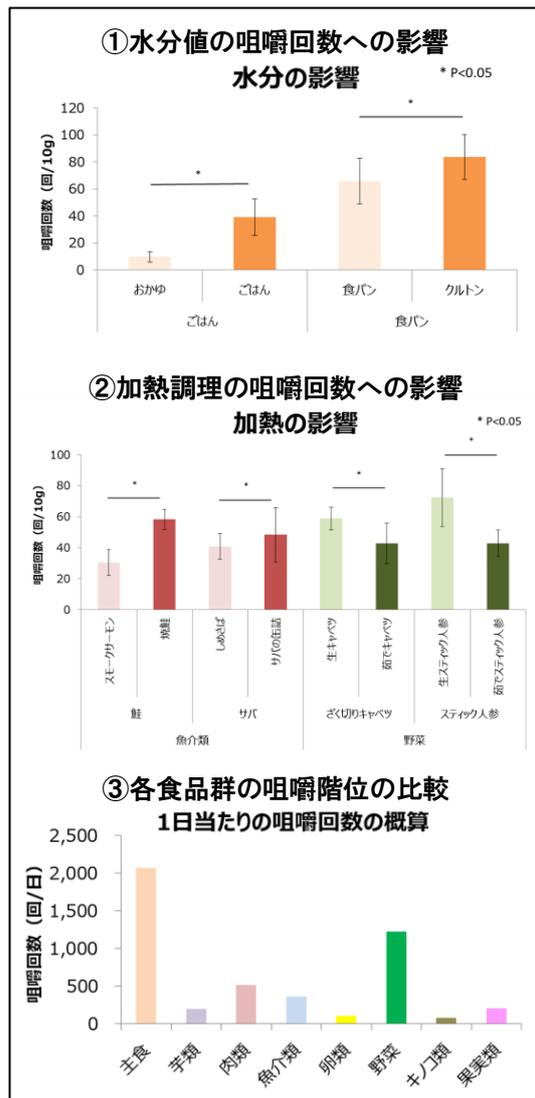


ロッテ中央研究所が先行して行ったのと同様の方法で（魚肉ソーセージを使用）、平均的な咀嚼回数を示した46名を選抜し、自由に咀嚼してもらいました。その様子を撮影した動画を2名の観測者が計測し、咀嚼回数を測定しました。その結果を既存の55品目に追加して、計115品目の「食品別咀嚼回数ランク表」としてまとめました（表1参照）。ランク1が咀嚼回数0-20回未満、ランク2（20-30回未満）以降はそれぞれ10回ずつ回数を増やし、ランク10は100回以上で区分けをしています。野菜の中で咀嚼回数が多いのはにんじんで、スティックにんじんがランク7（70-80回未満）、千切りにんじんはランク6（60-70回未満）に位置付けられました。野菜はゆでると噛む回数が減る傾向にありますますが、中でも、ゆでたかぼちゃはランク2（20-30回未満）と少ない値を示しました。肉類では、牛もも肉のソテーがランク7（70-80回未満）と高く、餃子はランク3（30-40回未満）にとどまりました。

水分や加熱は噛む回数にどう影響する？ 日々の咀嚼回数に貢献している食品群は？

また、今回の研究では、キューピー独自の検証として、食品に含まれる水分量や食品への加熱処理が咀嚼回数に与える影響、咀嚼回数の多い食品群を明らかにしました（グラフ1参照）。まず、食品の水分量がどう影響するのかを調べるために、ごはんとおかゆ、食パンとクルトンで咀嚼回数を比較したところ、水分量が少ない食品で咀嚼回数が増える傾向が示されました（①）。また、加熱による影響については、魚介類は加熱によって噛む回数が増加し、野菜は逆に減ることが分かりました（②）。最後に、食品群ごとに噛む回数を比較したところ、「主食」「野菜」の順で回数が多く、日々の食事の咀嚼回数にこれらの食品群が貢献していることが示唆されました（③）。

キューピーはこれからも、健康的な食生活を送る上で「噛む」ことの大切さを、科学的なアプローチを通じてお客さまに伝えていきます。



グラフ1 食品の水分値・加熱が咀嚼回数に与える影響、および咀嚼回数による各食品群の比較