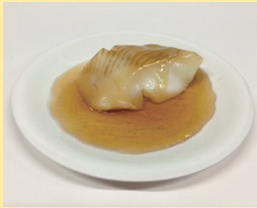


資料

を参考にして下さい

水分補給等	☐ とろみつき液体 (コード 0 t)	☐ ゼリー状 (コード 0 j)	☐ ゼリー状 (コード 1 j)
			
主食	☐ ミキサーにかけ ゼリー状にした粥 (コード 2-1)	☐ 全粥 (コード 3)	☐ 軟飯：水分を 1 割程度増 (コード 4)
			
副食 (おかず)	☐ ミキサーにかけた食事 (コード 2)		
	☐ 均質なもの (2-1)	☐ やわらかい粒 が入る (2-2)	☐ 舌でつぶれる 食事 (コード 3)
	☐ 歯茎でつぶれる 食事 (コード 4)		
			
			

※学会分類2021のコードは目安を示しています。

学会分類2021や各種基準

学会分類 2021	特別用途 食品	UDF	スマイルケア食
0 j	許可基準 I	—	0
0 t	—	—	0
1 j	許可基準 II	かまなくて よい	1
2-1	許可基準 III	かまなくて よい	2
2-2	許可基準 III	かまなくて よい	2
3	—	舌で つぶせる	3
4	—	舌で つぶせる 歯ぐきで つぶせる 容易に かめる	4

上記以外に気を付けていただきたいこと

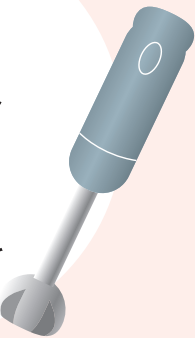
次のようなものを活用すると調理の負担が軽減します。

ミキサー

なめらかな状態にするためにミキサーは大活躍します。お勧めのタイプは

ハンドブレンダー

- 器の中で直接かけてペースト状にできる。
- 洗浄しやすいタイプが多い。
- アタッチメント（先の部分）を変えると別の作業もできる。



小型ミキサー

- 比較的安価で購入可能。
- 少量ずつ作ることが多いので、600～1000mlの容量のものが使用しやすい。



他のミキサー類

名称	特徴
フードプロセッサー	みじん切りに適している。粗い仕上がりになる。
ジューサーミキサー	ある程度の水分が必要でしゃばしゃばになりやすい。仕上がりは滑らか。
ミルサー	フードプロセッサーの機能を少量でできる。

計量スプーンや計量カップ

計量スプーンには「大さじ」と「小さじ」をそろえましょう。100円均一ショップでも購入できます。



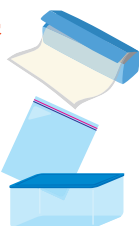
ミニ泡だて器

とろみのつきにくいものや少量のソースやタレを混ぜるのに便利です。



ラップや密閉できる保存袋・容器

温め直しや電子レンジを使う時に食材の水分が蒸発すると、仕上がりがかたくなってしまうことがあります。調理や保存にはラップや密閉できる保存容器や袋を活用しましょう。



ゴムベラ

ミキサーに残った料理を取り出すのにも活躍します。使いやすいサイズを確認しましょう。



計量はかり

分量が違くと仕上がりが変わってしまうことがあります。デジタルでもアナログでも使いやすい方を利用しましょう。



包丁やキッチンバサミ

包丁は、皮をむいたり食べやすい大きさに切るのに利用します。「隠し包丁」のような裏技にも活躍します。キッチンバサミは包丁のかわりに食材のカットに役立ちます。



参考文献

江頭文江「在宅生活を支える!これからの新しい嚥下食レシピ」,三輪書店、2018、p.50-51、77

藤谷順子「嚥下調整食学会分類2013」の新コード分類に対応 決定版 かむ・飲み込むが難しい人のはん,講談社、2021、p.24-27

日本摂食嚥下リハビリテーション学会編,eラーニング対応 第5分野 摂食嚥下障害患者の栄養Ver.3,医歯薬出版株式会社、2020、p.91-92

発行者：福井県・一般社団法人 福井県歯科医師会（福井県在宅口腔ケア応援センター）・公益社団法人 福井県栄養士会

「とろみ剤」は「とろみ調整食品」とも呼ばれ、液体にとろみをつける食品です。
とろみ剤を利用する方によって、「適度」と感じるとろみの強さは異なります。使用前に、
医師、管理栄養士、言語聴覚士等に相談して、適切なとろみを確認しましょう。

