

## ● 学会分類2013とスマイルケア食など他の分類との対応



スマイルケア食とは新しい介護食品のことで、薬局やドラッグストア、  
 今後はスーパーやコンビニエンスストアでも売り出される予定の介護食品です。

嚥下障害の方に対応した食品もありますので、どうぞ参考になさってください。  
 このページで、あなたの摂食嚥下能力がどこに該当するか記載しています。

	分類	読み方	学会分類2013	他の分類
やせている方の 栄養補助の食品		青	該当なし	嚥下食ピラミッド L5
弱い力で 噛める食品 (例：焼き豆腐)	5	黄5	嚥下調整食4	嚥下食ピラミッド L4 UDF区分 「容易にかめる」
歯ぐきで つぶせる食品 (例：もめん豆腐)	4	黄4	嚥下調整食4	嚥下食ピラミッド L4 UDF区分 「歯ぐきでつぶせる」
舌で つぶせる食品 (例：きぬごし豆腐)	3	黄3	嚥下調整食3	嚥下食ピラミッド L4 UDF区分 「舌でつぶせる」
噛まなくてよい食品 (例：つぶのある ペースト食)	2	黄2	嚥下調整食2	嚥下食ピラミッド L3 UDF区分 「かまなくてよい」
ペースト状の 食品	2	赤2	嚥下調整食2	嚥下食ピラミッド L3 UDF区分 「かまなくてよい」
ムース状の 食品	1	赤1	嚥下調整食1j	嚥下食ピラミッド L1・L2 UDF区分 「かまなくてよい」
ゼリー状の 食品	0	赤0	嚥下調整食0j	嚥下食ピラミッド L0

年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日

## ● とろみ調整食品の必要性

### ★なぜとろみをつけるのか??

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、誤って気管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。

### ★とろみ調整食品の使い方



1. 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
2. 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

※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。

### ★ダメができないようにとろみをつけるコツ

- 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** : スプーンかわりに小型の泡立て器やフォークを使って混ぜる

### ※強すぎるとろみに要注意

どのくらいの強さのとろみが適しているかは、その方の飲み込む能力によります。強すぎるとろみは口やのどに貼り付きやすく、かえって飲み込みにくくなります。のどに残留しやすく、場合によっては窒息につながる危険性もあるので、注意してください。

表. 学会分類2013に基づく  
各種とろみ調整食品の使用目安量一覧

商品名	使用目安量 (g)	薄いとろみ	中間のとろみ	濃いとろみ
つるりんこ Quickly		0.7～1.3	1.3～2.2	2.2～3.3
トロミスマイル		0.4～1.1	1.2～2.2	2.3～3.5
トロミ パワースマイル		0.3～0.8	0.9～1.5	1.6～2.5
トロミクリア		0.4～1.2	1.3～2.3	2.4～3.5
ソフティアS		0.9～1.6	1.6～2.6	2.6～4.1
明治トロメイクSP		0.5～1.2	1.2～2.0	2.0～3.1
トロミアップ パーフェクト		0.5～1.0	1.0～2.0	2.0～3.0
新スルーキングi		0.5～1.0	1.0～2.0	2.5以上は推奨しない
ネオハイ トロミールR&E		0.6～1.2	1.2～2.1	2.1～3.4
ネオハイ トロミールIII		0.4～0.8	0.8～1.4	1.4～2.2
トロミアップエース		0.5～1.0	1.0～2.0	2.0～3.5
トロメリンEx		0.4～1.1	1.1～1.8	1.8～2.7
トロメリンV		0.5～0.9	0.9～1.4	1.4～2.1

(水100mlあたり)

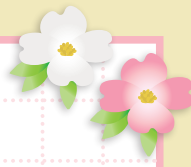
●使用目安量は各社の測定に基づいており、あくまでも参考としてください。

※「はつらつ食品」(ヘルシーネットワーク)より抜粋

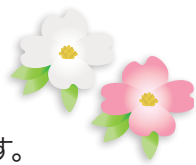
地域の嚙下情報などをお貼りください



地域の嚙下情報などをお貼りください



## 摂食嚥下関連医療資源



摂食嚥下障害の診断、検査、相談ができる医療機関の情報です。

発行：はなみずき嚥下栄養実践会  
2016年8月 第一版