

食事の例



- 食材は少し柔らかめにしたものを使用します。



- 一口大の大きさにカットします。
※ 固い皮は除きます。

市販の増粘剤の例



- 『トロミクリア』 ヘルシーフード株式会社
- 『トロミパワースマイル』 ヘルシーフード株式会社
- 『ソフトィアS』 ニュートリー株式会社
- 『明治トロメイクSP』 株式会社明治

※上の画像から順番に

食事形態のレベル

一口大カット食



刻み食



極小刻み食



一口大カット
あんかけ

極小刻み食
あんかけ

ソフト食
あんかけ

一口大
カット

刻み食

極小刻み食

すりつぶし
食

ソフト食

ミキサー食

刻み食
あんかけ

すりつぶし食
あんかけ

ミキサー食
あんかけ



すりつぶし食



ソフト食



ミキサー食

誤嚥の危険性のある食材

特徴	例	調理例
口の中やのど・あごにくっつきやすい、粘りが強い	海苔、わかめなどの海藻類、もなかの皮、ウエハース、薄切りのきゅうりなどの生野菜、もち、練り製品、生麩、団子	<ul style="list-style-type: none"> 海苔は海苔佃煮にする きゅうりは塩もみしてしんなりさせる レタスは短めの千切りにしてマヨネーズなどであえる トマトは皮をむいて種をとる もなかの皮やウエハースは、あんこや生クリームなどと一緒に食べる もちや生麩はできるだけ使用を控える
噛み切りにくい、硬い	たこ、いか、貝類、こんにゃくなど弾力があるもの、きのこ類など繊維が多いもの、ごぼう、れんこん、たけのこ、はまちやぶりなどの刺身	<ul style="list-style-type: none"> いかなど弾力のある食べ物は、細かく隠し包丁をいれて、小さい一口大に切る。調理の際は、舌で押しつぶせる程度の柔らかさに煮るなど工夫する <ul style="list-style-type: none"> れんこんはすりおろすなどの工夫をする 繊維が多い野菜もできるだけ柔らかく煮てあんかけ状などにしてまとめる
水分が少なくぱさぱさしている	焼き魚、いも類、クッキー、ゆで卵の黄身	<ul style="list-style-type: none"> 焼き魚はあんかけ状などにして、ぱさぱさしないようにする いも類は牛乳やスープなど水分を含ませる クッキーはできるだけやわらかいものを選ぶ ゆで卵はマヨネーズなどであえる
すべりやすいもの、さらっとした液体	<ul style="list-style-type: none"> すべりやすいもの：ところてん、寒天ゼリー さらっとした液体：水、お茶、ジュース、汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ところてん、寒天ゼリーなどはできるだけ使用を控える 液体はとろみをつけるかゼリー状にする
口の中に入るとパラパラになる	ピーナッツなどのナッツ類、せんべい、ひじき、練り製品、刻み食、ひき肉	<ul style="list-style-type: none"> ナッツ類はできるだけ使用を控える せんべいはできるだけ柔らかいものを選ぶ ひき肉や刻み食はあんかけ状などにしてまとめる
酸味が強い	酢の物、柑橘類、オレンジジュース	<ul style="list-style-type: none"> 酸味が強いものは避け、酢の物はだし汁で酢を薄める
水分と食べ物と一緒にしているもの	お粥、雑炊、みそ汁などの汁物、がんもどきや高野豆腐の煮物、ミカンなどの柑橘類、水分の多い果物	<ul style="list-style-type: none"> お粥や雑炊はできるだけ水分がなくなるまで炊く みそ汁は具と汁を別々にわけるか、具をできるだけ細かく切って汁と一緒に濃いめのとろみをつける がんもどきや高野豆腐は煮汁を切る 柑橘類はできるだけ缶詰などを使用する