



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

株式会社ロッテ

2021年12月2日(木)

【全国「噛む力」調査】

「噛む力」が最も高いのは秋田県！ランキング上位都道府県の共通点は“ガム”

“噛む離れ”が懸念！？ よく噛むことを意識している人は40%以下

専門家推奨の「一口30回以上」夕食時に噛む人は約4%

～全国47都道府県「噛む名産品」調査も実施！最も咀嚼が必要な名産品は熊本県の「馬刺しステーキ」～

株式会社ロッテ(本社:東京都新宿区、社長:牛腸栄一)は、食生活の変化に伴う食事や噛むことに対する意識変化の実態を明らかにするため、47都道府県毎に20代～60代の男女100名ずつを対象とした、全国「噛む力」調査を実施いたしました。また、専門家監修のもと全国47都道府県のご当地名産品の一口(10g)あたりに必要な咀嚼回数を評価しましたので発表いたします。

①全国「噛む力(かむりょく)」調査

<「噛む力」とは>

この調査での噛む力とは①日常における「よく噛むこと」に対する意識、②夕食時一口あたりの咀嚼回数・ガムを噛む頻度といった行動、③噛むこと健康効果や食べ物の種類別の必要咀嚼回数への理解度といった知識、主にこの3要素で構成された質問の回答結果を集計。ロッテ「噛むこと研究部」が健康面において好ましいとされる順序に点数を割り振り、偏差値で算出した結果です。



■調査サマリー

- ・ 全国「噛む力」ランキング1位は秋田県。性年代別で見ると60代女性が最も「噛む力」が高い。
- ・ 噛むことを「よく意識している・意識している」と回答した人は全体の4割以下という結果に。夕食時一口あたりの噛む回数に関して、専門家は30回以上を推奨しているのに対して、9割以上が「30回未満」という実態が明らかに。
- ・ 噛むこと健康効果について、最も多くの人を知っていたのは「脳の活性化」で、6割以上が知っているという結果に。

<和洋女子大学 柳沢幸江教授コメント(一部抜粋)>

近年噛むこと研究が進み、よく噛むことによって口内環境の改善や肥満防止、その他集中力やストレス軽減にも影響するとの報告があります。しかし、食生活やライフスタイルの変化により日本人の「噛む離れ」が進んでいると考えられます。今回の調査では、夕食時の一口あたりに噛む回数が、自己申告ですが、20回未満の人が8割以上を占めていました。よく噛むには、1口30回が目安とされていますが、実際はそこまで噛めてない人が大半と言えるでしょう。



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

噛むこと研究室

■調査結果

1. 全国47都道府県「噛む力」ランキング第1位は「秋田県」ガムを噛む頻度の高い県が上位にランクイン！

ランキング	都道府県	偏差値	ランキング	都道府県	偏差値	ランキング	都道府県	偏差値
1位	秋田県	71	17位	佐賀県	56	33位	島根県	47
2位	福島県	68	18位	鹿児島県	56	34位	熊本県	47
3位	福岡県	65	19位	沖縄県	56	35位	埼玉県	44
3位	大分県	65	20位	群馬県	53	36位	福井県	44
5位	長野県	62	21位	新潟県	53	37位	長崎県	44
6位	兵庫県	62	22位	静岡県	53	38位	茨城県	41
7位	宮崎県	62	23位	岡山県	53	39位	千葉県	41
8位	北海道	59	24位	広島県	53	40位	岐阜県	41
9位	岩手県	59	25位	徳島県	53	41位	奈良県	41
10位	三重県	59	26位	高知県	53	42位	愛媛県	41
11位	香川県	59	27位	東京都	50	43位	愛知県	38
12位	青森県	56	28位	大阪府	50	44位	山口県	38
13位	宮城県	56	29位	石川県	47	45位	栃木県	35
14位	山形県	56	30位	滋賀県	47	46位	山梨県	32
15位	神奈川県	56	31位	和歌山県	47	47位	富山県	22
16位	京都府	56	32位	鳥取県	47			

全国「噛む力」調査ランキングで1位は秋田県(偏差値:71)。続いて、2位に福島県(偏差値:68)、3位には福岡県と大分県(偏差値:65)が同率でランクインしました。1位の秋田県と2位の福島県は、噛むことの「意識」「行動」「知識」面のどの設問においても全体的に高い得点傾向にあり、3位の福岡県は「よく噛むこと」を意識している割合が3番目に多く、実際に夕食時一口あたりに「20回以上噛む」割合が最も高いことが明らかになりました。また、「噛む力」の上位4県全てが「ガムをよく噛んでいる県」の上位にランクイン。この結果から、ガムをよく噛んでいる県が、「噛む力」が高い傾向にあることがわかります。