準備する道具

- ・計量スプーン
- ・専用コップ

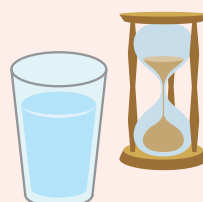


いつもと同じとろみを付けるためには、いつも同じコップで、水分の量も同じになるようにしましょう。

ポイント

* 渦ができるとダマができやすくなります。

渦ができないように、スプーンを前後に動かします。



ポイント

とろみ剤が溶けて、2~3分経つととろみの状態が安定します。

とろみ剤によって使い方が違うことがあります。
使用方法を確認して使用しましょう。

- 例1) とろみ剤を乾いた容器に入れて液体を流し込む
例2) 液体にとろみ剤を加える



ダマができると誤嚥の危険性が高まります。
取り除けない場合には作り直すようにしましょう。

ダマができない、きれいなとろみがつくように練習しましょう。

あなたのとろみの目安はこれです。

☐ 薄いとろみ



動画で
check!



フォークの歯の間から
「サーっと」流れる。

☐ 中間のとろみ



動画で
check!



フォークの歯の間を
ゆっくりと流れる。

☐ 濃いとろみ



動画で
check!



フォークの歯から
流れない。

* とろみが薄い場合は、粉のとろみ剤を直接加えないでください。
目安よりも「濃いとろみ」を別に作り、加えながら調整しましょう。

参考文献

消費者庁、「とろみ調整用食品ってなに?」、消費者庁ウェブサイト（2025年2月14日取得、
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_for_special_dietary_uses/assets/food_labeling_cms206_20230927_10.pdf）.
日本摂食嚥下リハ学会HPホームページ:<https://www.jsdr.or.jp/wp-content/uploads/file/doc/classification2021-manual.pdf>
『嚥下調整食学会分類2021』を必ずご参照ください。

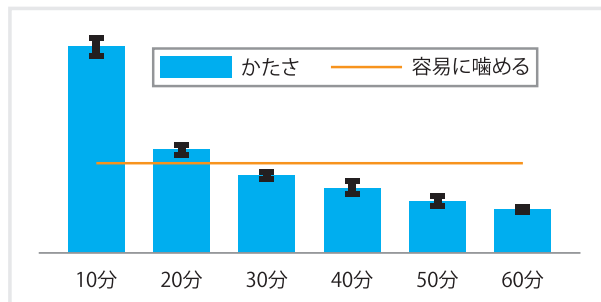
発行者：福井県・一般社団法人 福井県歯科医師会（福井県在宅口腔ケア応援センター）・公益社団法人 福井県栄養士会

3

嚥下調整食を作る時のポイント

加熱する

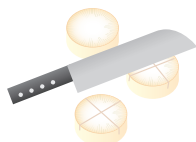
かたい食材も、加熱をすることでやわらかくすることができます。



野菜を加熱した時のかたさの変化

切り方を工夫する

繊維を断ったり、隠し包丁を入れることで火が通りやすくなり味もしみ込みやすくなります。



左：そのまま加熱 右：隠し包丁あり

油脂を活用する

つぶした芋類は油脂を加えることで滑らかになります。まぐろのすき身（ネギトロのねぎ抜き）も脂が載っている方がやわらかく食べやすいです。



左：つぶした芋 右：マヨネーズ追加

つなぎを利用する

食べにくい物を食べやすくまとめるために「つなぎ」を利用します。上記の油脂類もつなぎの1つです。まとまりやすくなり、食塊を作りやすくなります。

例) 山芋



レンコンをすったものも仕上がりやわらかくなります。

例) 野菜の白和え



和え衣（白和え、練りごま等）は、まとまりやすくなります。

例) ゲル化剤を使ったゼリー



飲み込みにくい液状のものも食べやすくなります。

他にも、卵、小麦粉やパン粉なども使います。

とろみをつける

とろみのついた液体は、ゆっくりと移動するので「ごっくん」するタイミングをとりやすくなります。粘度のあるポタージュ、カレー、シチューやあんかけ料理等はさらさらした液体のものよりも食しやすいです。とろみ剤の使用量が増えてしまうと、べたべたが強くなり、かえって危険な場合もあります。

