

咀嚼回数 ランク	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
	食品名 咀嚼回数(平均)							
10 (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 ピーナッツ 93 干し柿 92	チューインガム(5分間) 430 しょうゆせんべい 108
9 (90~100回未満)			ふく唐揚げ 92 小魚佃煮 91			いぶり漬け 86		
8 (80~90回未満)	クルトン 83	とんてき 83	いか焼き 89					
7 (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 にんじん(生・スティック) 72		ポテトチップス 79 ビスケット 74 おこし 71
6 (60~70回未満)	食パン(トースト) 67 食パン 65	焼きたまご 62 牛カルビ(焼き) 61 豚生姜焼き 60	桜えび(釜揚げ) 63 かかれい(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	
5 (50~60回未満)	皿うどん 52 ピザ 51 広島お好み焼き 50	ウインナーソーセージ 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
4 (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	さば(缶詰) 48 うずら卵(茹で) 45 魚肉ソーセージ 44 わかめ 43 しめさば 40	プロセスチーズ 41	こんにゃく 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
3 (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	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(浅漬) 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 ごぼう柔らかか煮 33 ブロッコリー(茹で) 33 大根(いちよう切り・茹で) 33		羊羹 37 りんご(皮なし) 31
2 (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	
1 (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、全て飲み込む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