

# かむ力・飲み込む力に合わせた食形態



調理形態はあくまでも目安です。体調に合わせて調整しましょう。

食形態のレベル		レベル0	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4
レベル		嚥下訓練ゼリー	ゼリー食	なめらか食	つぶせる食	やわらか食
食べる力の目安	かむ力 (咀嚼)	とても弱い	とても弱い	弱い	舌でつぶせる	歯ぐきでつぶせる 弱い力でかめる
	飲み込む力 (嚥下)	重度の嚥下障害	舌を使って、喉へ送り込む機能がある程度必要	水やお茶が飲み込みにくい	水やお茶が飲み込みにくいことがある	物によっては飲み込みにくいことがある
調理の状態		ゼリー状	ゼリー状 プリン状	ピューレ状 ペースト状	やわらかく調理 ソフト状 きざみあんかけ	やわらかく調理 (箸やスプーンで切れる)
特徴		<ul style="list-style-type: none"> <li>均質なゼリー(表面がつるつるしたもの)</li> <li>噛まなくてよい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゼリー(べたつき、ざらつき感がある)</li> <li>少量をすくって、そのまま丸のみ可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>べたつき、ざらつきは多少あるが、噛まなくてよいもの</li> <li>スプーンで食べられるもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>形はあるが、押しつぶしが容易</li> <li>飲み込みしやすいように、口の中でひとかたまりにまとまるもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>やわらかく、バラけにくく、はりつきにくいもの</li> <li>歯ぐきで噛めるもの</li> </ul>

(参考)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

## お茶や汁物が飲み込みにくい方へ 液体のとろみの目安

薄いとろみ  
すっと流れおちる



中間のとろみ  
とろとろと流れる



濃いとろみ  
流れにくい



### 適切な強さのとろみをつけるポイント

① コップやスプーンはいつも同じものを使う。



② とろみ調整食品は毎回すりきりで量る。



飲み込みが悪い方は食べられる硬さやとろみが異なります。医師や管理栄養士・栄養士などに相談しましょう。

### 調味料小さじ1杯(5ml)に含まれる食塩量

6.0g 食塩

1.0g

薄口しょうゆ

0.9g

濃口しょうゆ

0.7g

みそ

0.1g

マヨネーズ

0.2g

トマトケチャップ

0.3g

ソース

なめらかなペースト状 ← つぶし方を細かく ← 刻み方を細かく ← 切り方を小さく

ポタージュ状 細かいみじん切り

うらごし状

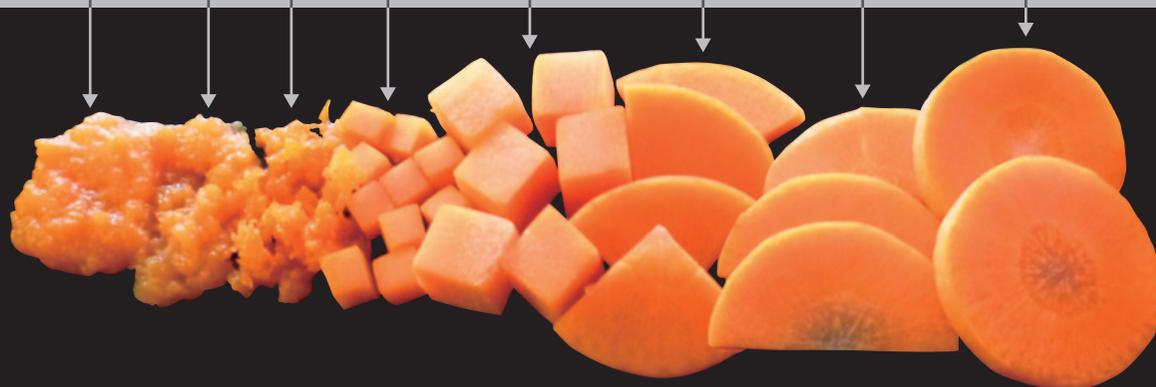
5mm角切り

1cm角切り

いちょう切り

半月切り

薄切り



# 基本食材のレベル別調理形態早わかり表

食形態のレベル	レベル0	レベル1	レベル2	レベル3				レベル4
	嚥下訓練ゼリー	ゼリー食	なめらか食	つぶせる食				やわらか食
基本調理		<ol style="list-style-type: none"> <li>食材を柔らかく煮る</li> <li>煮汁と一緒にミキサーにかける</li> <li>ゼラチン又はゼリー化剤で固める</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>食材を柔らかく煮る</li> <li>煮汁と一緒にミキサーにかける</li> <li>とろみ剤で粘度を調整する</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>食材を柔らかく煮る</li> <li>細かく刻み、ゼラチン又はゼリー化剤で固める</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>食材を柔らかく煮る</li> <li>細かく刻み、片栗粉などでとろみをつけたあんをかける</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>食材を柔らかく煮る</li> <li>細かく刻む</li> </ol>		
		なめらかなゼリー状	むせない程度	舌でつぶせる程度				歯ぐきでつぶせる程度
調理形態の目安	ごはん	嚥下訓練用に調整された均質なゼリー	5分粥ミキサー	5分粥	7分粥	全粥	軟飯	米飯
	肉							豚肉
	魚							カラスカレイ
	野菜							青菜
	豆腐		充てん豆腐	絹ごし豆腐	木綿豆腐	果物	バナナや果汁ゼリーがおススメ!	
卵	卵豆腐	温泉卵	だし巻き卵	炒り卵				



## 通常の調理形態

## 食べやすい調理の工夫

### 基本の調理法① マッシュ食

#### 押しつぶして柔らかくする

- 芋類に限らず押しつぶせる物は何でもマッシュ
- ビニール袋を使用すると衛生的
- 濃度調整は、出し汁や牛乳、マヨネーズ等で

【使用する調理器具】  
すり鉢、すりこぎ、ビニール袋、みそこし、ザル等



### 基本の調理法② とろみ食

#### トロミをつけて口の中でバラけるのを防ぐ

- でんぷん質は煮込めば自然なとろみ食に(里芋、じゃが芋、さつまいも等)
- 食材にあん風のとろみをつける。のどごしもよくなる。

【使用する食材】  
片栗粉、小麦粉、くず粉、とろみ剤等



### 基本の調理法③ 和える食

#### 口の中で食べ物をまとめやすくする

白和え、味噌和え、ヨーグルト和え、マヨネーズ和え等

- とろとろしたものと和えるとよい

【市販品を使って】  
のり佃煮、なめ茸、マヨネーズ等

【食材を使って】  
オクラ、なめこ、山芋、里芋、長芋等



### 基本の調理法④ 刻み・おろし食

#### 噛むことが出来る人へは刻む大きさを工夫

- 野菜を切る目安は奥歯にのる1cm程度(2mm以下は噛みにくい)
- ごぼうやれんこんなどはすりおろすと食べやすい。
- 肉の場合は筋切をして、包丁の背などでよく叩いておくと柔らかくなる。

【使用する調理器具】

包丁、まな板、キッチンバサミ、皮むき器、おろし器等



(参考)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