

かみごたえ

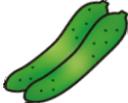
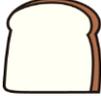
早見表



食品のかみごたえ度

一定量の食品のかみごたえ度を10段階にわけました。
10の食品が一番かみごたえがあります。



プリン 	バナナ 	ポテトチップス 	りんご(皮をむいたもの)わかめ 		だんご 	もち 	ビーフステーキ 		
ゆでじゃがいも 	えだまめ(ゆで) 	ハム 	こんにやく 	さけ(やき) 	きゅうり 	いか(なま) 	れんこん 		
ゆでかぼちゃ 	トマト 	なっとう 	ふき 	ほうれんそう(ゆで) 	だいこん 	とりもも(ソテー) 	キャベツ(なま) 		たくあん 
きぬごしとうふ 	たまごやき 	食パン 	プロセスチーズ 	ごはん 	スパゲッティ(ゆで) 	ピザ 	あぶらあげ 	にんじん(なま) 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・やわらかい ・よくかまなくても食べられる 						<ul style="list-style-type: none"> ・かたい ・よくかまないと食べられない 		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

