



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

株式会社ロッテ

2024年11月5日(火)

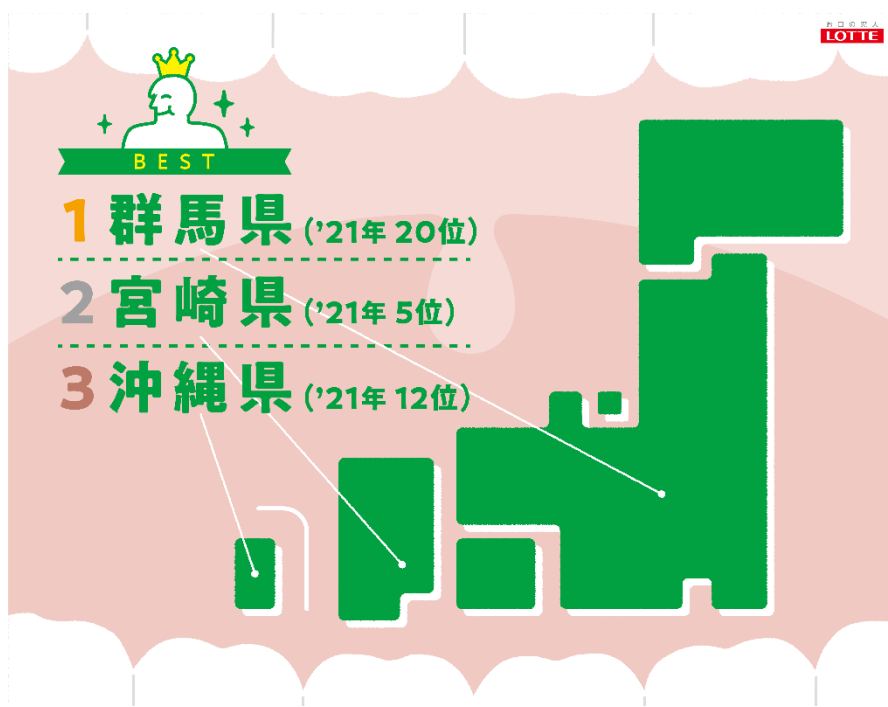
11月8日は「いい歯の日」！3年ぶりに20~60代を対象に実施 全国「噛む力調査」2024

「噛む力」第1位は群馬県！続いて、第2位宮崎県、第3位沖縄県
若い世代ほど、「かたい食べ物」を食べ、咀嚼回数が多く、ガムを噛んでいる！

株式会社ロッテ（本社：東京都新宿区、社長：中島英樹）は、食事や噛むことに対する意識や行動の実態を明らかにするため、47都道府県ごとに20代~60代の各100名ずつを対象とした、全国「噛む力」調査を実施しました。20~60代を対象にした調査は3年ぶりです。調査の結果、3年前の調査で20位だった群馬県が「噛む力」1位となりました。

<「噛む力（かむりょく）」とは>

この調査での噛む力とは①日常における「よく噛むこと」に対する意識、②夕食時一口あたりの咀嚼回数・ガムを噛む頻度といった行動、③噛むことへの健康効果や食べ物の種類別の必要咀嚼回数への理解度といった知識、主にこの3要素で構成された質問の回答結果を集計。ロッテ「噛むこと研究部」が健康面において好ましいとされる順序に点数を割り振り、偏差値で算出した結果です。



■調査サマリー

- 全国47都道府県「噛む力」ランキング1位は群馬県。続いて2位に宮崎県、3位が沖縄県。
- 最も「よく噛むこと」を意識しているのは20代。約半数がよく噛むことを「意識している」。
- 若い世代ほど、「かたい食べ物」を食べ、咀嚼回数も多く、ガムを噛んでいる。
- 「フーセンガムをいつも膨らませる」と回答した人、60代が57.8%に対し、20代は31.2%。
- 3年前より「噛むことを意識している」と回答した人、+2.9pt。1口あたり20回以上噛む人も+3.1pt。

【調査概要】

- 調査方法 : WEBアンケート調査
- 調査対象 : 全国47都道府県別の20-60代男女
- 有効回答数 : 4700名（性年代居住地均等割付）
- 調査実施日 : 2024年10月3日~2024年10月7日

