

令和元年度豆類振興事業調査研究(雑豆需要促進研究)の成果概要の要約

⑧課題:小豆を料理に加えることによる咀嚼回数の変化についての調査

代表者:名古屋文理大学 助教 高橋 圭

目的

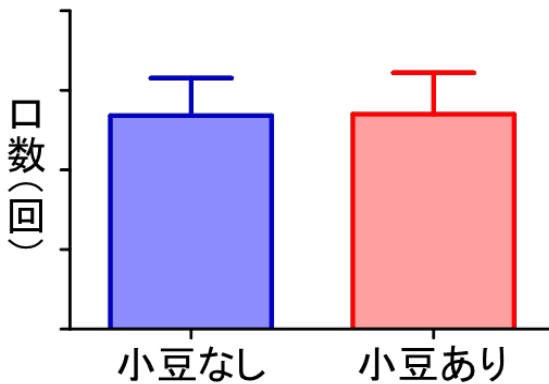
噛むことは健康を維持するためにとっても重要であり、しっかり噛むためには「食物繊維の多い食材や豆類を摂る」ことがよいとされている。しかし、実際に豆類を摂ることで咀嚼回数が増えるというデータは存在しない。そこで、咀嚼という食行動からのアプローチを行うことにより、食育の場等で小豆を取り上げてもらえるようなデータづくりを行う。

成果

①小豆を使用した料理に対する咀嚼回数調査の実施

- ・小豆入りカレーと小豆なしカレーでは、口数に違いがなかった。しかし、1口あたりの咀嚼回数と総咀嚼回数は小豆入りカレーの方が多くなっていた。
- ・赤飯も小豆入りカレーと同じで、米飯と口数には変わらなかったが、1口あたりの咀嚼回数と総咀嚼回数は多くなっていた。
- ・サラダは小豆の有無で口数、1口あたりの咀嚼回数、総咀嚼回数に差はみられなかった。これは、サラダ自体が食物繊維の多い料理のため、そこに同じように食物繊維のある小豆を入れても咀嚼回数に影響しなかったためと考える。

カレーを摂取したときの口数



カレーを摂取したときの咀嚼回数

