

長崎県産品の かみごたえ 早見表

豊かな自然にめぐまれた長崎にはおいしい食べ物がいっぱいあります。
“食育”の推進に取り組む長崎県歯科医師会では、主な県産品について「かみごたえ」をまとめました。
近海の新鮮な魚介類を使った「かまぼこ」や「ちくわ」は味もかみごたえ度も充分。
健康な歯やかからだのために良質でおいしい長崎の県産品をバランスよく食べましょう。



「かみごたえ度」

食べ物のかみごたえを感じる要素として、食べ物のかたさとそれをかむ時のあごの筋肉の運動量とがあります。
右の図は、代表的な長崎県産品のかたさと筋肉を使う程度をわかりやすく示したものです。
食品の下の数値が大きいほど「かみごたえ」を感じるということになります。
なお、この数値は器械的測定の物性値と筋電図の咀嚼筋活動量にもとづいたものです。

企画・制作 / 長崎県歯科医師会
協力 / 長崎大学・県立長崎シーボルト大学・長崎県栄養士会
監修 / 長崎県

多い

かむ時の
筋肉の
運動量

少ない

<p>魚煮 1060 4.96</p>	<p>かまぼこ 1047 7.82</p>	<p>ゆでたこ 1468 18.56</p>	<p>にんじん(生) 1527 24.47</p>
<p>長崎ちくわ 950 6.15</p>	<p>ザボン漬け 862 5.08</p>	<p>ローズハム 965 9.76</p>	<p>いご一夜干し 930 26.54</p>
<p>長崎こしひかり 668 1.42</p>	<p>長崎かまぼこ 707 5.28</p>	<p>揚げかまぼこ 878 6.25</p>	<p>だいこん(生) 818 16.05</p>
<p>島原そらめん 332 1.75</p>	<p>ソーセージ 637 3.56</p>	<p>五島うどん 359 1.77</p>	<p>たくあん 787 19.56</p>
<p>ごま豆腐 71 0.86</p>	<p>長崎カステラ 277 2.54</p>	<p>「かみごたえ」は食べ物のかたさとかむ時のあごの筋肉の使い方によってちがうんだよ</p>	

123 咬筋活動量 (μV×sec)
1.23 かたさ (×10⁵N/m²)
※食品名の下の数字は、左の赤が咬筋活動量、右の緑がかたさの測定数値です。
※食品の表示位置については見やすくするために、近似値の食品が重ならないよう多少位置をずらしています。

やわらかい 食品のかたさ かたい