参考文献

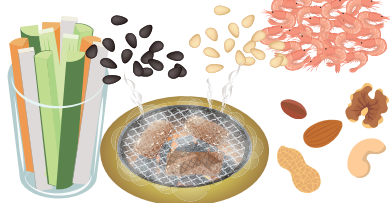
江頭 文江,「在宅生活を支える!これからの新しい嚥下食レシピ」,三輪書店、2018、p.42-49

日本摂食嚥下リハビリテーション学会編,eラーニング対応 第5分野 摂食嚥下障害患者の栄養Ver.3.医歯薬出版株式会社、2020、p.85-86

発行者：福井県・一般社団法人 福井県歯科医師会（福井県在宅口腔ケア応援センター）・公益社団法人 福井県栄養士会

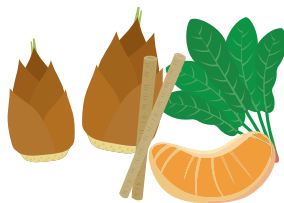
「噛みやすい」食事と「飲み込みやすい」食事は少しちがうところがあります。
食べやすい食事を作る時の参考にしてください。

かたいもの



生野菜、焼肉、ごま、
さくらえび、ナッツ類 等

繊維の強いもの



青菜類・ごぼう・筍
かんきつ類の房 等

調理の工夫（加熱する、
すり潰す、繊維を断つ
等）で使うことができ
るものもあります。

加熱してもやわらかくならないもの



練り物、こんにゃく類、貝類、イカ・タコ類、
ハム類、油揚げ、キノコ類、長ネギ 等

パラパラとまとまりにくいもの



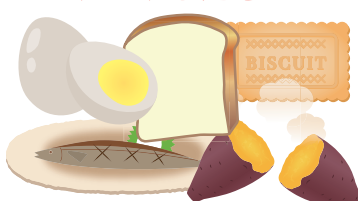
ふりかけ、きな粉、佃煮、長ネギ 等

厚みのないもの



のり・わかめ、
レタスや薄切りの野菜 等

パサパサしたもの



パン、ふかし芋、
ゆで卵（黄身）、焼魚 等

すっぱいものやサラサラの液体



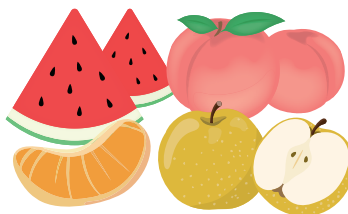
酢の物、レモン、水やお茶 等

注意

二相性の食べ物



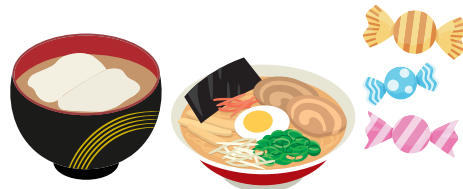
液体と固体の
混じった汁物 押すとサラサラの
汁が出る煮物 等



食べながら果汁が出る果物

食べ方注意

詰まりやすい食べ物



もち、飴、めん類 等

※表示されている食材は一例です

参考文献

鷲澤尚宏、関谷秀樹編.ニュートリションケア2022年秋季増刊 これだけで分かる!摂食嚥下障害と誤嚥性肺炎、メディカ出版、2022、
第4章 5嚥下調整食をつくる時の注意点・水分調整時の注意点（小城明子） p129-131

日本摂食嚥下リハビリテーション学会編.eラーニング対応 第5分野 摂食嚥下障害患者の栄養Ver.3.医歯薬出版株式会社、2020、p.83-85

発行者：福井県・一般社団法人 福井県歯科医師会（福井県在宅口腔ケア応援センター）・公益社団法人 福井県栄養士会

5 嚥下調整食（コード1 j）について



お皿に入ると「たわむ」プリン
具無し茶碗蒸し

なめらか（均質）で離水がない
ゼリー・プリン・ムース状の食事

市販de師範

このマークが該当



なめらかにした食べ物をゼラチンやゲル化剤でかためた、噛むことや嚥下が難しい方の食事です。少量なら丸のみすることも考慮します。

最近では、嚥下が難しい方でも食べやすいゼリー状やムース状の栄養補助食品も増えています。**医師や管理栄養士に相談しながら**、無理なく生活に取り入れるようにしましょう。



