



令和7年12月3日(水)

【照会先】

国立保健医療科学院生涯健康研究部

主任研究官 石川みどり(内線 6230)

上席主任研究官 田野ルミ(内線 6151)

(代表電話) 048(458)6111

ゆっくりよく噛むことに関する食習慣および口腔の要因—全国規模のWeb調査—

わが国の食育基本法に基づく食育推進基本計画の目標のひとつに「ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす」があります。これまでの研究では、「ゆっくりよく噛んで食べる」に影響を及ぼす食習慣・歯科口腔要因については十分に検討されていませんでした。

そこで、国立保健医療科学院 生涯健康研究部の研究チーム(石川みどり主任研究官、安藤雄一客員研究員、田野ルミ上席主任研究官ら)は、「ゆっくりよく噛んで食べる」に関連する要因を明らかにするため、調査を実施しました。方法は、Web調査会社の全国モニター40代～70代までの男女に対し、食生活、健康行動、歯科口腔状態、社会経済的状況について尋ねた質問票を性・年齢階級別に無作為に配布し、同じ回答者人数になるよう調査を実施しました。

その結果、全ての年齢層の男女(1,644名)において、「ゆっくりよく噛んで食べる」に「味わって食べる」が強く関連することが明らかになりました。また、男性では「歯科専門職から歯のまわりの骨が失われている」と指摘されたことがない、女性では「歯や歯ぐきの痛みがない」との関連もみられました。つまり、食事を味わって食べることがゆっくりよく噛むことを促し、良好な歯と口の健康の維持がゆっくりよく噛んで食べることを促す可能性を示唆しています。

研究の成果は、[科学雑誌『Scientific Reports』オンライン版](#)に2025年11月19日付で公開されました。

(<https://www.nature.com/articles/s41598-025-17631-9>)。

なお、本研究は、令和4～5年度厚生労働科学研究費補助金(疾病・障害対策研究分野 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究)の研究課題「食育における歯科口腔保健の推進のための研究(研究代表者：田野ルミ)」の一環として行われました、研究で作成した「手引き」等の啓発物は、下記のウェブサイト(歯科食育サイト)で公開されています。

※歯周病によって歯を支える骨が減少(吸収)する



[ウェブサイト:歯科食育サイト](#)

[「食育における歯科口腔保健の推進」を考えている皆様へ](#)



「食育における歯科口腔保健との協働」実践に向けた手引き」より