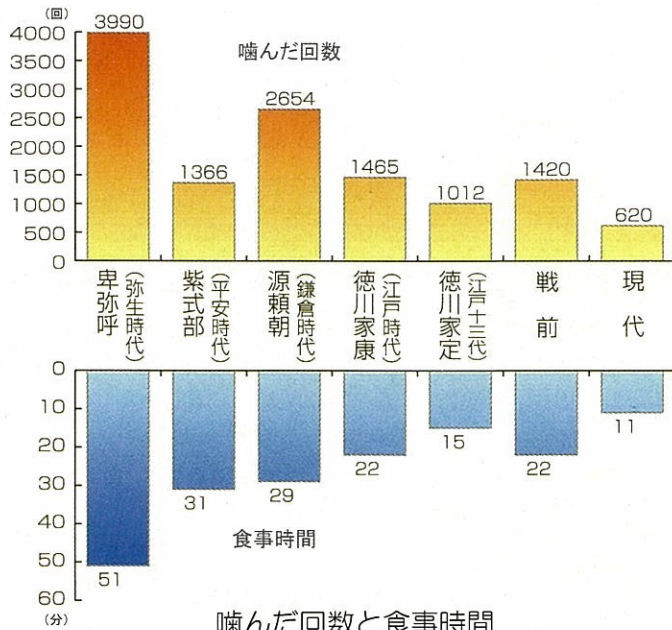


# か 噛まなくなった現代人

現代の噛む回数と食事時間は、戦前の半分に減少



噛んだ回数と食事時間  
参照：斉藤滋「咀嚼とメカノサイロロジー」風人社(1987)

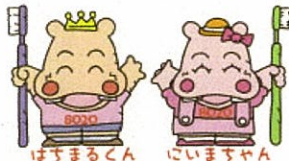
## 情報コラム

はちまるにいまる  
**8020運動**をご存じですか？

8020運動は、80歳で20本以上自分の歯を保つことを目指す運動で、1989年に愛知県で提唱され全国に広まっています。

80歳で20本以上保持する者(8020者)の栄養食事調査(愛知県)では、19本以下の者と比較して摂取カロリーが少なめで、多くの種類の食品を摂ることが報告されています。

歯の保有が、豊かな食生活や健康長寿実現のために大切であるといえます。



# そしやく 咀嚼回数早見表

軟 ↑ 19回以下									
20~29回									
30~39回									
40~49回									
50~59回									
60~69回									
70~79回									
80~89回									
硬 ↓ 90回以上									

参照：斉藤滋「料理別咀嚼回数ガイド」風人社(2002)

【1ページの答】

- ①せんべい ②皮付きりんご ③アジの開き ④たくあん ⑤エビフライ  
⑥ごはん ⑦ハンバーグ ⑧そば ⑨プリン ⑩バナナ