一方で、今回の調査において「噛む力」が最も低かったのは富山県。同県は、「やわらかい食べ物」を多く食べている割合が最も高い結果(74%)になりました。

また、性年代別で見ると、「噛む力」が最も高かったのは60代女性でした。一方で、40代男性が最も低い結果となりました。

ランキング	よく噛むことを意識している上位5県		ランキング	夕食一口あたりの咀嚼回数が多い上位5県	
1位	東京都	48%	1位	福岡県	23回
2位	青森県	45%	2位	神奈川県	22回
3位	福岡県	45%	3位	静岡県	20回
4位	千葉県	41%	4位	長崎県	20回
5位	埼玉県	40%	5位	東京都	19回

※よく噛むことを「いつも意識している」「よく意識している」人の割合

ランキング	かたいものをよく食べている上位5県		ランキング	ガムをよく噛んでいる上位5県	
1位	岩手県	46%	1位	福岡県	42%
2位	青森県	42%	2位	秋田県	41%
2位	福島県	42%	2位	沖縄県	41%
2位	東京都	42%	4位	福島県	36%
2位	山口県	42%	4位	大分県	36%

※ガムを月1回以上噛んでいると回答した人の割合



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
[シャルロット]

噛むこと研究室

全国 噛む力 調査 2021

柳沢教授のコメント
よく噛むことによって口内環境の改善や肥満防止、集中力やストレス軽減にも影響するといった研究結果が出ています。普段の食事で「よく噛むこと」を意識して実践することに加えて、ガムなどを用いて習慣的に「噛む」ことも、健康的な生活をする上でおすすめです。

63%が食事の際に「よく噛むこと」を意識していない

74%が「よく噛むこと」は健康に重要と認識

96%が夕食時の1口あたりの噛む回数が30回未満

39%が知らない
噛むことで脳が活性化 仕事の効率がアップ!?
噛むことは“脳の司令塔”と呼ばれ、記憶や意思決定にかかわる前頭前野を活性化することが報告されています。また、仕事中にガムを噛むことで、仕事の効率がアップすることが報告されています。

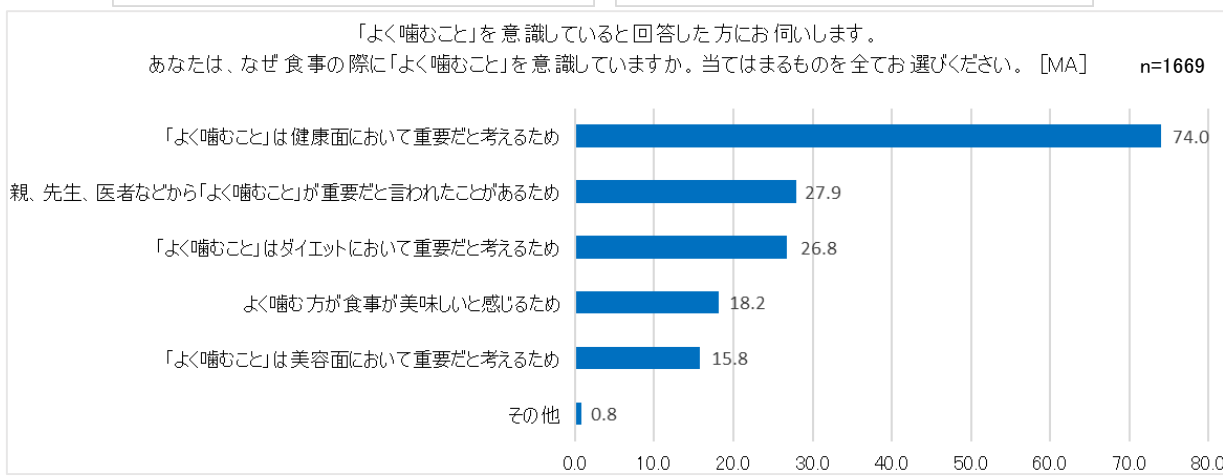
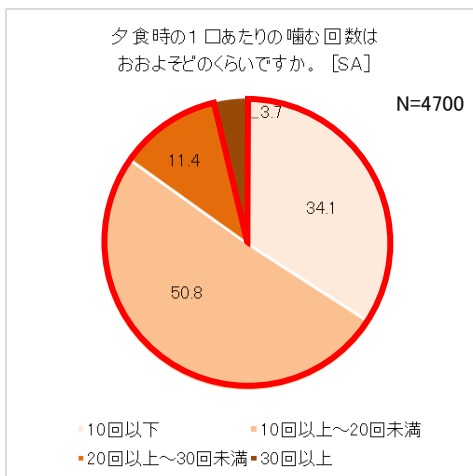
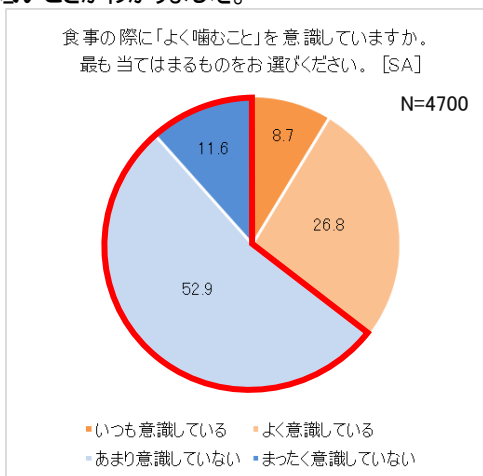
69%が知らない
よく噛むことで 肥満防止に繋がる!?
よく噛むことで脳にある満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止に繋がります。また、食べるのが早い人はBMIが高く、20歳時点からの体重増加も大きいことが明らかになっています。

