

安心らくらく

お食事サポートブック



管理栄養士
山浦 愛実



言語聴覚士
唐川 恵理子



介護老人保健施設
ナーシングプラザ流山

嚥下調整食分類 2013

jゼリー : jelly
tとろみ : thickness

Oj . 1j

物性に
配慮した
離水の
少ないもの



Oj

嚥下訓練食品 Oj

タンパク質含有量が 少ないゼリー



1j

嚥下訓練食品 1j

タンパク質含有量は 問わない
プリン・ゼリー・ムースなど



O t

嚥下訓練食品 O t

学会分類2013(とろみ)の
中間 ~ 濃い とろみ
タンパク質含有量が
少ないこと

2-1

嚥下訓練食品 2-1

ミキサー



ペースト



均質で
なめらかなもの
(あまりサラサラ
しすぎないこと)

2-1 . 2-2

べたつかず
まとまりやすい
ペースト食など

2-2

嚥下訓練食品 2-2

全粥



ミキサー



やわらかい粒 等
を含む
不均質なもの

3

嚥下訓練食品 3

酵素粥



みじん



形はあるが、
歯や入れ歯が無くとも
口腔内で押しつぶし、
食塊形成が容易なもの

4

嚥下訓練食品 4

軟飯



きざみ



形があり、かたすぎず、
ばらけにくく、
貼りつきにくいもの
箸で切れるやわらかさ

他分類

| 学会 分類 2013 | 嚥下食 ピラミッド | 特別用途食品  | UDF  ユニバーサルデザインフード | スマイルケア食  スマイルケア食 |
|------------------|--------------------------------|---|--|---|
| 0j | L 0 【開始食】 | 許可基準 I | — | ゼリー状 0 |
| 0t | L 3 の一部 【とろみ水】 | — | — | ゼリー状 0 |
| 1j | L 1 . L 2 【嚥下食 I・II】 | 許可基準 II | 区分 4 かまなくて よい | ムース状 1 |
| 2-1 | L 3 【嚥下食 III】 | 許可基準 II . III | 区分 4 かまなくて よい | ペースト状 2 |
| 2-2 | L 3 【嚥下食 III】 | 許可基準 II . III | 区分 4 かまなくて よい | かまなくて 良い 2 |
| 3 | L 4 【移行食】 | — | 区分 3 舌で つぶせる | 舌で つぶせる 3 |
| 4 | L 4 【移行食】 | — | 区分 2 歯ぐきで つぶせる | 歯ぐきで つぶせる 4 |
| | | | 区分 1 容易にかめ る(1部) | — |

〇〇 〇〇 様

食形態

- ・ **主 食** : 全粥
- ・ **副 食** : キザミ
- ・ **水 分** : 中間のとろみ



粥ミキサーゼリー

0 j

0 t

1 j

主 菜

副 菜



ミキサー粥

2-1



ミキサー



ミキサー



ミキサー



パン粥

2-2



全粥

3



キザミ



キザミ



キザミ



軟飯

4



一口大



一口大



一口大

他分類

| 学会 分類 2013 | 嚥下食 ピラミッド | 特別用途食品  | UDF  ユニバーサルデザインフード | スマイルケア食  スマイルケア食 |
|------------------|-------------------|---|--|---|
| 0j | L0 【開始食】 | 許可基準 Ⅰ | — | ゼリー状  |
| 0t | L3の一部 【とろみ水】 | — | — | ゼリー状  |
| 1j | L1・L2 【嚥下食Ⅰ・Ⅱ】 | 許可基準 Ⅱ | 区分4 かまなくて よい | ムース状  |
| 2-1 | L3 【嚥下食Ⅲ】 | 許可基準 Ⅱ・Ⅲ | 区分4 かまなくて よい | ペースト状  |
| 2-2 | L3 【嚥下食Ⅲ】 | 許可基準 Ⅱ・Ⅲ | 区分4 かまなくて よい | かまなくて 良い  |
| 3 | L4 【移行食】 | — | 区分3 舌で つぶせる | 舌でつぶせる  |
| 4 | L4 【移行食】 | — | 区分2 歯ぐきで つぶせる | 歯ぐきでつぶせる  |
| | | | 区分1 容易にかめ る(1部) | — |

