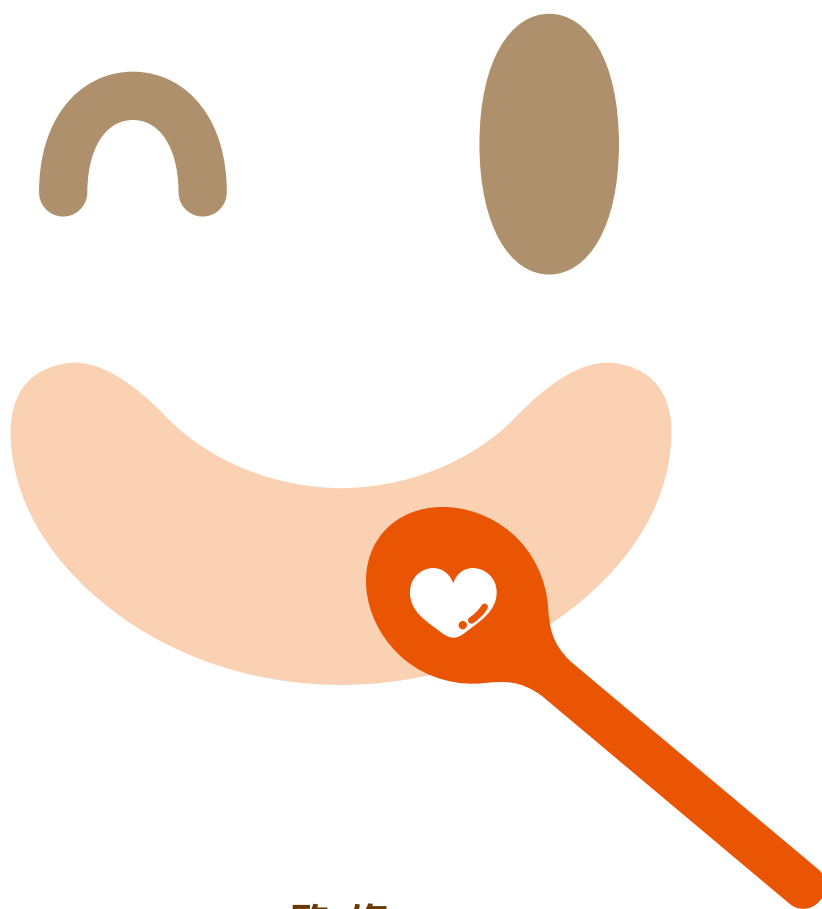


check Me!

おうちで食べる
「^{えんげ}嚥下調整食」のおはなし
～スムーズな退院に向けて～



監 修

医師:金沢英哲
Swallowish Clinic
スワローウィッシュクリニック 院長

管理栄養士:江頭文江
地域栄養ケアPEACH厚木 代表

目次 Contents

●はじめに	P1	5 嚥下調整食のアイテム ～とろみ調整食品とゲル化剤～ ...	P11-12
1 食べる機能について	P2	6 お粥ゼリーのまめ知識	P13
2 食事(栄養)の重要性	P2	7 嚥下調整食に関する よくあるQ&A	P14
3 適切な姿勢と食べる機能に 合わせた食事とは	P3	●おわりに	P14
4 嚥下調整食の分類	P4		
コード0 (0j/0t)	P5		
コード1 (1j)	P6		
コード2 (2-1/2-2)	P7-8		
コード3	P9		
コード4	P10		

ゲル化剤については、同小冊子シリーズの
「嚥下調整食づくりにおける
ゲル化剤のい・ろ・は」
をご活用ください

詳しくはこちら▶



はじめに

入院中、**食べる機能が低下した患者さん**に対して、退院後も安全に口から食べるために必要な工夫、助言を「伝わるように、伝える」ために作成した小冊子です。退院前に管理栄養士が患者さん・ご家族にご説明して手渡し、いつでも参照できることを想定しています。安全に口から食べるためには、主に「**準備**(しっかり覚醒、口のなかがキレイ、嚥下体操、食事に集中できる静かな環境など)」、「**食べる姿勢**(摂食嚥下・身体機能によって異なります)」、「**食形態**(誤嚥・窒息の危険がない安全性、病前の食事に近い嗜好に合うもの、食欲をそそる工夫・温度など)」を整える必要があります。

