

咀嚼回数 ランク	食品名 咀嚼回数(平均)							
	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
<b>10</b> (100回以上)	シリアル 101	馬肉ステーキ 114	さきいか 158 白えび唐揚げ 104				アーモンド 100	チューインガム(5分間) 430 しょうゆせんべい 108
<b>9</b> (90~100回未満)			ふく唐揚げ 92 小魚佃煮 91				ピーナッツ 93 干し柿 92	
<b>8</b> (80~90回未満)	クルトン 83	とんてき 83	いか焼き 89			いぶり漬け 86		
<b>7</b> (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			しば漬け 79		ポテトチップス 79 ビスケット 74 おこし 71
<b>6</b> (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		フライドポテト 68 干し芋 64	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	干しぶどう 64	
<b>5</b> (50~60回未満)	血うどん 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			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	
<b>4</b> (40~50回未満)	もち 48 チャーハン 48 うどん 44 ラーメン 43 フレンチトースト 41 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 ハンバーグ 34 鶏唐揚げ 36 焼き餃子 32	さば(缶詰) 48 魚肉ソーセージ 44 わかめ 43 しめさば 40	うずら卵(茹で) 45 プロセステーズ 41	ごんにやく 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	カステラ 43	
<b>3</b> (30~40回未満)	スパゲッティ 39 白米ご飯 39	サラダチキン 39 豚カツ 39 ハンバーグ 34 鶏唐揚げ 36 焼き餃子 32	塩さば(焼き) 32 あじフライ 32 スモークサーモン 30	卵焼き 29 目玉焼き 28	厚揚げ 35	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(漬漬) 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 ごぼう柔らか煮 33 プロッコリー(茹で) 33 大根(いちよう切り・茹で) 33	羊羹 37 りんご(皮なし) 31	
<b>2</b> (20~30回未満)		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 なす(炒め) 24 ズッキーニ(炒め) 23 ミニトマト 23	桃(缶詰) 20	
<b>1</b> (0~20回未満)	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		バナナ 19 キウイフルーツ 14 みかん(缶詰) 13	

\*各食品を10gずつ食べてもらい、全て飲み込み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

和洋女子大学 柳澤幸江、(株)ロッテ、キユーピー(株) 共同作成(2022)

# 咀嚼回数ランク表について

## 使い方のポイント

- ① 大切なことは「ゆっくりよく噛んで食べること」
- ② ランク5以上の食品も意識的に食事に取り入れましょう

### ▼ランクと噛む食材の目安

ランク5-10	よく噛む食材
ランク3-4	噛む食材
ランク1-2	あまり噛まない食材

一つの目安として  
ランクを活用しましょう

厚生労働省が提唱する「噛ミング30」は一口30回以上噛むことを呼び掛けています

- ③ 異なるランクの食品を組み合わせ、様々な噛みごたえの食品を食べることで食事をよりおいしく味わえます

## 咀嚼回数ランク表の概要

- ① 食品10gあたりの咀嚼回数を示しています

\*先行研究(坂ノ下典正, 2020)を参考に咀嚼回数を計測

- ② 調理方法(生、茹で、炒め等)で咀嚼回数が変わるため、同じ食品も複数掲載しています