主食



米飯

学会分類

4



軟飯

米飯と全粥を1対2の割合で混ぜる
または 米飯の1.5割増しで炊飯する

学会分類

4



全粥

学会分類

3



粥ミキサー

全粥をミキサーにかけ粒をなくす

学会分類

2-1



粥ミキサーゼリー

全粥をミキサーにかけ重量の1.5%のホット&ソフトを入れ火にかける

学会分類

0j

【ミキサー粥の作り方】
全粥の重量に対して、1.5%のホット&ソフト

【200gのミキサー粥の作り方】

- ・全粥 200g
- ・ホット&ソフト 3g

- ① 全粥をミキサーにかける。鍋に移しホット&ソフト 3g入れる。
- ② 火にかける（70℃以上で固まる）
- ③ 茶わんに移し冷まして、出来上がり。

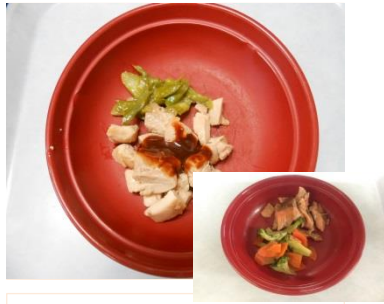
主 菜



普通

学会分類

4



一口大

肉や魚を一口大に切る

学会分類

4

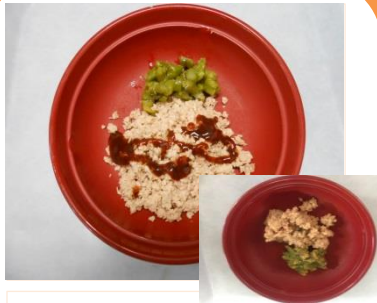


肉キザミ

厚みのある肉はフードプロセッサーで刻む
魚・野菜や薄切り肉は一口大と同じ

学会分類

3



キザミ

フードプロセッサーにかける
水分の多いものはとろみをつける

学会分類

3



ミキサー

ミキサーにかける
とろみをつける
粒がない状態

学会分類

2-1





普通・一口大

学会分類

4



キザミ

フードプロセッサー
にかける
水分の多いものは
とろみをつける

学会分類

3



ミキサー

ミキサーにかけ
とろみをつける
粒がない状態

学会分類

2-1

食事のポイント

- パンは口の中に貼りつきやすいので、パン粥にする、飲み物や汁物に浸す等のひと手間が必要です。
- 麺類はスプーンですくえるくらいの短さに切りましょう。
- 食べるペースが速く、口に詰め込んでしまうため、ご本人に持たせる器は小鉢など小さい器にし、一度に食べる量が3～5口分となるようにしています。スプーンはティースプーンのような小さい物を使用してください。

良い食習慣を目指して



バランスを意識した食習慣のお手本です。



- 野菜料理を1品以上用意する。
- 色の濃い野菜も取り入れる。
- 繊維の豊富なきのこ、こんにゃく、根菜類のものを選ぶ。
- 量をたっぷりとれるように、加熱した野菜も取り入れる。

副菜

- 肉、魚、卵、豆製品を交互に利用する。
- 揚げ物＝カロリーが高いという意識を持ち、量や頻度は控えめに。
- 蒸す、焼く、煮るなどの料理も選択肢に。

主菜



主食

もう一品

もう一品について

- 主食一品料理は時々にする。ごはん＋おかず、パン＋おかず、麺類＋小鉢などを選ぶ。
- 麺類や丼ものは野菜が入ったものを選択する。

- 外食は和食の定食を中心に注文する。
- 夜遅い食事はカロリー控えめを意識。
- 間食は、3度の食事に影響が出ない程度に。
- 飲み会の席では、低エネルギーの野菜やたんぱく質のおかずも一緒に。

やわらか食（軟菜食）

～ 嚥下調整食 3～4 ～

やわらか食(軟菜食)とは？

- ・噛む力やのみ込む力が低下している方に適した食事。
- ・舌や歯茎で押しつぶすことができる、やわらかい食事。



やわらか食(軟菜食)の特徴

- ・適当な粘度があって、口の中でバラバラになりにくい物。
- ・噛むとき、のみ込む時変形しやすい食べ物。
- ・べたつかないもの
- ・粘膜にくっつきにくいもの



やわらか食(軟菜食)に 不向きなもの(噛みにくく、のみみにくいもの)

| | |
|-------------------------------|---|
| 長時間煮ても硬いもの | ・肉(加工品含む) ・魚(脂が少ない魚) ・魚介類 ・漬物 ・野菜の皮(茄子、胡瓜、ピーマンなど) |
| 粘りの強いもの | ・餅 |
| 弾性の高いもの | ・コンニャク ・かまぼこ ・たこ ・いか など |
| 繊維が多いもの | ・生野菜 ・アスパラ ・ごぼう ・蓮根 ・きのこ類 |
| 歯や口蓋(上あご)にへばりつきやすいもの | ・わかめ ・板のり |
| ポロポロ、ぼそぼそしているもの | ・ひき肉のそぼろ ・おから ・きな粉などの粉末 ・豆類 ・もやし ・ミックスベジタブル |
| 揚げ物 (パン粉衣や表面がカリッと揚がっているもの) | ・フライ ・春巻きの皮 ・天ぷらなど |
| 酸味・辛味・刺激の強いもの | ・酢 ・唐辛子 ・生姜 ・こしょう など ※使用しないか、個人に合わせ調整する |

不向きであるものも、調理法や切り方を変える事により、食べる事ができるものもある。
また、個人差があるので、食べやすい物、形を選んでいくと良い。

やわらか食(軟菜食)に適した料理例

| | | |
|-----|--------------|--|
| 主食 | お粥 ~ 軟飯 | ・カレー ・炊き込みご飯 ・散らし寿司 など |
| | めん類(柔らかくゆでる) | ・かけ ・つけ ・焼きそば ・ラーメン ・スパゲティ ※必要に応じて、めんをカットする |
| | パン | ・食パン(耳の無いもの) ・ロールパン ・ジャム、卵サンド ・パン粥 など |
| 主菜 | 肉料理 | ・肉団子 ・そぼろあん ・麻婆豆腐 ・柔らかハンバーグ(豆腐や多めにつなぎを加える) など ・柔らか食用加工肉を使用 |
| | 魚料理 | ・カレイ、赤魚、白身魚の煮付け、照り焼き ・刺身 ・しんじょう など ・柔らか食用加工魚を使用 |
| | 卵料理 | ・卵豆腐 ・茶碗蒸し ・炒り卵 ・オムレツ ・目玉焼き ・厚焼き卵 など |
| | 豆腐料理 | ・豆腐ハンバーグ ・麻婆豆腐 ・冷奴 ・湯豆腐 ・豆腐ステーキ ・絹揚げ など |
| 副菜 | 煮物 | ・南瓜 ・芋類 ・大根 ・人参 ・インゲン ・はんぺん ・さつま揚げ など |
| | サラダ | ・キャベツ ・大根 ・ニンジン ・トマト ・スナップエンドウ ・人参 ・胡瓜(皮むき) ・玉葱 ・ブロッコリー ・マカロニサラダ ・ツナサラダ ・ポテトサラダ など |
| | 和え物 | ・お浸し、胡麻和え、ピーナッツ和え など (法蓮草・小松菜・白菜・菜の花・青梗菜などの柔らかい葉の部分) |
| その他 | 果物 | ・キウイ ・いちご ・房を取り除いたみかん ・バナナ ・缶詰 |
| | | ・ヨーグルト ・ゼリー ・プリン ・フルーチェ ・アイスクリーム ・シャーベット ・ムース ・スイートポテト ・水ようかん など滑らかなもの |