各論は、在宅・病院双方で大変豊富なご経験をお持ちの管理栄養士：江頭文江先生にお願いしました。特に、適切な「食形態」がなぜ必要なのかを理解・実感していただき、今まで以上に「食べる楽しみ」につなげていただけたら幸いです。

Swallowish Clinic
スワローウィッシュクリニック 院長
医師 **金沢英哲**



1

食べる機能について

私たちは生後しばらくはミルクを飲み、やわらかい離乳食を食べながら徐々に**食べる機能**を獲得していきます。そして最終的に一般的な食事出来るようになります。

しかし、加齢や疾患などによりその機能が衰えたり失われたりすることがあります。

食べる機能が低下すると、食事を摂ることが難しくなるだけではなく、食べ物や唾液とともに細菌が**気管(肺)**に入る原因にもなります。

これにより、引き起こされる疾病の一つが「**誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)**」です。重篤化すると死に至ることもあるため※、日頃の口腔ケアとともに食事をする際には特別な対応が求められます。

※日本人の死因の第6位(約4万人/年) 2020年人口動態統計月報年計(概数)の概況(厚労省)



呼吸(空気)と食べ物の通り道

青色の矢印

呼吸(空気)の通り道
【肺へ】

黄色の矢印

食べ物の通り道
【胃へ】

2

食事(栄養)の重要性

食べる機能が低下する(①)と**食事量が減る(②)**傾向にあります。そして食事量の減少は**低栄養(栄養状態の悪化:③)**につながり、ますます食べる機能が低下する…という悪循環に陥り、**誤嚥性肺炎**を引き起こしやすくなります。

そのため、**ご自身に合った食事を理解して適切な食事量を摂り、栄養状態を良好に保つこと**がとても重要になります。

食べる機能の低下がもたらす悪循環



※食事量だけでなく、水分量も同様に減る傾向にありますので、脱水に陥りやすいことにも気をつける必要があります。

3

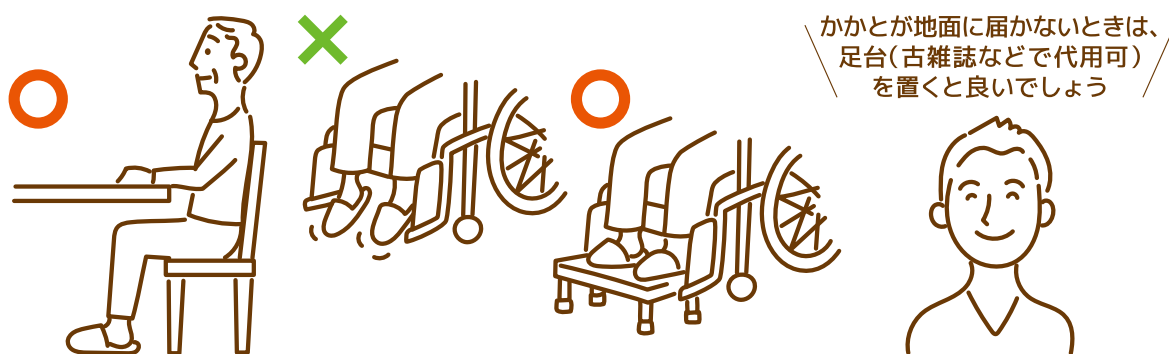
適切な姿勢と 食べる機能に合わせた食事とは

安全に食事を楽しみ、十分な食事量(水分量)を確保するためには、「**適切な姿勢**」と食べる機能に合わせた「**適切な食形態**」を理解することが重要です。

point 1

適切な姿勢で食べる

車椅子に乗ったまま食べると、かかとが浮き、姿勢が不安定になり、食事に最適な椅子とはいえません。車椅子のまま食るときは、背もたれを厚くして重心を前かがみにしフットレストを外して膝下を後ろに引き、かかとが地面につくようにしましょう。



