/> ヨーグルト 2回 <input type="checkbox"/> プリン 3回 <input type="checkbox"/> ゼリー 4回 <input type="checkbox"/> メロン 6回 <input type="checkbox"/> いちご 8回 <input type="checkbox"/> もも 8回 <input type="checkbox"/> みかん 9回



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。





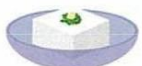

~ 30 回	<input type="checkbox"/> サンドイッチ 25回 <input type="checkbox"/> 五穀米 26回 <input type="checkbox"/> トースト 27回 <input type="checkbox"/> チャーハン 28回 <input type="checkbox"/> ピザ 28回  	<input type="checkbox"/> 餃子 22回 <input type="checkbox"/> 牛肉コロッケ 23回 <input type="checkbox"/> シュウマイ 23回 <input type="checkbox"/> ローストビーフ 24回 <input type="checkbox"/> 焼き鳥 25回 <input type="checkbox"/> ハム 26回 <input type="checkbox"/> すき焼き(牛肉) 27回 <input type="checkbox"/> メンチカツ 27回 <input type="checkbox"/> ベーコン 28回	<input type="checkbox"/> 白身魚(刺身) 22回 <input type="checkbox"/> ちくわ 23回 <input type="checkbox"/> アジフライ 23回 <input type="checkbox"/> 魚肉ソーセージ 24回 <input type="checkbox"/> イカ(刺身) 30回
--------	---	---	---

<input type="checkbox"/> だし巻き卵 14回 <input type="checkbox"/> スクランブルエッグ 14回 <input type="checkbox"/> オムレツ 16回 <input type="checkbox"/> 目玉焼き 17回 <input type="checkbox"/> ゆで卵 18回	<input type="checkbox"/> 冷奴 11回 <input type="checkbox"/> 枝豆 14回 <input type="checkbox"/> おから 14回 <input type="checkbox"/> 里芋(煮) 16回 <input type="checkbox"/> じゃがいも(煮) 16回 <input type="checkbox"/> フライドポテト 19回 <input type="checkbox"/> アーモンド(素焼き) 19回	<input type="checkbox"/> 風呂吹き大根 12回 <input type="checkbox"/> ひじき(煮) 14回 <input type="checkbox"/> 焼きなす 14回 <input type="checkbox"/> にんじん(煮) 14回 <input type="checkbox"/> もやし(炒め) 16回 <input type="checkbox"/> ロールキャベツ 17回 <input type="checkbox"/> とうもろこし(ゆで) 18回 <input type="checkbox"/> 切り干し大根 18回 <input type="checkbox"/> わかめ(ゆで) 18回	<input type="checkbox"/> バナナ 13回 <input type="checkbox"/> ショートケーキ 14回 <input type="checkbox"/> ポテトチップス 14回 <input type="checkbox"/> シュークリーム 18回 <input type="checkbox"/> 大福 18回 <input type="checkbox"/> 梨 20回 <input type="checkbox"/> おはぎ 20回 
--	--	---	--



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。

~ 40 回	<input type="checkbox"/> コーンフレーク(牛乳入) 36回 	<input type="checkbox"/> 焼肉(豚) 31回 <input type="checkbox"/> ビーフステーキ 31回 <input type="checkbox"/> 焼肉(牛) 32回 <input type="checkbox"/> とんかつ 33回 <input type="checkbox"/> から揚げ(鶏) 34回	<input type="checkbox"/> 干物 31回 <input type="checkbox"/> エビフライ 31回 <input type="checkbox"/> タコ(刺身) 32回 <input type="checkbox"/> イカリング揚げ 39回 
--------	--	---	---

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。

<input type="checkbox"/> 高野豆腐 23回 <input type="checkbox"/> こんにゃく 24回 <input type="checkbox"/> 大学芋 26回 <input type="checkbox"/> 焼き芋 26回 <input type="checkbox"/> ポテトサラダ 27回 <input type="checkbox"/> 油揚げ 30回   	<input type="checkbox"/> きゅうり(浅漬け) 22回 <input type="checkbox"/> なす(浅漬け) 23回 <input type="checkbox"/> かぼちゃ(煮) 23回 <input type="checkbox"/> なます 24回 <input type="checkbox"/> オクラ(ゆで) 25回 <input type="checkbox"/> レタス(生) 27回 <input type="checkbox"/> れんこん(煮) 30回 <input type="checkbox"/> たけのこ(煮) 30回	<input type="checkbox"/> 甘栗 21回 <input type="checkbox"/> スイカ 22回 <input type="checkbox"/> 羊かん 22回 <input type="checkbox"/> 柿 23回 <input type="checkbox"/> カステラ 26回 <input type="checkbox"/> りんご 27回 <input type="checkbox"/> かりんとう 27回 
---	---	--

41 回~	<input type="checkbox"/> フランスパン 51回 	<input type="checkbox"/> ビーフジャーキー 44回 	<input type="checkbox"/> 煮干し 45回 <input type="checkbox"/> するめ 67回
-------	--	---	--

<input type="checkbox"/> 厚揚げ 33回 	<input type="checkbox"/> 白菜(浅漬け) 31回 <input type="checkbox"/> アスパラ(ゆで) 32回 <input type="checkbox"/> 昆布巻き 33回 <input type="checkbox"/> ぜんまい(煮) 33回 <input type="checkbox"/> ブロッコリー(ゆで) 34回 <input type="checkbox"/> キャベツ(生: せん切り) 36回 <input type="checkbox"/> たくあん 36回 <input type="checkbox"/> きんぴらごぼう 38回	<input type="checkbox"/> 干し芋 34回 <input type="checkbox"/> せんべい 40回 
---	--	--

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!

<input type="checkbox"/> おしゃぶり昆布 44回