調理法の工夫

- ・ 野菜の皮をむく … 茄子、胡瓜、トマト、ピーマンなど
- ・ 加熱して柔らかくする … サラダでも一度火を通す。
- ・ 圧力鍋の使用 … 蓮根、ごぼうなどの根菜類など
- ・ 小さくカット … 一口大、きざみ、みじん、 スライス
- ・ とろみをつける … 煮汁や炒め汁に、片栗粉や葛粉を使用する。
ひき肉料理は、とろみを付けてボソボソを防止。
- ・ あんをかける … フライにタルタルなどのソースをかける。
天ぷらにとろみをつけた天つゆをかける

嚥下障害により、トロミが必要な方

嚥下障害のある方は、特にサラサラな水分にむせ、口の中で食べ物がバラバラになる事で誤嚥しやすくなります。

サラサラな水分を除き、とろみをつけたり、あんをかけたたりするなど、のみ込みやすくするための工夫が必要となります。

| | |
|------------|--|
| お粥 | <ul style="list-style-type: none"> ・水分(重湯)がなくなるまで炊く。 ・ザルで水切りをして、盛り付ける。 |
| めん | <ul style="list-style-type: none"> ・やわらかく茹で、適した長さに切る。めんつゆにはとろみを付ける。 ・焼きそば→あんかけ焼きそば ・スパゲティミートソース → ミートソースにとろみを付ける <p>※どうしてもムセる場合は、めん類は禁止食とする。</p> |
| パン | <ul style="list-style-type: none"> ・パン粥にする。 ・ジャムやはちみつなどを塗り、しっとりさせ、ちぎれやすくする。 ・とろみ付きスープに漬けて食べる。 <p>※どうしてものみ込む事が困難な場合は、パンは禁止食とする。</p> |
| 煮物 炒め物 | <ul style="list-style-type: none"> ・煮物や炒め物も、中華料理のように片栗粉や葛粉、トロミ剤で、とろみを付ける。 |
| ポテト サラダ | <ul style="list-style-type: none"> ・中に入れる野菜は、みじん切りにして、じゃが芋と混ぜる。 |
| 揚げ物 | <ul style="list-style-type: none"> ・揚げてから時間がたち、衣がしんなりしたものに、ソースや、あんかけ、トロミ剤、ジュレタイプの調味料をかけると食べやすい。 ・ポテトコロッケ ・クリームコロッケ ・市販の柔らかかつ など <p>※それでも食べにくい、のみ込みにくい場合は、禁止食とする。</p> |
| 青菜 | <ul style="list-style-type: none"> ・葉物は、きざみ、みじん切、すり鉢ですったりして、とろみを付けた調味料で和える。 |

● ミキサー食は、普通食と比べて栄養価が下がります！

不足分を補う方法として、味付けを兼ねて、調味料プラスしましょう！

- ・サラダ油
- ・マヨネーズ
- ・ケチャップ
- ・砂糖
- ・バター
- ・生クリーム
- ・牛乳
- ・豆乳
- ・はちみつ
- ・粉チーズ

などを加えると、エネルギーがアップします！

● バランスの摂れた食事を作るのが難しいとき

いつもの食事に タンパク質 を強化した捕食を常備しておく、手軽に栄養量がアップします。

また、食事量が少ない方にも補う事が出来ます。

● 食事を簡単に作りたいとき

- ・ 1人分の食事を作ろうとすると大変です。
ご家族の食事と同じものをミキサーにかけて作りましょう。
- ・ 「レトルト食品(スープなど)」や「カット野菜」、「水煮」、「缶詰」、「冷凍食品」などの市販食品を上手に取り入れる事で“作る手間”や“時間”を節約できます！

🌸 卵料理

- ・ オムレツ
- ・ 具たくさんスープ
- ・ 卵焼き
- ・ 炒め物
- ・ 具たくさん入り卵
- ・ 茶碗蒸し
- など

🌸 豆腐料理

- ・ 肉豆腐
- ・ 白和え
- ・ 揚げ出し豆腐
- ・ マーボー豆腐
- ・ 具たくさんスープ
- ・ 炒り豆腐
- ・ 冷奴
- など

※「はんぺん」・「さつまあげ」・「魚肉ソーセージ」・「サラダチキン」・「ちくわ」などの加工品も活用しましょう！

◆ 作り方 ◆



* はんぺんのレンチン蒸し *

■ 材料

- ・はんぺん・・・70g
- ・かにかま・・・70g
- ・グリーンピース・・・適宜

■ 調味料

- ・塩・・・少々
- ・片栗粉・・・小さじ1
- ・酒・・・少々
- ・マヨネーズ・・・大さじ1

1. 「はんぺん」を適当な大きさに千切をしてビニール袋に入れる
2. 「かにかま」と調味料を入れて、よく揉む ※(ポイント!) 粘りがでるまで
3. 5等分してラップで包み絞って、まとめた後グリーンピースをのせる
4. 耐熱皿にのせ、600wで3分加熱する