※食べる機能の低下が進んだ場合、車椅子またはベッド上で寄りかかって食べる(リクライニング)姿勢を指定される場合があります。

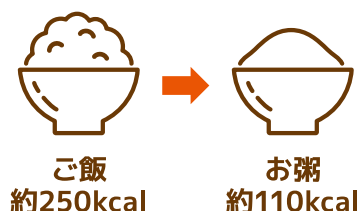
※「なぜその姿勢が必要なのか」「姿勢が崩れない、苦痛のないようにどう工夫したら良いか」「姿勢の見直しについて今後の計画はどうなっているか」など、必ず医療スタッフに質問して説明を受け、理解・体得できるようにしましょう。

point 2

食べる機能に合わせた 食形態を知る

食べる機能が低下した場合、その機能を考慮し、物性(かたさ・べたつき・まとまり)などの食形態を重視した食事が必要となります。この食事を「**嚥下調整食(えんげちょうせいしょく)**」といいます。嚥下調整食、特にお粥などでは水分含量が多くなる傾向があり、しっかり量は食べているのに必要な栄養が不足する可能性があります。栄養に富み、低栄養や脱水を予防できること、適宜栄養補助食品を追加することも重要とされています。※

しかし、食べる機能の低下とひと口にいても、その程度は様々で、一律に同じ嚥下調整食で対応できる訳ではありません(▶P4)。



※聖隷嚥下チーム, 嚥下障害ポケットマニュアル 第4版, 医歯薬出版, 2018, P233.

※150gあたり

嚥下調整食の分類

嚥下調整食の分類には、**学会分類2021**※というものがあります。これは、病院・施設・在宅医療および福祉関係者が共通して使用できることを目的として作成された嚥下調整食の分類で、**日本における嚥下調整食の分類のスタンダード**になりつつあります。

※定期的に改訂され、2021年に改訂されました。



嚥下調整食の分類(学会分類2021(食事))のイメージ

数字が大きくなるほど、食べられる性状の範囲が広がります。

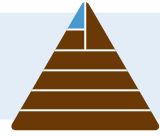


j:ゼリー状、t:とろみ状

____さんの嚥下調整食は、
主食：コード____相当、
副食：コード____相当です。

コード
0j

ゼリー状の訓練食品



均質で離水・たんぱく質が少なく、スライス状にすくうことができるやわらかいゼリーです。丸呑みできることを目的としており、若干の送り込み能力が必要です。

●離水（りすい）▶

ゼリーの表面や断面からにじみ出た水分のことです。むせの原因となることがありますので離水の多いゼリーは注意が必要です。

●たんぱく質 ▶

誤嚥した際の組織反応や感染を考慮して、たんぱく質含有量が少ないものが望ましいとされています。

●スライス状 ▶

薄く平たいスプーンで、ゼリーを長さ2cm×幅2cm×厚さ5mm程度(2～3g程度)に切り出したものです。



※写真は、水分補給用のゼリー(まぜてもジュレ【フードケア社製】)です。

例

離水の少ない**フルーツゼリー**、**お茶ゼリー**などです。市販品をうまく利用することで、安定した出来上がりのゼリーを食べることができます。

※注意:果肉を含むフルーツゼリー、かたさのあるこんにゃくゼリー、離水の多い寒天ゼリー、たんぱく質を多く含むプリンなどは**該当しません**。



動画で
Check!

スプーンですくう
様子はこちら▲

コード
0t

とろみ状の訓練食品



均質でたんぱく質が少ないとろみです。とろみの程度としては、「中間のとろみ」あるいは「濃いとろみ」です。丸呑みすることを目的としており、若干の送り込み能力が必要です。

●中間のとろみ・濃いとろみ ▶ P12 へ

●ゼリーの丸呑みで誤嚥する場合や、ゼリーが口中で溶けてしまう場合は、0jより0tが適しています。

例

片栗粉やくず粉などでとろみをつけた**とろみ水**、**とろみ茶**などです。加熱をしなくてもとろみをつけることができる「**とろみ調整食品**」を利用することで、簡単にとろみづけができます。(▶P11 へ)

※注意:たんぱく質を含む牛乳や流動食にとろみをつけたものは**該当しません**。

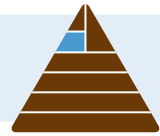


動画で
Check!