※本文中のグラフの構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、必ずしも合計が100%にならないものもあります。



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

■ 都道府県別調査結果

全国「噛む力」ランキング1位は群馬県。続いて2位に宮崎県、3位が沖縄県。

24年 順位	21年 順位	都道府県	偏差値	24年 順位	21年 順位	都道府県	偏差値	24年 順位	21年 順位	都道府県	偏差値
1位	20位↑	群馬県	75	17位	8位↓	長野県	53	32位	38位↑	岐阜県	43
2位	5位↑	宮崎県	74	18位	38位↑	茨城県	52	32位	29位↓	滋賀県	43
3位	12位↑	沖縄県	69	19位	29位↑	和歌山県	50	35位	2位↓	福島県	42
4位	35位↑	福井県	68	19位	12位↓	青森県	50	36位	38位↑	愛媛県	41
5位	20位↑	広島県	62	21位	35位↑	埼玉県	49	36位	3位↓	福岡県	41
5位	8位↑	三重県	62	21位	29位↑	鳥取県	49	36位	20位↓	高知県	41
7位	20位↑	徳島県	60	23位	27位↑	大阪府	48	39位	12位↓	神奈川県	40
7位	12位↑	鹿児島県	60	24位	3位↓	大分県	47	40位	20位↓	新潟県	39
7位	5位↓	兵庫県	60	24位	20位↓	静岡県	47	40位	8位↓	北海道	39
10位	12位↑	宮城県	57	26位	20位↓	岡山県	46	40位	8位↓	岩手県	39
10位	43位↑	山口県	57	26位	29位↑	熊本県	46	43位	35位↓	長崎県	38
12位	1位↓	秋田県	56	28位	45位↑	栃木県	45	43位	8位↓	香川県	38
13位	29位↑	石川県	54	28位	38位↑	千葉県	45	45位	46位↑	山梨県	37
13位	43位↑	愛知県	54	30位	27位↓	東京都	44	46位	12位↓	山形県	36
13位	29位↑	島根県	54	30位	18位↓	佐賀県	44	47位	47位-	富山県	35
13位	38位↑	奈良県	54	32位	20位↓	京都府	44				

今回の全国「噛む力」ランキング1位は群馬県（偏差値：75）となりました。続いて、2位に宮崎県（偏差値：74）、3位に沖縄県（偏差値：69）がランクインしました。1位の群馬県は、意識面と知識面を問う質問において、すべて10位までにランクインしました。2位の宮崎県は、全体的に得点が高い傾向にあり、3位の沖縄県は、知識面を問う「噛むこと」のメリットを聞く質問で、群馬県と同率で全国で最も高い得点を獲得しました。

2021年に実施した20～60代を対象にした調査*1と2022年に実施した子どもを持つ親を対象にした調査*2で1位となった秋田県は、今回全体の「噛む力」ランキングでは12位となったものの、よく噛むことを「いつも意識している」「よく意識している」と回答した人が約半数の49%と「よく噛むことへの意識」においては1位という結果になり、「噛むこと」への意識の高さが伺えました。

一方で、今回の調査において「噛む力」が最も低かったのは3年前と同じ富山県。同県は、「やわらかい食べ物」をよく食べている割合同率3位、夕食時の一口あたりの噛む回数10回未満の割合3位という結果になりました。

*1 全国「噛む力」調査 <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000001650.000002360.html>

*2 全国「子ども×噛む力」調査 <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000002.000110734.html>

ランキング	よく噛むことを意識している上位6県		ランキング	噛むことのメリットを多く知っている上位6県	
1位	秋田県	49%	1位	群馬県	309pt
2位	埼玉県	47%	1位	沖縄県	309pt
2位	熊本県	47%	3位	鹿児島県	308pt
4位	東京都	46%	4位	広島県	306pt
4位	大阪県	46%	5位	兵庫県	298pt
4位	兵庫県	46%	6位	宮崎県	297pt

ランキング	かたいものをよく食べている上位7県		ランキング	咀嚼回数がより必要な食べ物を知っている上位5県 (ご飯/食パン)	
1位	広島県	46%	1位	香川県	39%
1位	山口県	46%	2位	群馬県	35%
3位	和歌山県	45%	2位	沖縄県	35%
4位	大阪県	44%	2位	愛知県	35%
5位	熊本県	43%	5位	奈良県	34%
5位	大分県	43%			
5位	長野県	43%			