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー264kcal 蛋白9.9g 塩分4.4g

◎ “マヨネーズ”大さじ2 増量すると⇒
カロリー320kcal 蛋白10.0g 塩分4.4g

◎ “ごま油” 小さじ1 入れると⇒
カロリー301kcal 蛋白9.9g 塩分4.4g



* さんま缶と豆腐の煮物 *

■ 材料

- ・さんま蒲焼缶・・・1缶
- ・豆腐・・・1/2丁
- ・生姜・・・かけら1/2
- ・万能ねぎ・・・少々

■ 調味料

- ・だし汁・・・50ml
- ・みりん・・・大さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・醤油・・・大さじ1/2

◆ 作り方 ◆

1. 「豆腐」を4等分に切る
2. 鍋に調味料を入れ、煮立てた後、豆腐を加える
3. 再び、煮立ってきたら「さんま」をほぐしながら「豆腐」にのせ、「生姜」をちらして蓋をして、3～4分煮る
4. 器に盛り「万能ねぎ」をのせる

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー317kcal 蛋白21.5g 塩分1.2

◎ “豆腐”を「厚揚げ」に変えると⇒
カロリー359kcal 蛋白22.3g 塩分1.2g

◎ “豆腐”を「揚げ出し豆腐」にすると⇒
カロリー414kcal 蛋白22.3g 塩分1.2g

◆ 作り方 ◆

1. ソース用の小皿に「長葱」をみじん切りし、調味料と併せておく
2. 「サラダチキン」をほぐした後、電子レンジで、1分程加熱する
3. 器に「カット野菜」を敷き、“2”をのせ“1”の調味料をかける



* 鶏肉のねぎソースかけ *

■ 材料

- ・サラダチキン(市販)・・・100g
- ・長葱・・・30g
- ・サラダ用カット野菜・・・1P

■ 調味料

- ・醤油・・・小さじ1
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・酢・・・小さじ2



* メンチカツの卵とじ *

■ 材料

- ・メンチカツ(市販)・・・1枚
- ・三つ葉・・・適宜
- ・卵・・・1個

■ 調味料

- ・だし汁・・・50ml
- ・醤油・・・10g
- ・みりん・・・5g
- ・砂糖・・・2g

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー252kcal 蛋白16.8g 塩分0.8g

◎ “ねぎソース”を
“ねりごまソース”に変えると⇒

カロリー319kcal 蛋白 19.7g 塩分1.3g

◆ 作り方 ◆

1. 「卵」をといておく
2. 調味料をあわせ、鍋でひと煮立ちさせる
3. 「メンチカツ」をいれ、汁をからませた後溶き卵を入れてから、ふたをして加熱する
4. 丁度良い大きさに切った「三つ葉」を添える

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー371kcal 蛋白15.9g 塩分2.7g

◎ “卵”に“マクトンパウダー”5gを
加えらると⇒

カロリー405kcal 蛋白15.9g 塩分2.7g



＊パン粥＊

- 材料
 - ・食パン・・・1枚
 - ・牛乳・・・150ml
- 調味料
 - ・砂糖・・・小さじ1

◆ 作り方 ◆

1. 「食パン」の 耳をとり、2cm角に切る
2. 「牛乳」に「砂糖」を加え 火にかける
3. “2”に“1”を加え、ひと煮立ちさせる

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー232kcal 蛋白9.2g 塩分0.8g

◎ “牛乳”を“メイバランスMini”に変えたと⇒

カロリー319kcal 蛋白 19.7g 塩分1.3g



＊パン粥(ミネストローネ)＊

- 材料

| | |
|-----------|-------------|
| ・食パン・・・1枚 | ☆ベーコン・・・20g |
| ☆玉葱・・・30g | ☆キャベツ・・・20g |
| ☆人参・・・20g | ☆トマト・・・30g |
- 調味料
 - ・チキンコンソメ・・・2g
 - ・トマトケチャップ・・・5g

◆ 作り方 ◆

1. 「パン」の耳をとり 2cm角に切る
2. 具材を 全て 5mm角に切る
3. 鍋に適量(150ml程度)の水を入れ 火にかけ「☆具材」を入れ、やわらかくなるまで煮る
4. 「調味料」と「トマト」を加える
5. 「食パン」を入れひと煮立ちさせる
※ ポイント！ パンが勢い良く水分を吸うので、後から水を足して下さい

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー199kcal 蛋白9.6g 塩分1.8g

◎ “オリーブオイル”を 小さじ2 加えたと⇒

カロリー273kcal 蛋白9.6g 塩分1.8g



* スタミナやきとり丼 *

■ 材料

- ・焼き鳥串(市販)・・・2本
- ・キャベツ・・・1枚
- ・白ごま・・・適量
- ・ご飯・・・1膳分
- ・万能ねぎ・・・3g

■ 調味料

- ・マヨネーズ・・・10g



レンジで簡単！ * 中華風まぜごはん *

■ 材料

- ・精白米・・・80g
- ・椎茸・・・1/2個
- ・水・・・220ml
- ・鶏挽き肉・・・30g
- ・しめじ・・・1/4個

■ 調味料

- ・☆酒・・・小さじ2
- ・☆薄口しょうゆ・・・小さじ1
- ・昆布(3cm角)・・・1枚

◆ 作り方 ◆

1. 「キャベツ」を千切りにし、ご飯の上に
 2. 「万能ねぎ」を小口に切る
 3. 「焼き鳥」串をほぐし上にのせる
 4. 「マヨネーズ」を網目状にかける
 5. 「白ごま」、「万能ねぎ」をふりかける
- ※ポイント！一緒に「キムチ」をのせても美味しく食べられます！