94%が知らない
噛むことで ウォーキング速度が高まる!?
ガムを噛みながら歩くこと歩行中のカロリー消費が高まります。それは、ガムを噛むことが心拍数を高め、運動リズムを向上させることで歩行速度が上昇するためです。

2. 全体の60%以上がよく噛むことを「意識していない」 96%が夕食時一口あたりの咀嚼回数が「30回未満」

「食事の際に『よく噛むこと』を意識していますか。」という質問に対して、「あまり意識していない・まったく意識していない」と回答した人は全体の60%以上という結果でした。よく噛むことを意識していると回答した人に対して、その理由について質問すると、「健康面において重要だと考えるため」という回答が最も多く、次に回答の多かった「親、先生、医者などから重要だと言われたことがあるため」と比べ、45%以上の差が開きました。夕食時一口あたりの噛む回数については、専門家は30回以上を推奨しているものの、96%が「30回未満」という実態が明らかになりました。

また、性年代別で見ると、20代男性が噛むことを意識する割合が最も高く、また、40代男性は噛むことを意識していない割合が70%で、最も意識が低いことがわかりました。



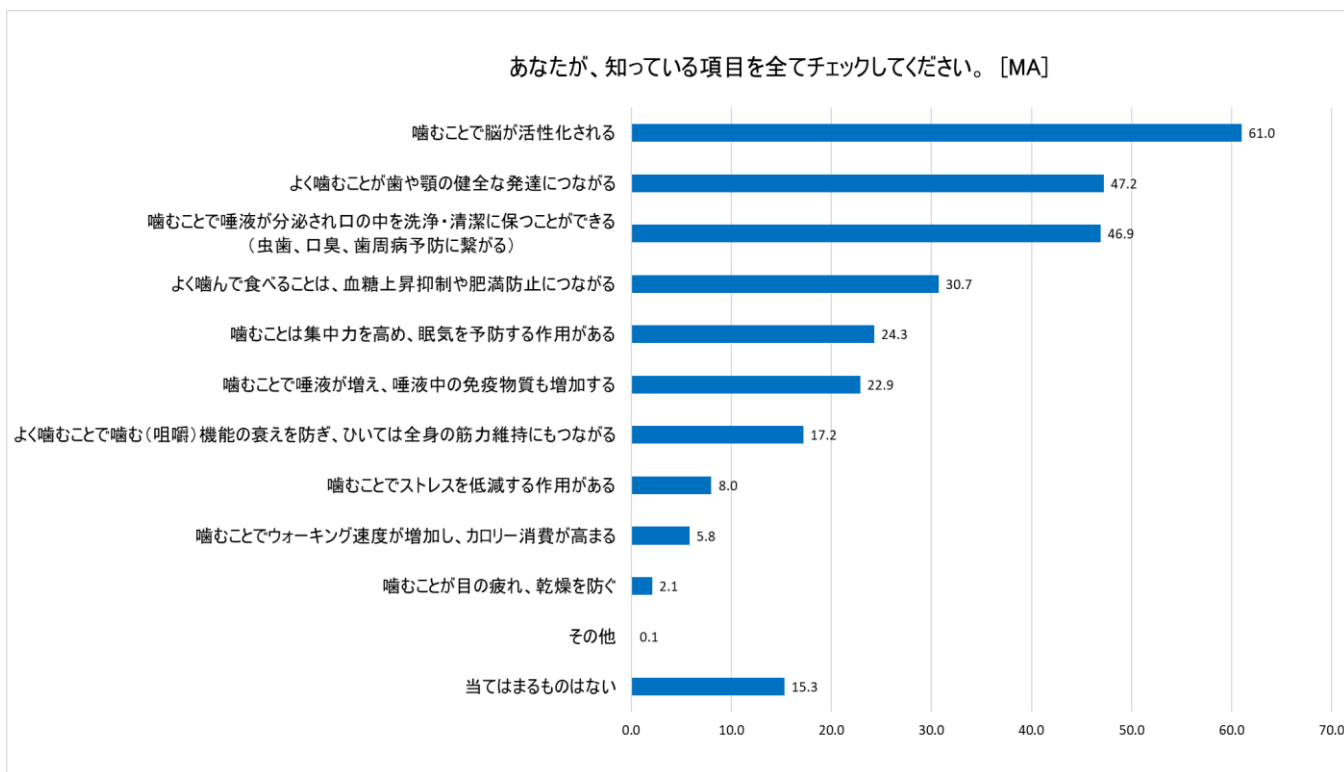


社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

噛むこと研究室

3.よく噛むことの効果に対する認知率は、「歯や顎、口内環境への効果」を抑え、「脳の活性化」が最も高いという結果に

噛むこと健康効果について知っている項目を選ぶ質問では、「歯や顎の発達(47.2%)」や「口内環境の改善(46.9%)」といった噛む行為に直接的に関係する部位への効果を抑え、「脳の活性化」の認知率が最も高く61%という結果になりました。一方で、噛むことが「目の疲れ、乾燥を防ぐ」、「ウォーキング速度の加速によるカロリー消費量の増加」、「ストレス軽減」など、まだまだ知られていない効果があることもわかりました。