スプーンですくう
様子はこちら▲

コード
1j

ゼリー状の嚥下調整食



均質でなめらかかつ離水が少ないやわらかいゼリー状の食事です。スプーンですくうと適切な食塊状になっており、少量を丸呑みできるものです。若干の食塊保持と送り込み能力が必要です。

- 食塊（しよっかい）▶ 飲み込みやすい形に整えられたものです。
- 送り込む際に多少意識して上あごに舌を押しつける必要があるものも含まれます。
- コード0jや0tはたんぱく質が少ないものとされていますが、コード1jはたんぱく質の含有量の多少は問われません。



※写真は、栄養補助ゼリー（エブリッチゼリー【フードケア社製】）です。

例

主食は、**物性に配慮したミキサー粥ゼリー**が該当します。副食は、卵豆腐・介護食用に市販されているゼリーやムースなどが該当します。

※注意：一口量は5g以下が目安です（厳密にスライス状にするほどの配慮は要しません）。



動画で
Check!

スプーンですくう
様子はこちら▲

【主食】物性に配慮したミキサー粥ゼリーとは？

- ゼリー状のお粥（以下**お粥ゼリー**）のことです。
- お粥だけをミキサーにかけると、のり状になり、**時間とともにべたつきが増します【写真左】**。これは、飲み込みにくく、嚥下調整食として適切ではないとされています。
- そこで「**酵素入りゲル化剤（ゼリー食の素）**」を使用します。ミキサーにかけるときに入れるだけでべたつきの少ないお粥ゼリーが簡単に作れます【写真右】。



動画で
Check! /



お粥ゼリーの作り方▶

参考）嚥下調整食づくりにおけるゲル化剤のいろ・ろ・は（▶P7）

【副食】コード1jを手作りする場合のポイントとは？

- 勿論、手作りで作ることもできます。
- 仕上がりは、均質でなめらかであること、ゼリーがかたくなりすぎないよう気をつける必要があります。
- 例えば、調理済み食材に2倍量の加水をしてしっかりミキサーにかけ、ゲル化剤を加え、加熱・冷却します。

参考）嚥下調整食づくりにおけるゲル化剤のいろ・ろ・は（▶P11）

詳しくは
ゲル化剤のいろ・ろ・はで
（QRIは本冊子の▶P1へ）／



コード
2

ペースト状の嚥下調整食



口の中の簡単な動きによって適切な食塊にまとめられるペースト状の食事です。なめらかで均質なものはコード2-1、やわらかい粒などを含む不均質なものはコード2-2です。口に入れたものを広げずに送り込み、若干のべたつきがあっても飲み込める機能が必要です。

- 送り込む際に多少意識して上あごに舌を押しつける必要があります。
- コード0jや0tはたんぱく質が少ないものとされていますが、コード2はたんぱく質の含有量の多少は問われません。



※写真は、鶏の照焼き(加水ゼロ式調理法)です。

例

主食は、べたつかないよう処理をしたミキサー粥が該当します。副食は、介護食として市販されているペースト食の多くが該当します。

※注意:料理を刻んだりほぐしたもの(以下、刻み食)は該当しません。(▶P14へ)
加水をしてミキサーにかけると食事のボリュームが増えて、十分な栄養が摂りにくなります。



動画で
Check!