栄養補助食品とは？

1日に必要な栄養素を食事だけでは補うことが難しい場合に、その栄養素を補助することを目的とした食品です。

経口からの栄養量を増やすために栄養補助食品を活用しましょう。

市販されている卵豆腐やゼリーなども適していますが、離水が見られることがあります。離水で生じたサラサラの水分はむせやすいので注意しましょう。

離水の様子



時間が経つと・・・



表面に水分が染み出ていることがあります



必要な栄養量を満たすために経管栄養剤が**処方されている方は、指示されている量を守りましょう。**

参考文献

日本摂食嚥下リハ学会HPホームページ:<https://www.jsdr.or.jp/wp-content/uploads/file/doc/classification2021-manual.pdf>
『嚥下調整食学会分類2021』を必ずご参照ください。

発行者：福井県・一般社団法人 福井県歯科医師会（福井県在宅口腔ケア応援センター）・公益社団法人 福井県栄養士会

6

嚥下調整食（コード2）について

とろろ（山芋をすったもの）

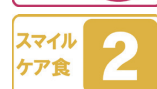
固形ヨーグルト

市販de師範



ピューレ・ペースト・ミキサー状でスプーンですくうもの

このマークが該当



噛む力や、飲み込む力が弱くなった方のためにミキサーを使って食べやすい食事を作ります。

基本の作り方は、調理した食材に水分を加え、ミキサーにかけてトロトロにします。しゃばしゃばしてスプーンですくえない時は、とろみ剤で調整します。どんな食材でもミキサーにかけることができますが、食材によっては飲み込みにくくなるものもあるので注意が必要です。



(目安)

料理		加水量	比率〈料理：水分（薄いだし汁等）〉
ご飯	全粥	0%	1：0
	シチュー等	0%	1：0
主菜	水分の多い料理	50%	2：1
	水分の少ない料理	100%	1：1
副菜	いも類	100～200%	1：1～2
	葉物、根菜類	50%	2：1



* 同じように水分を加えても、料理に入っている食材によって仕上がりが異なることがあります。仕上がりをみて、食べやすい状態になっているかを確認しましょう。

* でんぷん主体のもの（ご飯、パン、麺やいも類）は、ミキサーにかけると粘りが増してかたくなったり、のどに貼りつきやすくなる場合がありますので注意しましょう。

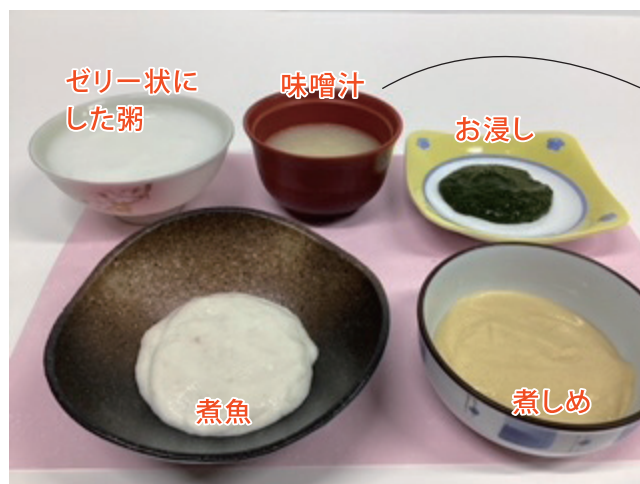
* 生野菜は苦味を感じることがあります。温野菜を中心に活用しましょう。



(食事例)

