

たくさん噛んで お口ちの筋力UP ↗ ↗



美味しく食事をするためには、ご自身の歯を健康に保つだけでなく、口の筋力も大切です。噛み応えのある食品を加えることで、口をよく動かし、噛む力のUPに繋がります。少しの工夫で、食べる力をUP↗↗させましょう！

食品選びの工夫

噛みごたえのある食品を加えて
噛む回数をUP!

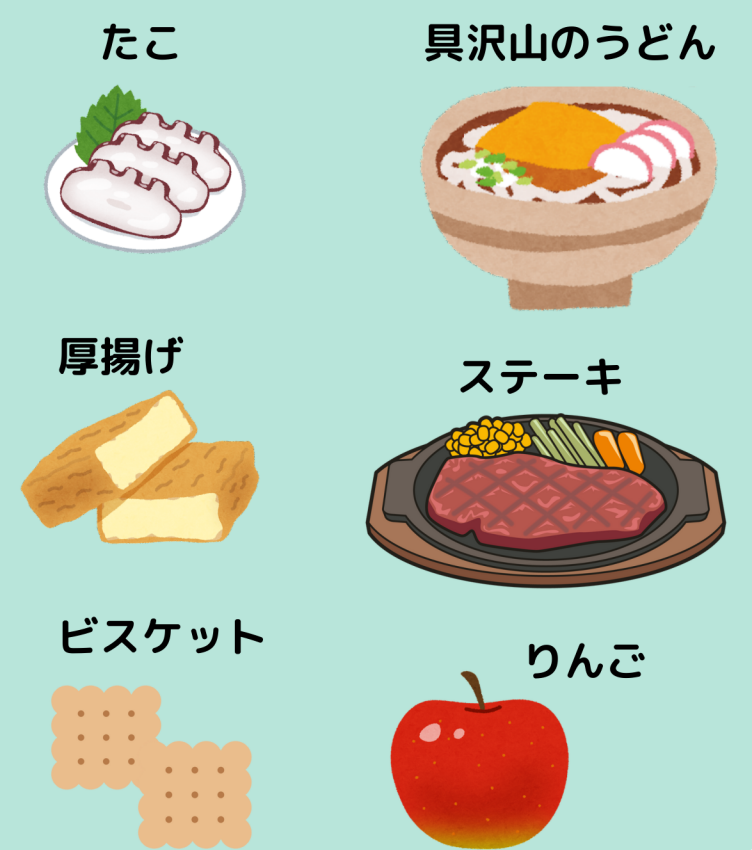


柔らかめの食品



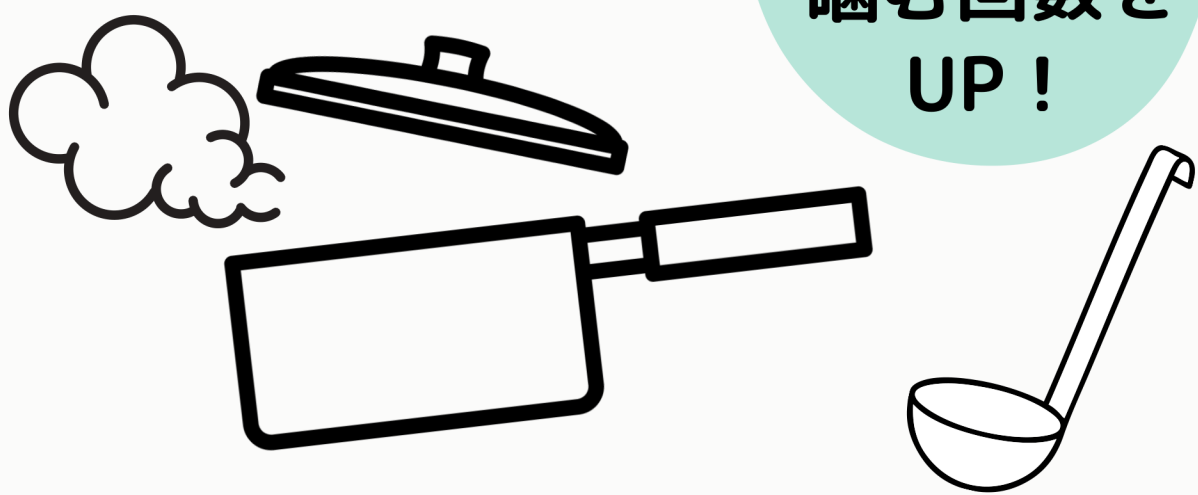
噛む回数UP!

噛みごたえのある食品



食事の工夫

調理方法や
食べ方の工夫で
噛む回数をUP!



ゆで時間 にんじんスティック3g

噛む回数UP!

15分



18回

10分



23回

5分



30回

生



42回

食べきる口数 おにぎり1個 100g

噛む回数UP!

3口



202回

10口

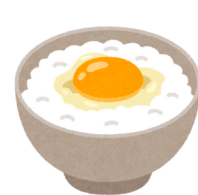


337回

食べ方アレンジ ごはん150g にちよい足し

噛む回数UP!

卵かけごはん



233回

白ごはん



305回

五目ごはん



320回

豆ごはん



524回

クリニック認定栄養ケア・ステーション「Eat for a smile」調べを引用改変 n=10 平均年齢37±7歳 中央値
参考：渡邊裕、本川佳子 オーラルフレイル対策のためのお口の運動と食生活(2020)