スプーンですくう
様子はこちら▲

【主食】べたつかないよう処理をしたミキサー粥とは？

- 物性に配慮したミキサー粥ゼリー(▶P6)と同じ考え方です。
- お粥ゼリーのかたさをゆるめにしたり、温かい状態に調整したものはコード2-1に相当します。

【副食】知っておきたい加水ゼロ式調理法

加水ゼロ式調理法とは？ 「料理」と「お粥ゼリー(▶P6)」をミキサーにかけるだけで簡単に作れるコード2相当の新たな調理法です。

※コード2相当の調理法は、料理にだし汁や水などで加水して作ることが一般的です(場合によってろみ調整食品でとろみをつけます)。



◆ 加水ゼロ式調理法のメリット ◆

- だし汁で加水するよりエネルギーアップが図れます。
だし汁: 0kcal/100g、お粥ゼリー: 75kcal/100g
- 料理の味を邪魔しません。
- 材料は料理とお粥ゼリーだけなので、お粥ゼリーがあれば簡単に作れます。

【副食】コード2（ペースト状の嚥下調整食）の作り方

加水ゼロ式調理法の場合

〈鶏の照焼き〉

材料（2人分）

- 料理（鶏の照焼き）…………… 150g
- お粥ゼリー（▶P6）…………… 150g

※しばらくすると離水してくることがありますが、スプーンなどで全体をかき混ぜるとなくなります。

※料理がでんぷん食材の場合、でんぷんの分解が進み時間の経過とともに若干ゆるくなる可能性があります。

作り方

- ①料理とお粥ゼリーをミキサーに入れます。
- ②ミキサーにかけます。

※コード2-1の場合、コード0tの次の段階として想定された食形態であるため均質さ（滑らかさ）が重要です。均質さの指標として600μ（目開き0.6mm）のメッシュを通すこととされています。これは、ミキサーにかけても残る肉・魚・野菜等の繊維を取り除くことを目的にしています。コード2-2の場合は、メッシュを通す必要はありません。

動画で
check! /



コード2 の作り方▶

コード
2-1



コード
2-2



◆ コード2 のポイントはミキサーのかけかた ◆

- しっかり1分以上ミキサーにかけましょう。 → 動画①（5秒・30秒・60秒）
- ミキサーが回らないときや、より均質な（滑らかな）仕上がりにしたい場合、
 - 温かい食材を使用します。 → 動画②（約15℃・約60℃）
 - やわらかくした料理を使用します。 → 動画③（鶏の照り焼き・コード4相当の鶏の照り焼き）
- お粥ゼリーの割合を増やします。 → 動画④（料理の0倍・0.5倍・1倍・2倍）



動画①



動画②



動画③



動画④



ミキサーのかかり具合、できあがりの均質さ（滑らかさ）、栄養価、味などを総合的に加味しながら、ミキサーにかける温度・使用食材・お粥ゼリーの割合を決めましょう。

コード
3

舌でつぶせるかたさの嚥下調整食



舌でつぶせるかたさの(食塊にしやすく、多量の離水がなく、飲み込むときにばらけにくい)食事です。舌での押しつぶし、つぶしたものを再びまとめる、舌で送り込むことができる能力が必要で、飲み込む機能についてはコード2よりも必要です。

- ゼリー状に固めること、均質さは必須ではありません。
- 刻み食は、一部該当します。(▶P14へ)

刻んだりほぐしたりするパターンは、P14で説明します。



※写真は、鶏つくねの照焼きです。

例

主食は、全粥(米:水=1:5で炊飯)が該当します。副食は、つなぎを工夫したやわらかいハンバーグの煮込み、あんかけをした大根、やわらかく仕上げた卵料理など、一般の料理でも素材の選択や調理方法に配慮したものが含まれます。



動画でCheck!

スプーンでつぶす様子はこちら▲

【副食】コード3 (舌でつぶせるかたさの嚥下調整食) の作り方

パターン①

〈鶏の照焼き〉(右上の写真)

材料 (2人分)

- 鶏もものひき肉(生) …… 150g
- 玉ねぎ(すりおろす) …… 150g

玉ねぎ多めがポイント!