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー495kcal 蛋白15.4g 塩分0.9g

◎ “温泉卵”をのせると⇒

カロリー571kcal 蛋白21.6g 塩分1.1g

◆ 作り方 ◆

1. 「米」を洗ったあと、「調味料」と「昆布」を加える
2. 具材を入れた後、電子レンジで600wで5分加熱した後、全体を混ぜてから200wで15分加熱する

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー354kcal 蛋白12.2g 塩分0.8g

◎ “ごはん”に“チーズ”15gを
まぜると⇒

カロリー422kcal 蛋白16.7g 塩分1.4g



* 小松菜ピーナツバター和え *

■ 材料

・小松菜・・・100g

■ 調味料

・ピーナツバター・・・小さじ1

・醤油・・・小さじ1/2



* 南瓜のミルク煮 *

■ 材料

・南瓜・・・80g

■ 調味料

・牛乳・・・100ml

・砂糖・・・5g

◆ 作り方 ◆

1. 「小松菜」を食べやすい大きさにカットした後、茹でる
2. 「ピーナツバター」、「醤油」を加え和える

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー42kcal 蛋白2.7g 塩分0.4g

- ◎ “ピーナツバター” を 小さじ1、
“砂糖” を 小さじ 1/2 加えると ⇒
カロリー74kcal 蛋白3.7g 塩分0.4g

◆ 作り方 ◆

1. 「南瓜」を食べやすい大きさに切る
2. 鍋に湯を沸かし「南瓜」を軽く煮た後、水を捨ててから「牛乳」、「砂糖」を加え加熱し、軟かくなるまで煮る

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー152kcal 蛋白5.1g 塩分0.1g

- ◎ “牛乳” を “メイバランスMini” に
変えると ⇒
カロリー245kcal 蛋白7.8g 塩分0.2g



アボカドとバナナのサラダ

■ 材料

- ・アボカド・・・70g
- ・バナナ・・・50g

■ 調味料

- ・マヨネーズ・・・小さじ1
- ・ヨーグルト・・・小さじ1/2
- ・砂糖・・・1g
- ・塩、胡椒・・・少々



茶わん蒸し

■ 材料

- ・鶏肉・・・10g
- ・椎茸・・・1/2個
- ・かまぼこ・・・5g
- ・三つ葉・・・適量
- ・卵・・・1/2個

■ 調味料

- ・だし汁・・・100ml
- ・醤油・・・1g
- ・牛乳・・・100ml
- ・砂糖・・・5g

◆ 作り方 ◆

1. 「アボカド」、「バナナ」を1cm角に切る
2. 調味料で和える

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー207kcal 蛋白2.6g 塩分0.1g

◎クリームチーズ10gを加えると⇒

カロリー242kcal 蛋白3.4g 塩分0.7g

◆ 作り方 ◆

1. 「鶏肉」、「椎茸」、「かまぼこ」を好みの大きさに切る
2. 「卵」を溶いた後、調味料を混ぜ1と一緒に器に流し入れる
3. 2の上に「三つ葉」をちらす
4. ふきんをかぶせ、湯を沸かした鍋の中で中火10分 弱火10分 程度 蒸す

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー73kcal 蛋白2.6g 塩分0.4g

◎豆腐40g、クリープ5mlを加えると⇒

カロリー122kcal 蛋白4.5g 塩分0.4g



＊豚汁＊

- 材料
 - ・豚バラ肉・・・20g
 - ・人参・・・10g
 - ・大根・・・20g
 - ・長葱・・・10g
 - ・ごぼう・・・10g
- 調味料
 - ・だし汁・・・100ml
 - ・味噌・・・8g

◆ 作り方 ◆

1. 「野菜」を食べやすい大きさにカットした後「肉」と一緒に鍋で炒める
2. 「だし汁」を入れ「野菜」が柔らかくなるまで煮込む
3. 「野菜」が柔らかくなったら 火 を止めて「味噌」をとかした後、「ごま油」を加える

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー105kcal 蛋白5.2g 塩分1.1g

◎ ごま油 を 小さじ1 加えると⇒

カロリー142kcal 蛋白5.2g 塩分1.1g



＊卵と豆腐のわかめスープ＊

- 材料
 - ・卵・・・1個
 - ・豆腐・・・100g
- 調味料
 - ・わかめスープの素・・・1P

◆ 作り方 ◆

1. 器に「卵」を割り入れ よく混ぜる
2. 「豆腐」を皿に取り出し、ラップをかけてレンジで1分 加熱する
3. 「わかめスープ」の素 を 入れて、かき混ぜながら 熱湯をそそぎ、加熱した「豆腐」を加える

