

かみごたえ早見表

食品のかみごたえ度
一定量の食品のかみごたえ度を10段階にわけました。10の食品が1番かみごたえがあります。

 プリン	 バナナ	 ポテトチップス	 りんご	 わかめ	 だんご	 アーモンド	 あやうり(生)	 いかに(生)	 はす(割った)	 牛もも(ステーキ)
 じゃがいも(ゆで)	 えだまめ(ゆで)	 たら(焼き)	 こんにゃく	 さけ(焼き)	 きゃうり(生)	 いかに(生)	 はす(割った)	 牛もも(ステーキ)	 きゃべつ(生)	 豚ヒレ(ステーキ)
 ひまわり(ゆで)	 トマト(生)	 納豆	 ごぼう(ゆで)	 ほうろく(ゆで)	 だいこん(生)	 鶏もも(ステーキ)	 きゃべつ(生)	 豚ヒレ(ステーキ)	 たくあん	 さきいか
 絹ごし豆腐	 たまご焼き	 食パン	 プロセスチーズ	 ごはん	 スパゲツチ(ゆで)	 ピザ	 油揚げ	 こんにん(生)	 さきいか	 さきいか

★かみごたえの強い食品
・やわらかいもの
・加工度が高いもの
・よくかまなくても食べられるもの

★かみごたえの弱い食品
・かたいもの
・繊維質が多いもの
・よくかまないと食べられないもの



(個人社「食物かみごたえ早見表」)

ひみこのはがーぜ

ひまん防止



味覚が発達



ことばがはつきり



のうが発達



歯の病気予防



ガン予防



胃のはたらきをよくする



ぜんりよく投球!