- パン粉(すりおろした玉ねぎと合わせる) …… 9g(大さじ3)
- 卵 …… 40g
- 塩・こしょう …… 少々
- サラダ油 …… 適量
- 照焼きのたれ …… 適量

作り方

- ①材料を全てボウルに入れ、**ねばり**ができるまでよく混ぜます。
- ②①を2等分にし、形を整えます。
- ③油をひいたフライパンで両面を焼き(蓋をする)、たれをからめます。
※蒸した後に、たれをからめても良いです。

パターン②

〈鶏の照焼き〉

材料 (2人分)

- 鶏の照焼き(できあがったもの) … 150g
- だし汁 …… 150g
- ゲル化剤(ゼリー食の素)
※スベラカーゼの場合
…………… 4.5~6g(全体の1.5~2%)

参考)スベラカーゼ … 小さじ1杯(約3g)

作り方

- ①鶏の照焼き、だし汁、ゲル化剤をミキサーに入れ、1分以上攪拌します。
- ②①を鍋に移し、全体がふつふつするくらい(80℃以上※)まで加熱します。
- ③型などに入れます(70℃前後になると固まり始めます)。

※ゲル化剤の種類によって温度が異なります。
※だし汁の量やゲル化剤の濃度でコード1にすることもできます。
参考)嚥下調整食づくりにおけるゲル化剤のいろ・は(▶P3~)



コード
4

歯ぐきでつぶせるかたさの嚥下調整食



歯ぐきでつぶせるかたさ(箸やスプーンで切れる、指の腹でつぶせるやわらかさ)で、ばらけにくく、貼りつきにくい食事です。歯ぐきでの押しつぶし能力以上が必要(舌での押しつぶしだけでは困難)です。

● 刻み食は、一部該当します。(▶P14へ)

例

主食は、軟飯(米:水=1:2で炊飯)が該当します。副食は、素材に配慮した和洋中の煮込み料理、卵料理など、一般食でもこの段階に入るものも多数あります。



※写真は、酵素処理し、圧力鍋で加熱した鶏の照焼きです。

箸で切る様子はこちら▶



動画でCheck!

★ コード4 のポイントは食材選び・調理法 ★

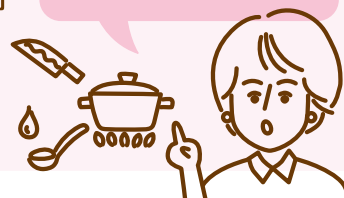
食材を選択する 例: 魚の尾→脂がのった腹、切干大根→大根、葉物→葉先、トマトの皮・種を取る

切り方を工夫する 例: 隠し包丁をいれる、繊維を断つように切る

加熱時間を変える 例: 野菜など加熱によりやわらかくなる食材は加熱時間を長くしたり、下茹でをする

なめらかにする 例: 水分、油脂を加えたり、あんかけにする

どうやったらコード4になるのか工夫をしてみましょう! 一番の近道は、食材・調理法の特性を理解することです。



【副食】コード4 (歯ぐきでつぶせるかたさの嚥下調整食) の作り方

〈鶏の照焼き〉(右上の写真)

材料(2人分)

- 鶏もも肉(生・皮なし) … 75g×2切
- 食肉・魚肉品質改良剤製剤
- ※スベラカーゼミートの場合(5%溶液)
 - スベラカーゼミート【フードケア社製】… 7.5g
 - 水 …………… 150ml
- 照焼きのたれ …………… 適量

作り方

- 1 鶏肉をフォークなどで刺し、繊維を切ります。
- 2 ①をスベラカーゼミート溶液に一晩漬け込み(冷蔵庫)、水気を切ります。
- 3 ②が被るくらいの水を入れ、圧力鍋で15分ほど加熱します。
- 4 ③の水気を切り、たれを塗り、バーナーであぶります。

※バーナーが無い場合は、サラダ油をひいたフライパンで表面にさっと焼き色をつけます。

5

嚥下調整食のアイテム ～ トロみ調整食品とゲル化剤 ～

トロみ調整食品とゲル化剤

嚥下調整食を作るときに押さえておきたいアイテムです。
いずれも見た目は白い粉ですが、**特性は異なります**。嚥下調整食用に開発されたものがほとんどで、多くの病院・高齢者施設で使用されていますが、あまり馴染みがないかもしれません。