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー149kcal 蛋白13.0g 塩分1.3g

◎ ごま油 を 小さじ1 加えると⇒

カロリー185kcal 蛋白 13.0g 塩分1.1g

◆ 作り方 ◆

1. 「豆乳」と「牛乳」を混ぜ合わせた後、電子レンジで5分ほど加熱する
2. 「味噌」、「顆粒だし」を加える



* 簡単豆乳味噌スープ *

■ 材料

- ・豆乳・・・100ml
- ・牛乳・・・100ml

■ 調味料

- ・味噌・・・5g
- ・顆粒だし・・・適宜

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー95kcal 蛋白5.8g 塩分0.7g

- ◎ **バターを小さじ1、粉チーズを小さじ1** 加えると⇒
 カロリー135kcal 蛋白6.7g 塩分0.9g

◆ 作り方 ◆

1. 「ベーコン」、「じゃがいも」、「玉葱」を5mm角程度に切る
2. 「ベーコン」、「玉葱」を「無塩バター」で炒める
3. 火が通ったら「じゃがいも」を加え、「コンソメスープ」、「牛乳」をいれて煮込む



* クラムチャウダー *

■ 材料

- ・冷凍むきあさり・・・20g
- ・ベーコン・・・20g
- ・じゃがいも・・・20g
- ・玉葱・・・50g

■ 調味料

- ・ホワイトソース(缶)・・・50g
- ・コンソメスープ・・・50cc
- ・牛乳・・・50g

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー219kcal 蛋白11.0g 塩分1.7g

- ◎ **コンソメスープを加えずにマカロニ15g、チーズ20gを加えてグラタンにアレンジすると⇒**
 カロリー344kcal 蛋白17.5g 塩分2.3g

椅子での食事(座位)

食べやすい姿勢

- 1 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
 - 2 背もたれのあるいすに深く腰かける
 - 3 テーブルの高さは、腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
 - 4 体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい開ける
 - 5 いすの高さはひざが90度に曲がる程度
 - 6 足は床につける
- 

食べにくい姿勢(例)

姿勢が安定しないと、食べ物が口に上手く運ばずこぼしたり、誤嚥につながる恐れがあります。

- 
- あごが上がっている
- 背中が丸くなっている
- 飲み込みにくくなります。
- 体とテーブルの距離が遠い
- いすとテーブルが高すぎたり低すぎたりする
- 足が浮いており姿勢が不安定
- 前かがみの姿勢がとりにくくなります。

ベッドでの食事(リクライニング位)

食べやすい姿勢

- 1 背の角度は、食べやすくなるよう調整(45~60度以上)
 - 2 頭に枕などを当て、やや前かがみ
 - 3 腰はベッドの折れ目に合わせる(合わない場合は、背にクッションなどを当てて調整する)
 - 4 ひざは軽く曲げる(ベッドの折れ目に合わせたり、ひざ下にクッションなどを当てる)
 - 5 足がずり下がらないように足の裏にクッションなどを当てる
- 

上体をやや後方に倒すと舌に傾斜がつき、食べ物が咽頭へ送りこまれやすくなります。

食べにくい姿勢(例)

ベッドを少し起こした状態では、前かがみになることが難しく、あごも上がるので、嚥下しづらくなります。

- 
- 仰向けに近い状態
- テーブルが高い、体との距離が遠い
- 身体がずれて姿勢が不安定、腰が曲がっている

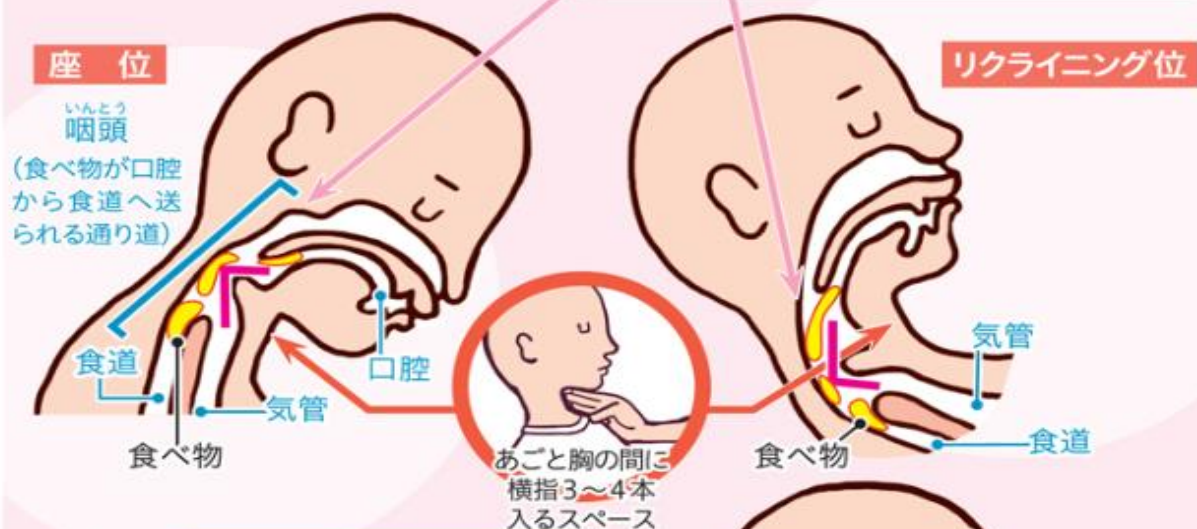
腹部が圧迫されて苦しくなり、食事が摂りにくくなります。腰痛、誤嚥のリスクも高まります。

飲み込みやすい姿勢は『やや前かがみ』

○前かがみになると

咽頭から気管への角度がつき、気管よりも食道に食べ物が流れ込みやすくなります。

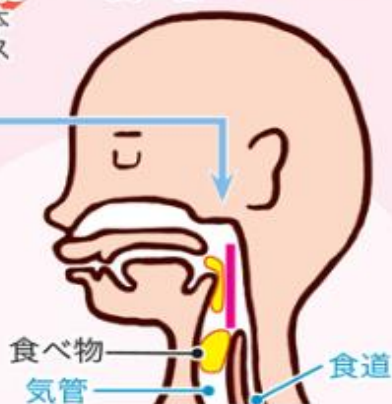
⇒誤嚥しにくくなります!!