また、性別で比較すると、「何も知らない」女性が10.2%に対して男性はその倍の20.4%と、女性のほうが噛むこと健康効果について理解度が高い傾向にあることがわかりました。また、都道府県別では、噛むこと健康効果について知っている項目がないと回答した人が少なかったのは、「噛む力」ランキング上位の福岡県(6.0%)と秋田県(9.0%)でした。

<「噛むこと研究部」コメント>

1948年の創業以来ガムをつくり続け、「噛むこと」に取り組んできたロッテとして、近年の噛む回数や意識の低下「噛む離れ」を問題として捉え、「噛むこと」の良さを知って頂きたいとの思いで本調査を実施しました。「噛むこと」には脳の活性化による認知機能改善や、集中力を高めたり、唾液量が増えることで口の中を清潔に保つことができるなど、様々な利点が明らかになってきています。今後も、「噛むこと」の良さを広く皆様に知って頂けるよう活動をすすめて参ります。

<和洋女子大学 柳沢幸江教授 コメント>

私たちは日常的に、「噛む」ことをほぼ無意識に行っていますが、実は「よく噛むこと」は、健康的に過ごしていくうえで非常に重要な行為です。近年、噛むこと研究が進み、よく噛むことによって、口内環境の改善や肥満防止、その他集中力やストレス軽減にも影響するとの報告があります。しかし、食生活やライフスタイルの変化により日本人の「噛む離れ」が進んでいると考えられます。今回の調査では、夕食時の一口あたりに噛む回数が、自己申告ですが、20回未満の人が8割以上を占めていました。よく噛むには、1口30回が目安とされていますが、実際はそこまで噛めてない人が大半と言えるでしょう。

また、ガムを習慣的に噛んでいる県が「噛む力」上位という結果が出ました。普段の食事で「よく噛むこと」を意識して実践することに加えて、ガムなどを用いて習慣的に「噛む」ことも、健康的な生活をする上でおすすめです。

【調査概要】

- 調査方法 : WEBアンケート調査
- 調査対象 : 全国47都道府県別の20-60代男女
- 有効回答数 : 4700名(性年代居住地均等割付)
- 調査実施日 : 2021年10月23日～2021年10月27日