トロみ調整食品とは？

液状のものに**トロみをつけるもの**です。たくさん入れてもべたつきが増すだけで**ゼリー状にはなりません**。適切な使用量を守りましょう。片栗粉のように**加熱する必要はありません**ので冷たい飲料にもトロみづけができます。

※嚥下調整食：コード0t・2のトロみづけ、コード3・4のあんかけとして使用することがあります。

※コード3・4のあんかけは、▶P14へ。



トロみ状

ゲル化剤とは？

液状のものを**ゼリー状に固めるもの**です。代表的なものとしてゼラチンや寒天があります。

※嚥下調整食：コード1j・3でゼリー状に固める際、使用することがあります(加水ゼロ式調理法▶P8の場合はコード2でも使用します)。

ゲル化剤については、「嚥下調整食におけるゲル化剤のい・ろ・は」へ(QRは本小冊子▶P1へ)



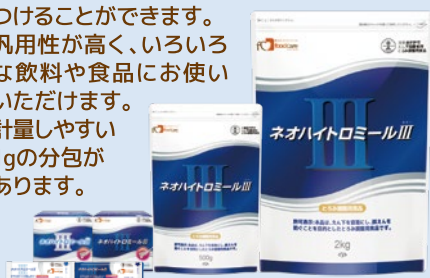
ゼリー状

ネオハイトロミールⅢ



フードケアの代表的なトロみ調整食品

- 少量でしっかりとろみをつけることができます。
- 汎用性が高く、いろいろな飲料や食品にお使いいただけます。
- 計量しやすい1gの分包があります。



スベラカーゼ

フードケアの代表的なゲル化剤

世界初
酵素入りゲル化剤
スベラカーゼ

- でんぷん分解酵素を含むゲル化剤です。
- 70℃前後で固まります。
- 計量しやすい3gの分包があります。



とろみ調整食品でのとろみづけについて

- サラサラとした液体(飲み物)を飲むときにむせたり、タイミングよく飲み込むことが難しくなったら、とろみ調整食品でとろみをつけます。
- とろみをつけるとまとまりがよくなり、飲み物がゆっくりとのどを通るようになるため、飲み込みのタイミングがとりやすくなります。
- ただし、とろみをつけ過ぎると口の中やのどに付着したままになり、かえって危険が増す場合もありますので、適切なとろみづけをする必要があります。

とろみの程度(学会分類2021(とろみ))

- P4でご紹介した嚥下調整食の分類のとろみ版です。液体のとろみの程度を示したものです。
- 食べる機能が低下した場合のとろみつき液体を、薄いとろみ、中間のとろみ、濃いとろみの3段階に分けたものです。これに該当しない、薄すぎるとろみや、濃すぎるとろみは推奨できないとしています。
- とろみ調整食品は、商品により特性が異なります。同じ量を入れたとしても、同じ程度のとろみになる訳ではありませんので気をつけましょう。



とろみの程度		薄いとろみ	中間のとろみ	濃いとろみ
性 状	動 画 (スプーンですくう様子)			
	ストロー	容易に吸うことができる	吸うには抵抗がある	吸うことは困難
	スプーン	傾けるとずっと流れ落ちる	傾けるととろとろと流れる	傾けても形状がある程度保たれ、流れにくい
	フォーク	歯の間から素早く流れ落ちる	歯の間からゆっくりと流れ落ちる	歯の間から流れ出ない
	カップ	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	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	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)
想定される対象		中間のとろみほどとろみの程度がなくても誤嚥しない症例を想定	基本的にまず試されるとろみの程度を想定	重度の飲み込む機能の低下がある症例を想定
とろみ調整食品	例)ネオハイトロミールIIIの場合(100mlに対して)※	0.5g (小さじ約1/2杯)	1.0g (小さじ約1杯)	2.0g (小さじ約2杯)

※水20℃

さんの汁物や飲み物へのとろみづけは

とろみ相当 です。



動画で
Check!