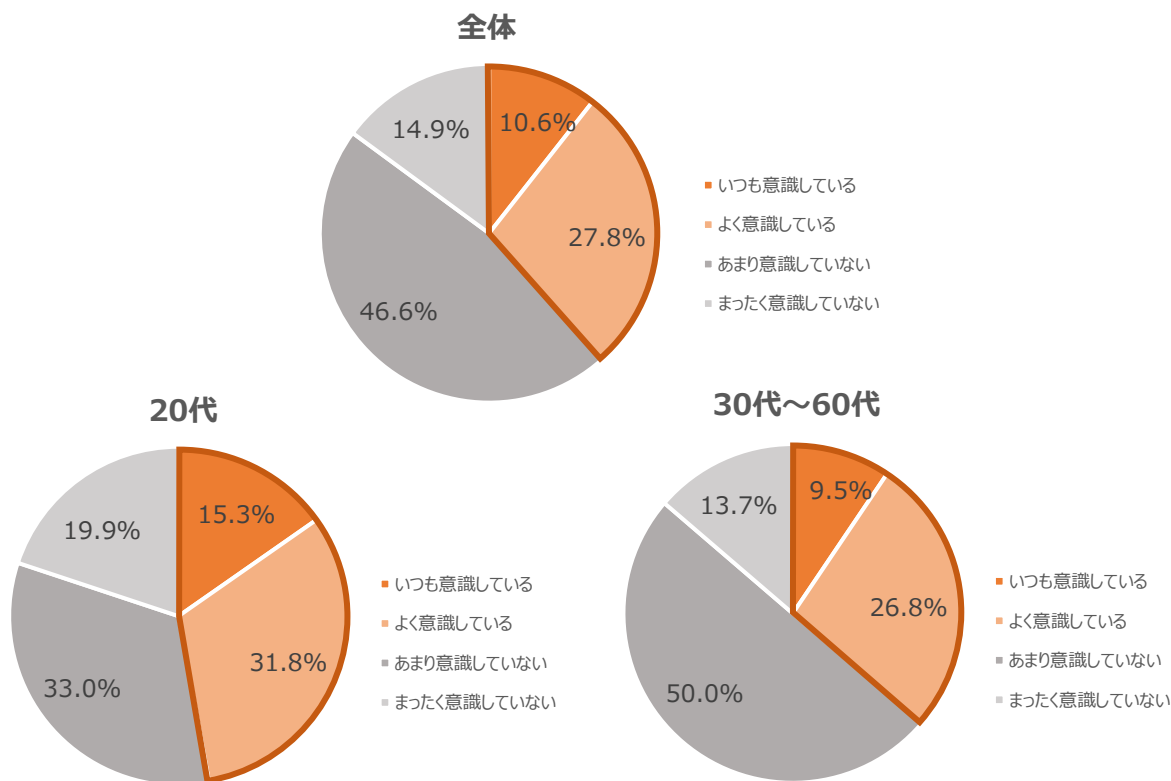
社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