×前かがみでないと

咽頭から気管への角度が直線となり、食べ物が気管に入り込みやすくなります。

⇒誤嚥しやすくなります。



介助する側も注意が必要です!

○「召し上がる方の斜め横あたりに座り、食べ物は少し下から口へ運ぶ」がポイントです。



- ・前に座ると圧迫感を与えてしまいます。
- ・介助する方が立っていると、食べ物を上から口へ運ぶことになります。召し上がる方は上を向きあごが上がるため、飲み込みにくくなるだけでなく、誤嚥の原因にもつながります。

! 食後にも心配りを

食後すぐに仰向けになると、食べ物が逆流したり、口の中に残っていた食べ物が気管へ流れ誤嚥につながる可能性があります。できれば、食後2〜3時間は上体を起こしておくといいですよ。





とろみ調整食品の必要性


なぜとろみをつけるの？

飲み込む機能が低下した方はお茶やみそ汁のような液体を上手に飲めなくなります。液体はのどを流れるスピードが速く、誤って気道に入り込みやすくなり、その結果むせてしまいます。

液体にとろみをつけることで口の中でまとまりやすくなり、のどを流れるスピードがゆるやかになるため、「むせ」を防ぐことができます。

1  スプーンでかき混ぜながらとろみ調整食品を入れると上手にとろみがつきますよ。

2  2~3分待つ
溶かしてから約2~3分、とろみの状態が安定するまで待つ。

3  とろみの状態や温度を確認する。

飲み物や液状の食品に、とろみ調整食品を入れ、すぐにかき混ぜる。

※食品の種類や温度によってとろみの程度に差が生じる場合があります。

方法 1

スプーンを左右に往復させ、とろみ調整食品を散らすようにかき混ぜる。



方法 2

乾いたコップに先にとろみ調整食品を入れておき、後から飲み物を勢いよく注ぐ。



方法 3

スプーンのかわりに小型の泡立て器やフォークを使って混ぜる。



いずれの場合も、しっかりとろみがつくまで30秒は混ぜてください。

使用する前に専門家に相談を

食べる方によって適切なとろみの強さが異なります。また、とろみを強くつけすぎたものを食べると、のどに詰まる恐れがありますので、専門の医師・歯科医師・管理栄養士・言語聴覚士等に相談の上、適切にご使用ください。

① とろみ調整食品を使用することで、飲み込んだ飲食物が誤って気道に入り込むこと（誤嚥）を確実に防げるものではありません。

② 【お取扱い上の注意】
粉のまま絶対に食べないでください。のどに詰まる恐れがあります。介護や介助が必要な方やお子様の手の届かないところに保管してください。



学会分類 2013(とろみ)早見表

| | 段階 1 薄いとろみ【Ⅲ-3項】 | 段階 2 中間とろみ【Ⅲ-2項】 | 段階 3 濃いとろみ【Ⅲ-4項】 |
|-------------------------|---|---|--|
| 性状の説明 【飲んだとき】 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 【drink】するという表現が適切なとろみの程度 ■ 口に入れると口腔内に広がる液体の種類・味や温度によっては、とろみがついていたり、気にならない場合もある ■ 飲み込む際に大きな力を要しない ■ ストローで、容易に吸うことができる | <ul style="list-style-type: none"> ■ 明らかにとろみがあることを感じ、かつ【drink】するという表現が適切なとろみの程度 ■ 口腔内での動感はやわらかく、すぐには広がらない ■ 舌の上でまとめやすい ■ ストローで吸うのは抵抗がある | <ul style="list-style-type: none"> ■ 明らかにとろみがついていて、まとまりが良い ■ 送り込むのに力が必要 ■ スプーンで【eat】すると言う表現が適切なとろみの程度 ■ ストローで吸うことは困難 |
| 性状の説明 【見たとき】 | <ul style="list-style-type: none"> ■ スプーンを傾けるとすっと流れ落ちる ■ フォークの歯の間から素早く流れ落ちる ■ カップを傾け、流れ出た後には、うっすらと跡が残る程度の付着 | <ul style="list-style-type: none"> ■ スプーンを傾けるととろとろと流れる ■ フォークの歯の間からゆっくりと流れ落ちる ■ カップを傾け、流れ出た後には、全体にコーティングしたように付着 | <ul style="list-style-type: none"> ■ スプーンを傾けても形状がある程度保たれ、流れにくい ■ フォークの歯の間から流れ出ない ■ カップを傾けても流れ出ない（ゆっくりと塊となって落ちる） |



