

咀嚼回数ランク表について

使い方のポイント

- 大切なことは「**ゆっくりよく噛んで食べる**こと」
- 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
- 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

一つの目安として
ランクを
活用しましょう！

▶ ランクと噛む食材の目安

ランク	噛みごたえの目安(例)
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

▶ 咀嚼回数とは？

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。

まずは一口
30回以上噛むことを
意識してみましょう！



咀嚼回数ランク表(食品の目安)

	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
ランク 5～10 (よく噛む)	食パン 10	鶏肉ステーキ(皮付き) 10	ゆでダコ 10	大豆(乾燥) 10	ごぼう(生) 10	アーモンド 10	チューインガム(5分間) 10
ランク 3～4 (噛む)	うどん 4	ハンバーグ 4	焼き魚 4	厚揚げ 3	きゅうり 3	リンゴ 3	カステラ 3
ランク 1～2 (あまり噛まない)	おかゆ 1	 1	卵焼き 1	ポテトサラダ 1	かぼちゃ 1	みかん(缶詰) 1	プリン 1

※食品名の横の数字は、食品10gあたりの咀嚼回数の目安です。

※食品の調理方法や状態により、実際の咀嚼回数は変わることがあります。

ホームページに
レシピ掲載中♪



嘉麻市ホームページ
「食育・健康づくり(レシピ)」

<https://www.city.kama.lg.jp/site/eiyou/43850.html>

お問い合わせ

嘉麻市役所

健康課

TEL0948-42-7430