■年代別調査結果

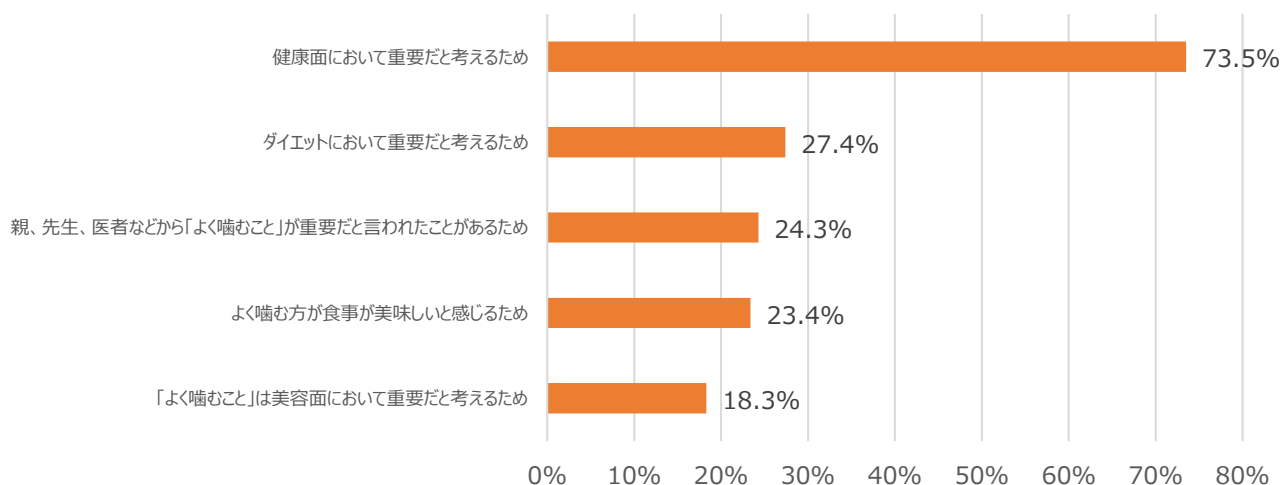
最も「よく噛むこと」を意識しているのは20代。約半数がよく噛むことを「意識している」。

食事の際に「よく噛むこと」を意識しているか聞いたところ、38.4%の人が「いつも意識している」「よく意識している」と回答しました。性年代別で比較すると、意識していると回答した人がや47.1%と20代が最も割合が大きく、30代～60代の平均36.3%よりも10ptも大きい結果となりました。よく噛むことを意識していると回答した人にその理由について聞くと、「健康面において重要だと考えるため」という回答が最も多く、次に「ダイエットにおいて重要だと考えるため」という回答が多い結果となりました。

Q,あなたは食事の際に「よく噛むこと」を意識していますか。(n=4700)



Q,あなたは、食事の際に「よく噛むこと」を意識しているのはなぜですか。(n=1807)





社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

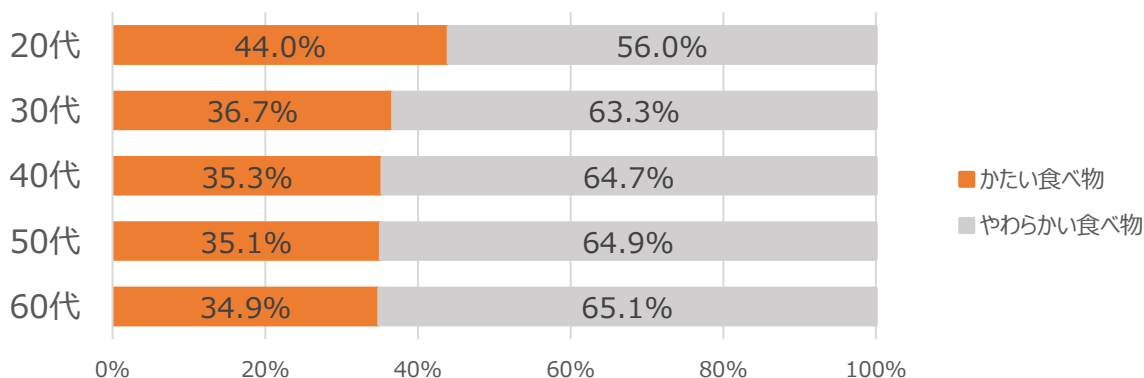
若い世代ほど、「かたい食べ物」を食べ、咀嚼回数が多く、ガムを噛んでいる。

「かたい食べ物」と「やわらかい食べ物」でどちらを食べることが多いか聞いたところ、「かたい食べ物」と回答した人の割合が大きい順に、20代（44.0%）、30代（36.7%）、40代（35.3%）、50代（35.1%）、60代（34.9%）という結果となり、若い世代ほど、「かたい食べ物」を食べることが多いことがわかりました。

