

そ し ゃ く

咀嚼回数ランク表



- ・アーモンド(100回)※
- ・シリアル(101回)
- ・せんべい(108回)
- ・さきいか(158回)
- ・ガム(430回) (5分間^{ふんかん}噛んだ^{ばあい}場合)



- ・^{こざかな}小魚の^{つくだに}佃煮(91回)
- ・^ほ干し^{がき}柿(91回)
- ・^{からあ}ふぐ唐揚げ(92回)
- ・ピーナッツ(93回)※



- ・クルトン(83回)
- ・とんてき(83回)
- ・いぶりがっこ(86回)
- ・イカ^や焼き(89回)



※ピーナッツ、炒り豆、枝豆などの豆類、アーモンドなどのナッツ類は 5 歳以下のお子さんには与えないでください。のどや気管に詰まらせて窒息したり、小さなかけらが気管に入り込んで肺炎や気管支炎を起こしたりするリスクがあります。

4

(70回以上)

- にんじんスティック(72回)
- 牛串カツ(75回)
- あわび(77回)
- げそ天(78回)
- しば漬(79回)



5

(60回以上)

- 豚の生姜焼き(60回)
- 茹でだこ(62回)
- にんじんの千切り(63回)
- 干し芋(64回)
- 干しぶどう(64回)
- 食パン(65回)
- らっきょう(66回)
- 牛たん(66回)
- フライドポテト(68回)



6

(50回以上)

- レタス(50回)
- サーロインステーキ(50回)
- れんこんの水煮(53回)
- 茹でた枝豆(54回)
- 大根の千切り(56回)
- きんぴらごぼう(58回)
- 焼き鮭(58回)
- ソーセージ(58回)



7
(40回以上)

- ^{げんまい}玄米ごはん(40回)
- フレンチトースト(41回)
- こんにやく(42回)
- ^{ぎょにく}魚肉ソーセージ(44回)
- ^{そう ひた}ほうれん草お浸し(46回)

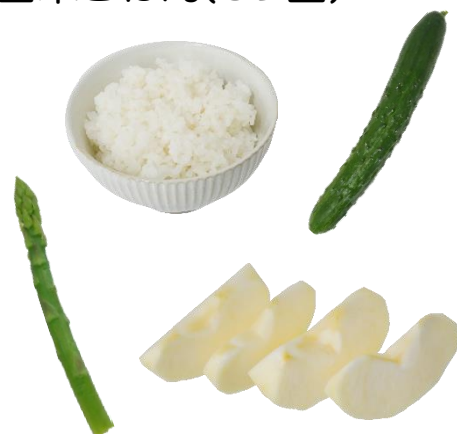
- たくあん(46回)
- ^{みずな}水菜(47回)
- モチ(48回)
- ^ぬ茹でたニンジン



8
(30回以上)

- ^{かわ}皮をむいたリンゴ(31回)
- あじフライ(32回)
- ^ゆ茹でた^{だいこん}大根(33回)
- ^{いた}炒めたピーマン(35回)
- ^ゆ茹でたアスパラガス(37回)
- きゅうり(39回)

- サラダチキン(39回)
- ^{はくまい}白米ごはん(39回)



9
(20回以上)

- ミニトマト(23回)
- ポテトサラダ(23回)
- ^{きといも にもの}里芋の煮物(28回)
- ^ゆ茹でたカボチャ(28回)

- ^やたまご焼き(29回)



10
(10回以上)

- ^{ちやわん ぬ}茶碗蒸し(3回)
- おかゆ(9回)
- ^{もめん}木綿とうふ(17回)
- バナナ(19回)