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

噛むこと研究室

②「ご当地噛む名産品」の咀嚼回数調査

噛むこと研究部は、柳沢教授監修のもと、全国47都道府県の名産品や名物料理などから噛む食品を独自に選抜し、一口あたり(10g)の咀嚼回数を測定いたしました。本調査は、生活者がより身近に感じていただける噛むご当地名産品を日々の生活に取り入れていただいたり、噛むことを意識するきっかけづくりを目的としています。

都道府県	名産品	一口当たりの咀嚼回数	都道府県	名産品	一口当たりの咀嚼回数	都道府県	名産品	一口当たりの咀嚼回数
北海道	ジンギスカン	63	石川県	ごり(佃煮)	80	岡山県	ままかり	73
青森県	ねぶた漬	55	福井県	ソースカツ丼(かつのみ)	65	広島県	お好み焼き(広島焼)	50
秋田県	いぶりがっこ	66	山梨県	甲府鳥もつ煮(もつのみ)	67	山口県	フグのから揚げ	93
岩手県	アワビ(生)	87	長野県	干し柿	92	徳島県	フィッシュカツ	62
宮城県	牛タン	78	岐阜県	鶏ちゃん	95	香川県	讃岐うどん	40
山形県	げざ天	79	静岡県	桜エビ(釜揚げ)	64	愛媛県	じゃこ天	81
福島県	いか人参	72	愛知県	名古屋コーチン	79	高知県	土佐ジロー	90
茨城県	干し芋	64	三重県	四日市とんてき	84	福岡県	もつ鍋(もつのみ)	55
栃木県	宇都宮餃子(揚げ)	47	滋賀県	小魚の佃煮	91	佐賀県	呼子のいか(焼き)	89
群馬県	キャベツ(昆布和え)	56	京都府	漬物	79	長崎県	皿うどん(麺とタレ)	53
埼玉県	やきとん	78	大阪府	串カツ(牛串)	76	熊本県	馬刺しステーキ	115
千葉県	ピーナッツ味噌	65	兵庫県	明石タコ(ゆで)	92	大分県	中津唐揚げ	64
東京都	おこし	68	奈良県	奈良漬	62	宮崎県	地鶏炭火焼	83
神奈川県	北京ダック	67	和歌山県	クジラの竜田揚げ	79	鹿児島県	黒豚	53
新潟県	タレかつ丼(かつのみ)	65	鳥取県	砂丘らっきょう漬	66	沖縄県	サーターアンダギー	55
富山県	しろえび(から揚げ)	105	島根県	カレイの干物	63			

今回の調査で最も多くの咀嚼回数が必要な名産品となったのは熊本県の「馬刺しステーキ」で、一口あたり咀嚼回数は115回です。続いて、富山県の「しろえび(から揚げ)」で105回、岐阜県の「鶏ちゃん」で95回という結果になりました。

<和洋女子大学 柳沢幸江教授 コメント>

今回行った咀嚼回数調査は、これまでロッテと共同で行った研究成果に基づき、平均的な咀嚼回数で噛む習慣のある方から10名を選抜し、全国47都道府県のご当地名産品を10g(おおよそ一口量)ずつ食べてもらい、飲み込むまでの咀嚼回数を測定しました。また、噛む名産品ということで、噛みごえのある食品を念頭に対象食品を選びました。名産品の咀嚼回数は様々でしたが、ただ硬さだけが大きい食品より、肉や干し物のように、弾力性や凝集性(1回つぶしただけでは、崩れにくい性質)が大きい食べ物で、咀嚼回数が多い傾向にありました。

今回調査した各県の名産品はごく一部で、噛む名産品はまだ数多くあります。ここで紹介した名産品も参考に、皆さんの故郷や旅先で噛みごえがあり美味しい名産品を「よく噛むこと」を意識しながら味わっていただければと思います。



柳沢 幸江(やなぎさわ ゆきえ)

和洋女子大学大学院 総合生活研究科 研究科長 教授

食事学、調理学、応用栄養学を専門分野とし、よく噛んで食事をすることの大切さを栄養的視点・食事学的視点から研究。「かみごたえ早見表」を発表した。

<「噛むこと研究室」とは>

1948年の創業以来ガムをつくり続けてきたロッテは、様々な機関や企業とともに研究・活動に取り組み、「噛むこと」の必要性や「噛むこと」がもたらす意外なチカラの知見を蓄積してきました。「噛むこと研究室」は、ロッテ噛むこと研究部が社会のためになることを目指して、それらの知見をもとに最適な「噛む」を提供する情報サイトです。(<https://kamukoto.jp/>)