

よくかむといいこといっぱい！！



8020推進財団HP

よくかむ食材は？ や (ゴーヤー) さ (サラダ) い (インゲン)

<料理別 かむ回数は？ 10gあたりの回数>

やさしい

いんげんソテー	79回
きんぴらごぼう	56回
はす煮	74回
きのこソテー	75回

VS

やわらか料理

カレーライス	23回
コロッケ	25回
やきそば	36回
ピザ	29回

(参考) 料理別咀嚼回数ガイド 風人社
(協力) 多摩区歯科医師会