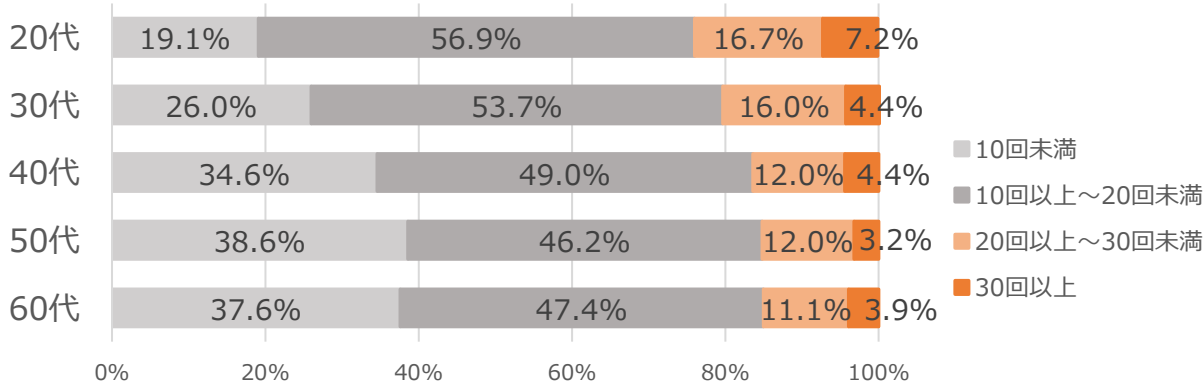
また、夕食時の一口あたりの噛む回数を聞いたところ、「20回以上」と回答した人の割合が大きい順に、20代（23.9%）、30代（20.3%）、40代（16.4%）、50代（15.2%）、60代（15.0%）という結果となり、咀嚼回数においても、若い世代ほど、よく噛んでいることがわかりました。かたい食べ物をよく食べ、しっかり咀嚼していることが伺えます。

さらに、普段どのくらいガムを噛むか聞いたところ、「毎日噛む」「よく噛む」「時々噛む」と回答した人の割合が、20代（38.4%）、30代（36.1%）、40代（28.1%）、50代（27.4%）、60代（26.3%）という結果となり、若い世代ほど、ガムを噛んでいることがわかりました。

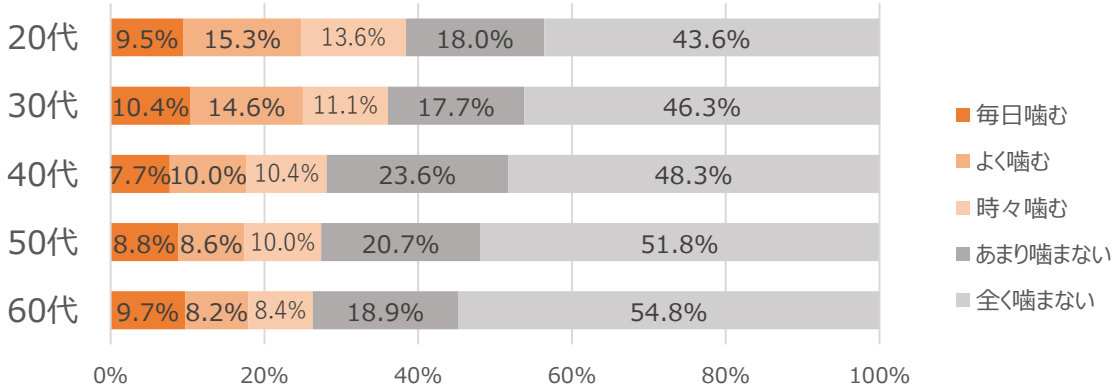
Q,あなたは、「かたい食べ物」と「やわらかい食べ物」のどちらを食べることが多いですか。(n=4700)



Q,あなたは、夕食時の一口あたりの噛む回数はおおよそどのくらいですか。(n=4700)



Q,あなたは、普段どのくらいガムを噛みますか。(n=4700)



