

よく噛むほうを選んでゴールを目指そう！！

Q1
A ごはん
B パン



×
ごはんは粒が大きい
粘りがあるからよく噛めるよ

×
ひき肉を使うハンバーグやウインナーは噛まなくても食べやすいからバツ

×
脂身の少ないヒレやホルモンがオススメ

×
切り身の魚でも煮るよりも焼くほうが噛めます



×
菓子パンはバツ。フランスパンなら



Q2
A あめ
B ガム

×
お茶づけやカレーは水分が多く、噛む前に飲みこんでしまうのでバツ



Q4
A ハンバーグ
B やきにく



Q5
A さばのみそに
B シシャモのしおやき



×
噛まないだけでなく、口の中に残るので虫歯になりやすい



キシリトールなど、砂糖を使わないガムを噛もう



Q3
A お茶づけ
B むぎごはん



普通のご飯でも少し固めに炊くことで噛み応え更にアップ！



骨ごと食べられる魚や、干した魚がよく噛めます
ゴール！