詳細な作り方は
裏面参照

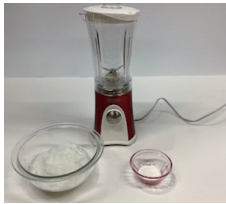
煮魚の添えも
ミキサーにかける



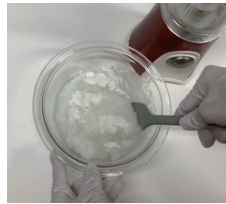
汁物は、具を入れずに、
汁にとろみをつける

「煮汁」や「しょうゆ」
等にかける場合には
とろみをつける

粥をゼリー状にします



熱い全粥と酵素入りゲル化剤とミキサーを準備します



よく混ぜ合わせます



粒がなくなり滑らかになるまで1分以上ミキサーにかけます



うまくゼリー状にならない時は、温度が下がってしまったのかもしれませんが、再加熱してみましょう。

＊まとめて作って冷凍保管しておくと便利です。

酵素入りゲル化剤を使うと 粘りをおさえ離水のない粥になります

ミキサーにかけただけの粥は、粘りが強くなります。また、全粥に含まれるでんぷんは、唾液のついたスプーン等を出し入れしているうちに分解され離水が生じます。

いずれも、誤嚥の危険性が高まってしまうので危険です。酵素入りゲル化剤を使って調整しましょう。

動画でcheck！



ミキサー編



釜＆ブレンダー編



おかずの作り方



おかず、水分（おかずにあうだし汁や煮汁を薄めたもの）、とろみ剤を準備します

- ・おかずの分量から加える水分量を決めます
- ・分量に合わせたとろみ剤を準備します（具材により仕上がりが異なります。状態をみて、とろみ剤の量は加減しましょう）



おかずに骨や皮があるときは取り除きます



ミキサーにおかずと水分を入れます



（ブレンダーの場合）



適当な容器に入れてブレンダーをかけます



ある程度ミキサーにかけたらとろみ剤を加えて滑らかにします

＊加える水分は、料理の水分（煮汁等）をそのまま使用するとかなり味が濃くなってしまいます。煮汁を薄めた物や料理に合わせただし汁やスープを準備しておきましょう。

＊水分に「牛乳」や「生クリーム」を使うと、栄養量を増やすことができます。

＊とろみをつけることで、まとまりやすく食べやすい状態にすることができます。とろみ剤を活用して、いつも同じようなとろみ加減になるようにしましょう。

参考文献

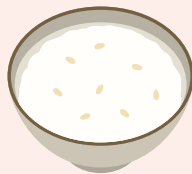
日本摂食嚥下リハ学会HPホームページ:<https://www.jsdr.or.jp/wp-content/uploads/file/doc/classification2021-manual.pdf>
『嚥下調整食学会分類2021』を必ずご参照ください。

発行者：福井県・一般社団法人 福井県歯科医師会（福井県在宅口腔ケア応援センター）・公益社団法人 福井県栄養士会

温泉卵



全粥



熟したアボカド



市販de師範

このマークが該当



形があっても、舌と口蓋で押しつぶせるかたさ
食塊がまとまりやすくばらつかないもの

この形態は、形は残っている状態であっても、歯や入れ歯を使わずに押しつぶしが可能な食事です。

この形態の食事は、十分にやわらかいものをきざんだものに食べやすく「あん」をかけた物や、ミキサーにかけたり、すり潰した食材を固形化した物など、仕上がりの見た目に違いが大きいという特徴があります。「舌でつぶせる」かたさになっているかをしっかりと確認しましょう。