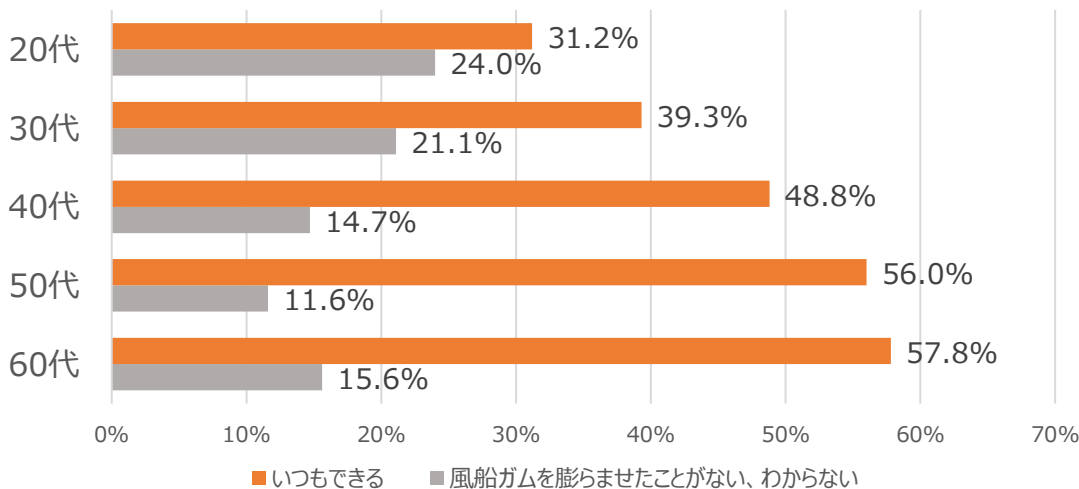


社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

「フーセンガムをいつも膨らませる」と回答した人、60代が57.8%に対し、20代は31.2%。

顎や舌、唇の筋肉を動かすことに役立つフーセンガムを膨らませることができるか聞いたところ、「いつもできる」と答えた割合は57.8%と60代が最も多く、年代が下がるに連れ、割合が低くなり、20代は31.2%と25pt以上の差が開きました。また、20代では、そもそも「フーセンガムを膨らませたことがない・わからない」と回答した人の割合が最も高くなりました。

Q,あなたは、フーセンガムを膨らませることができますか。(n=4700)

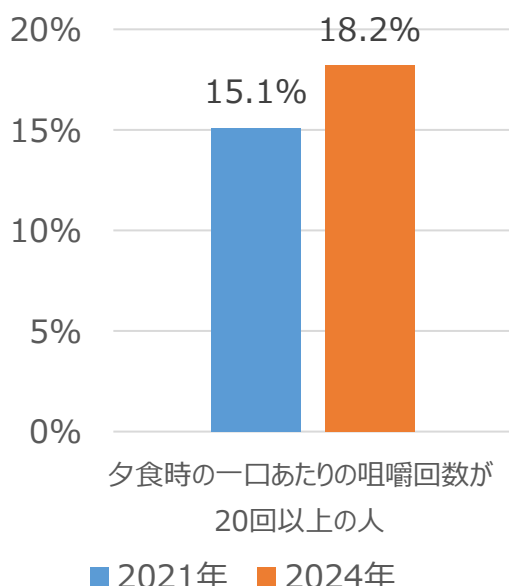
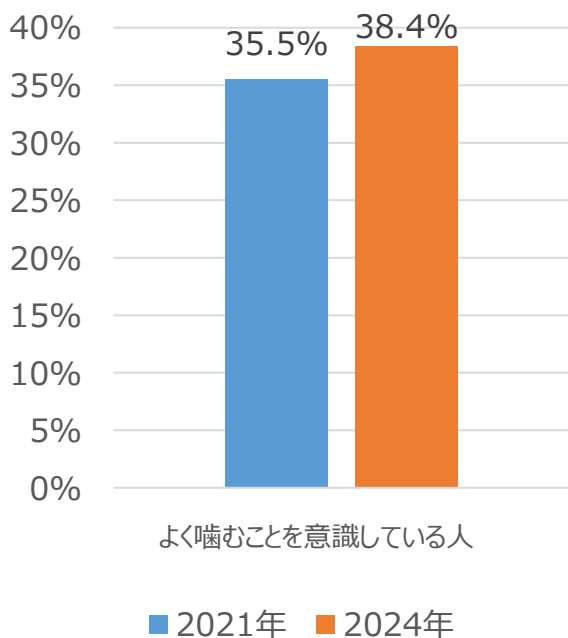


■ 前回調査との比較

3年前より「噛むことを意識している」と回答した人、+2.9pt。1口あたり20回以上噛む人も+3.1pt。

「よく噛むこと」への意識について、「意識している」と回答した人が35.5%だった3年前の調査結果と比較すると、今回は38.4%と2.9pt大きい結果となりました。

