

女子短大生における食品の咀嚼感と咀嚼能力

○田中順子* 岡田真理子** 和辻敏子*³ 南幸*⁴ 浅野恭代*⁴ 岡本洋子*⁵ 井垣厚子*⁶
 福岡明美*⁷ (*大阪信愛女学院短大 **大手前栄養文化学院 *³甲子園短大
 *⁴桜井女子短大 *⁵箕面福祉保育専門学校 *⁶甲子園大学 *⁷大阪府立老人大学)

(目的) 人は、食物を口腔内で咀嚼することにより味やテクスチャーなど食物の美味しさを感じる。また、一方で咀嚼は健康や脳の機能とも深い関係があるといわれている。そこで、女子短大生の咀嚼の状態を調べるため、各種食品の「噛みやすさ」に対してどのように感じているかを質問紙法で調査し、食品の咀嚼感を調べた。さらに、チューインガム法により、実際の咀嚼能力を調べ、食品の咀嚼感との関係を調べた。

(方法) 対象：大阪府、兵庫県、奈良県下の短期大学、専門学校の学生 565人
 調査時期：1996年6月 アンケート調査：穀類、芋・豆類、肉類、魚介類、卵・乳類、野菜・海藻類、果物類、菓子類 合計110食品の「噛みやすさ」や摂取頻度、好き・嫌いなどについて調査した。咀嚼能力の測定：チューインガム(ロッテ社製フリーゾーン)を用い、70回咀嚼した場合の所要時間を測定した。また、咀嚼後のガムを口紙に包み、100℃で24時間乾燥し、咀嚼前・後の重量変化から、溶出糖量を測定した。

(結果) 質問紙法により、咀嚼可能率が低かった食品は、フランスパン・コンニャク・干し芋・焼肉・カラ揚げ・トンカツ・牛ステーキ・イカ刺身・酢ダコ・めざし・スルメ・生ニンジン・生セロリ・きんぴらゴボウ・干しぶどう・ピーナッツなどであった。チューインガムの70回咀嚼に要した時間は、30～108秒の範囲で平均56.2秒、変動係数は20.6であった。溶出糖量は580～2030mgの範囲で、平均1150mg、変動係数は22.2であった。70回咀嚼に要した時間と溶出糖量には有意な相関関係がみられた。また、前述の咀嚼可能率の低い食品に対して「噛みにくい」という咀嚼感を持っている人は、チューインガムの溶出糖量が低い傾向がみられた。