（食事例）

汁物は、具を入れずに、
汁にとろみをつける

皮・骨をとる
煮汁はとろみをつける

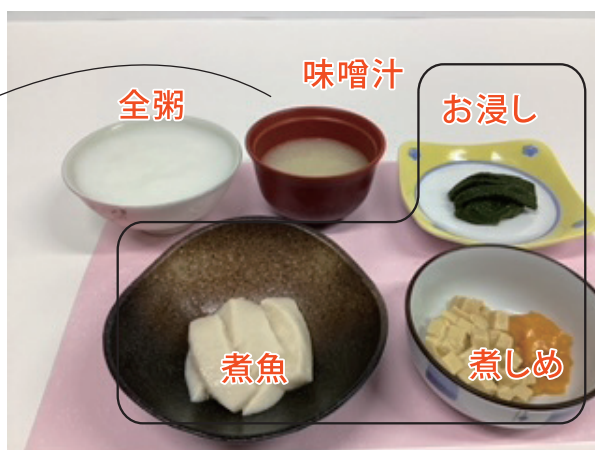


葉先を使用する
軟らかくゆでる
あんをかける

軟らかく煮る
繊維質のものは避ける
煮汁はとろみをつける

一部の施設で提供している食事をご紹介します

汁物は、具を入れ
ずに、汁にとろみ
をつける



すり身状にして再形成

食べ物の形状を残しつつ、舌で押しつぶせる食事を作った物です。見た目の良さが食べたい気持ちをアップしてくれるというメリットがあります。

このような調理方法をお知りになりたい方はお気軽にご相談ください。

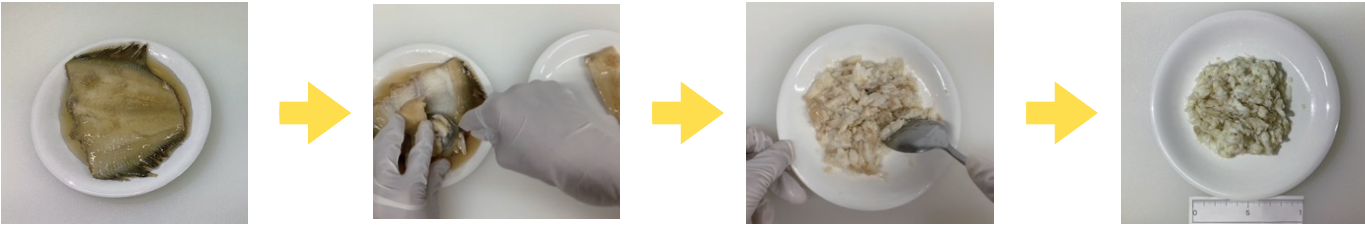
きざんだ食事を紹介します

調理する前にきざんだものをやわらかく調理する方法と、やわらかく調理をした後にきざむ方法があります。仕上がりには、とろみのついた「あん」をかけます。

かたい状態で細かくしても、噛む力や飲み込む力が弱くなった方を手助けする食事にはなりませんので、必ず、やわらかく調理しましょう。

おかずをきざんだ状態にします

準備物) やわらかく調理したおかず、まな板、包丁またはキッチンバサミ、とろみ剤等



骨や皮がある時は
取り除きます

5 mm以下のサイズに均等
になるようにカットします

とろみをつけたソース
や「あん」を用意し、料
理にかけます。マヨ
ネーズや味噌和えの
衣、練りごまなどであ
えてもばらけず食べやす
くなります

注意

かたいものは
きざむと危険

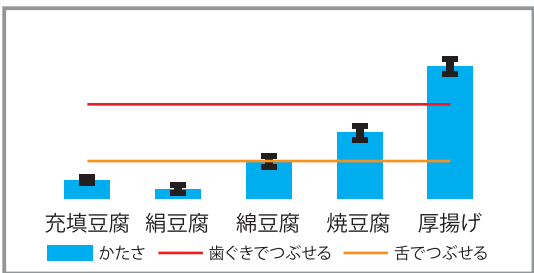
細かくしてもやわ
らかくなりません

「気をつけたい食材」のリーフレットを
参照してください。

【豆腐について】

嚥下食で活躍する豆腐ですが、複数の種類があることをご存知でしょうか？
より安全に活用するために特徴を知っておきましょう。

種類	充填豆腐	絹ごし豆腐	綿豆腐	焼き豆腐	厚揚げ
おおまかな作り方	濃い豆乳を凝固剤で1パックずつ充填し、加熱。	熱い豆乳と凝固剤を型箱に流し固める。	熱い豆乳を凝固剤でかため、くずして成形・圧搾。	堅めの木綿豆腐を水切りし、焼目をつける。	木綿豆腐を水切りし、油で揚げる。
コード3適応/外部写真 /内部写真					



(福井県食品加工研究所提供)

綿豆腐は「舌でつぶせるかたさ」よりかたく、そのまま食べる事は、コード3の方には適していません。すり潰して白和えの衣にしたり、豆腐ハンバーグのように他の食材と混ぜ込むなど調理に活用しましょう。

充填豆腐や絹豆腐はかたさは適度ですが、崩れやすく口の中でまとまりにくい物や離水の多い物もあります。あん（とじる、かける）等を利用し、まとめやすくして食べるようにしましょう。

参考文献

日本摂食嚥下リハ学会HPホームページ:<https://www.jsdr.or.jp/wp-content/uploads/file/doc/classification2021-manual.pdf>
『嚥下調整食学会分類2021』を必ずご参照ください。

発行者：福井県・一般社団法人 福井県歯科医師会（福井県在宅口腔ケア応援センター）・公益社団法人 福井県栄養士会