薄いとろみ



中間のとろみ



濃いとろみ

★ 強すぎる とろみ には 要注意！

学会分類 2013(とろみ)に基づく 使用目安量一覧(水100mlあたり)

| 商品名 \ 使用目安量(g) | 薄い とろみ | 中間 とろみ | 濃い とろみ |
|----------------|-----------|-----------|-----------|
| トロミスマイル | 0.6 ~ 1.2 | 1.2 ~ 2.0 | 2.0 ~ 3.1 |
| トロミパワースマイル | 0.5 ~ 1.0 | 1.0 ~ 1.6 | 1.6 ~ 2.4 |
| トロミクリア | 0.5 ~ 1.1 | 1.1 ~ 2.0 | 2.0 ~ 2.9 |
| トロミアップパーフェクト | 0.5 ~ 1.0 | 1.0 ~ 1.7 | 1.7 ~ 2.4 |
| つるりんこ Quickly | 0.8 ~ 1.6 | 1.6 ~ 2.6 | 2.6 ~ 3.3 |
| トロミアップエース | 0.5 ~ 1.1 | 1.1 ~ 2.0 | 2.0 ~ 3.2 |
| ソフティア S | 0.7 ~ 1.4 | 1.4 ~ 2.3 | 2.3 ~ 3.2 |
| 明治トロメイク SP | 0.5 ~ 1.2 | 1.2 ~ 2.1 | 2.1 ~ 2.7 |
| 新スルーキング i | 0.6 ~ 1.3 | 1.3 ~ 2.2 | 2.2 ~ 3.4 |
| ネオハイトロミール R&E | 0.6 ~ 1.4 | 1.4 ~ 2.2 | 2.2 ~ 3.2 |
| ネオハイトロミール III | 0.4 ~ 0.8 | 0.8 ~ 1.4 | 1.4 ~ 2.1 |
| トロメリン Ex | 0.6 ~ 1.1 | 1.1 ~ 1.9 | 1.9 ~ 2.6 |
| トロメリン V | 0.6 ~ 0.9 | 0.9 ~ 1.4 | 1.4 ~ 1.9 |

学会分類対応 市販食品一覧

嚥下調整食分類 2013



他分類

| 学会分類 2013 | 嚥下食 ピラミッド | 特別用途食品 | UDF | スマイルケア食 |
|--------------|-----------------------|------------------|---|------------------------|
| 0j | L 0 【開始食】 | 許可基準 I | — | ゼリー状 0 |
| 0t | L 3の一部 【とろみ水】 | — | — | ゼリー状 0 |
| 1j | L 1 . L 2 【嚥下食Ⅰ・Ⅱ】 | 許可基準 II | 区分 4 がまなくて よい | ムース状 1 |
| 2-1 | L 3 【嚥下食Ⅲ】 | 許可基準 II . III | 区分 4 がまなくて よい | ペースト状 2 |
| 2-2 | L 3 【嚥下食Ⅲ】 | 許可基準 II . III | 区分 4 がまなくて よい | がまなくて 良い 2 |
| 3 | L 4 【移行食】 | — | 区分 3 舌で つぶせる | 舌でつぶせる 3 |
| 4 | L 4 【移行食】 | — | 区分 2 歯ぐきまで つぶせる 区分 1 容易にかめ る(1部) | 歯ぐきでつぶせる 4 — |

ゼリー状

0

タンパク質含有量が
少ないゼリー

ゼリー状

0

タンパク質含有量が
少ないこと

0j



0t



学会分類対応 市販食品一覧

ムース状

1

タンパク質含有量は 問わない
プリン・ゼリー・ムースなど



ペースト状

2

均質で なめらかなもの
(あまりサラサラしすぎないこと)



学会分類対応 市販食品一覧

嚥下調整食分類 2013



他分類

| 学会分類 2013 | 嚥下食 ピラミッド | 特別用途食品 | UDF | スマイルケア食 |
|-----------|-----------------------|------------------|---|---------------|
| 0j | L 0 【開始食】 | 許可基準 I | — | ゼリー状 0 |
| 0t | L 3の一部 【とろみ水】 | — | — | ゼリー状 0 |
| 1j | L 1 . L 2 【嚥下食Ⅰ・Ⅱ】 | 許可基準 II | 区分 4 かまなくて よい | ムース状 1 |
| 2-1 | L 3 【嚥下食Ⅲ】 | 許可基準 II . III | 区分 4 かまなくて よい | ペースト状 2 |
| 2-2 | L 3 【嚥下食Ⅲ】 | 許可基準 II . III | 区分 4 かまなくて よい | かまなくて 良い 2 |
| 3 | L 4 【移行食】 | — | 区分 3 舌で つぶせる | 舌でつぶせる 3 |
| 4 | L 4 【移行食】 | — | 区分 2 歯ぐきまで つぶせる 区分 1 容易にかめ る(1部) | 歯ぐきでつぶせる 4 |

ペースト状

2

やわらかい粒 等
を含む不均質なもの

2-2



学会分類対応 市販食品一覧



舌でつぶせる

3

形はあるが、歯や入れ歯が無くとも
口腔内で押しつぶし、食塊形成が容易なもの



歯ぐきでつぶせる

4

形があり、かたすぎず、ばらけにくく、
貼りつきにくいもの 箸で切れるやわらかさ



「安心らくらくお食事サポートブック」
資料作成協力会社、団体

- * **はつらつ食品** 2017年4-9月号
- * **日本摂食嚥下リハビリテーション学会**
嚥下調整食分類2013
- * **ヘルシーネットワーク**
<http://www.healthynetwork.co.jp>
TEL 0120-236-977
- * **渡辺商事**
<http://shop.heartfulfood.jp/>
TEL 0120-210-810
- * **横須賀地区栄養士連絡協議会**
- * **AMG栄養研究会**
- * **ナーシングプラザ流山**
栄養科、リハビリ科



【近隣案内図】



介護老人保健施設 ナーシングプラザ流山

〒270-0144 千葉県流山市前ヶ崎248-1

TEL : 04-7145-0111 (代表)

URL : <https://np-nagareyama.jp/>