

咀嚼(そしゃく)法シート

- ①一口ごとに箸, 茶碗を置く. 一口は一円玉の大きさ. (30回噛んで無くなる量)
- ②味, 形が無くなるまでよく噛む(味わう).
- ③飲み込んだら「正」の字をつけ, 箸を口に運んだ回数をつける.
- ④くだもの, 汁, 牛乳は数えない. 具は数える. ごはんとおかずを同時に口に入れない.

日付	食事	内容	箸を口に運んだ回数							合計	
			10	20	30	40	50	60			
/	朝	ごはん									回
		おかず									回
	昼	ごはん									回
		おかず									回
	夜	ごはん									回
		おかず									回
/	朝	ごはん									回
		おかず									回
	昼	ごはん									回
		おかず									回
	夜	ごはん									回
		おかず									回
/	朝	ごはん									回
		おかず									回
	昼	ごはん									回
		おかず									回
	夜	ごはん									回
		おかず									回
/	朝	ごはん									回
		おかず									回
	昼	ごはん									回
		おかず									回
	夜	ごはん									回
		おかず									回