また、夕食時の一口あたりの咀嚼回数についても、「20回以上」と回答した人の割合が、3年前は15.1%、今回は18.2%とこちらも3.1pt大きくなりました。





社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

県民性の専門家が上位県の噛む力を解説！ 群馬のコシのあるあの食べ物や宮崎・沖縄の食文化がそれぞれの噛む力に繋がっている？

本調査結果を受けて、県民性の専門家である岩中 祥史氏に見解をいただきました。

<県民性に詳しい専門家コメント>



岩中 祥史氏

<前回（2021年）と比べた全国結果について>

「よく噛むことを意識している」「夕食時の一口あたりの咀嚼回数が20回以上」と回答した人が増加するなど、3年前より「噛む力」が上がったのは、「よく噛む」ことが健康やダイエット・美容に寄与する可能性があることに意識を向ける余裕が生まれたからでしょう。2021年はコロナ禍のさなかで、それどころではなかったはず。個食や黙食が奨励され、外食の機会も激減したことで、食べる楽しみを多くの人が奪われました。「噛む」という行為はそうした社会の動向と深く関わっている側面があるのかもしれませんが、心に余裕を持って食卓に向かえば、自然とゆっくり噛み、よりおいしく食べられるので体にもいい。その原則を多くの人が思い出したのではないのでしょうか。

<ランキング上位の各都道府県について>

今回1位の群馬県は、コシが強く、なかには10センチなどというものもある幅広のうどん（水沢うどん、おきりこみ、ひもかわ）を根菜類とともに、普段から食べている影響でしょう。噛めば噛むほどおいしいと言われるサバの「へしこ」「ぬた」、丸焼きが伝統食とも言える福井県もまた、日頃から噛む機会が多いのではないのでしょうか。

どちらの調査でも上位だった宮崎、沖縄、鹿児島 の人は、宴会慣れしているというか、飲みながらしゃべりながらもよく噛んで食べる、ある意味“理想的な”習慣が身についていると言えそうです。沖縄には「ゆんたく」といって、ご近所どうし、旅人を迎えたとき一緒に飲み食いしながらおしゃべりに興じる独特の習慣がありますし、お墓参りのあとは墓石の前での宴（うたげ）もつきもの。宮崎・鹿児島の両県は鶏肉や牛肉を生で食べる習慣があるのが、「噛む力」をはぐくむのに影響しているのかもしれませんが。

<プロフィール>

ノンフィクション作家。出版・編集企画会社エディットハウス代表。県民性、都市生態学の第一人者として活躍。著書は『新出身県でわかる人の性格』『県民性仕事術』『新不思議の国の信州人』『名古屋学』『博多学』『札幌学』『広島学』『鹿児島学』など多数。

噛むこと研究部監修ガムトレとは？

「ガムトレ」とはロッテ噛むこと研究部が監修する、ガムを使ったトレーニングです。「ガムトレ」の3つのポイントをおさえ、健康によいとされている「噛む」という行為をガムを使って日常的・継続的に実践しましょう！

1 背筋を伸ばし 足をしっかり地面につける

まずはガムトレの基本姿勢として「背筋を伸ばし、足を地面につけて噛むこと」が重要です。背筋を伸ばすことで脳への刺激が高まり、唾液がしっかりでることに加え、足を地面につけることでしっかり噛み締められ、咀嚼効率が向上します。

2 口を閉じたまま 左右均等に噛む

口をしっかり閉めて噛むことで、口を閉じる筋肉の運動になります。また、左右均等に噛むことで、舌を左右に動かすため舌の筋肉の運動にも繋がります。

3 自分のペースで リズムよく噛む

リズムよく噛むことで幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンが増加します。日常的に行うことで自律神経バランスを整え、精神の安定につながります。

噛むこと研究部



噛みしめる 噛みくたく 噛み合わせる 噛むこと研究部

「噛むこと研究部」は、ロッテが社会のためにできることとして、2018年に設立。様々な自治体や研究機関・企業と連携し、“噛むこと”を通じて世の中に貢献したい、最適な“噛む”を提供することで皆さまの力になりたい、という思いを掲げて活動しています。その活動のひとつとして、現在、様々なスポーツチームやアスリートに向けて、“噛むこと”についてのサポートをしています。