とろみのつけ方▲

6

お粥ゼリーのまめ知識

お粥ゼリー(▶P6)は、作り方・保存方法など様々なアレンジができます。まめ知識として知っておくと便利です。

作り置き お粥ゼリーはまとめて作って冷凍しておく(コード1j・2)

冷凍

- 1 作ったお粥ゼリーを電子レンジで加熱できる容器に入れます。
- 2 粗熱がとれたら、蓋をして**冷凍庫**に入れます。
※冷凍してから1ヶ月以内を目安に使いましょう。

解凍

▶ 自然解凍は食品の美味しさやゼリー物性を損なうことがありますので、必ず加熱解凍しましょう。

- 1 蓋を外して、電子レンジで温めます(鍋で温めても構いません)。
※全体が均一になるように途中でスプーンなどで混ぜてください。
※やけどの恐れがあるので、十分にご注意ください。
※電子レンジで温める際は、吹きこぼれにご注意ください。
- 2 全体がさらさらになったら、お茶碗などによそいます。70℃前後になると固まり始めます。

※スベラカーゼの場合



動画で
Check!

お粥ゼリーの
冷凍・解凍方法▲

急なとき ご飯とお湯でお粥ゼリーを作る(コード1j・2)

お粥を炊くのが大変、急にお粥ゼリーが必要になった場合は、
ご飯とお湯で作る方法を知っておくと便利です。

※スベラカーゼの場合

材料(2食分)

- ご飯 …………… 130g
- お湯 …………… 270g
- 酵素入りゲル化剤
※スベラカーゼの場合
…… 6g (小さじ2杯)

※参考)藤島一郎、藤森まり子
監修 ごはんから作る方法

作り方

- 1 ご飯、お湯、酵素入りゲル化剤をミキサーに入れます。
- 2 1分以上ミキサーにかけます。
- 3 鍋に移し、へうでかき混ぜながら全体がふつふつするまで加熱します。
- 4 お茶碗によそいます。70℃前後になると固まり始めます。



動画で
Check!

お粥ゼリーの作り方▲
ご飯とお湯で作る方法

こんな工夫をしています 炊飯器で完結!(コード1j・2)

※スベラカーゼの場合

材料(5食分)

- 無洗米 …………… 1合
- 水 …… おかゆ(1合分)
の目盛りまで
- 酵素入りゲル化剤
※スベラカーゼの場合
… 15g (中さじ3杯)

作り方

- 1 無洗米と水を炊飯器に入れます。
- 2 おかゆモードで炊飯します。
- 3 炊きあがったら直後に、酵素入りゲル化剤を入れ、ハンドミキサーで全体が均一になるように1分以上混ぜます。
※炊飯直後(お粥の温度が70℃以上)であることが大切です。
- 4 お茶碗によそいます。70℃前後になると固まり始めます。

お粥ゼリーの
作り方▶
炊飯器で完結する方法



動画で
Check!

1合で炊くと出来上がりが約1,000gになります。
お粥やゲル化剤の計量、ミキサーにお粥を移す手間が省けますので便利です。



嚥下調整食に関するよくあるQ&A

Q.1 刻み食にあんをかけたものは、嚥下調整食に該当しますか？

A.1 常菜をただ刻んだだけでは、嚥下調整食に該当しません。**やわらかい食材**を刻んだりほぐしたりしたものに、**中間のとろみ**あるいは**濃いとろみ程度**のあんをかけたものは、嚥下調整食に該当します。

刻む前の食材が舌でつぶすことができるものは**コード3**相当、**歯ぐきでつぶすことができるものはコード4**相当に該当します。刻む前の食材が**歯ぐきでつぶせないほど**かたいものや、**あんのとろみの程度が薄すぎるものは嚥下調整食に該当しません。**



Q.2 嚥下調整食のかたさの評価はどのようにしたらよいでしょうか？

A.2 あくまでも目安ですが、私は「**歯ではなく、舌で押しつぶして**」嚥下調整食のかたさを評価をしています。

- 抵抗がなくつぶれる場合 → **コード2** (ペースト状の嚥下調整食)相当
- 少し抵抗がありつぶれる場合 → **コード3** (舌でつぶせるかたさの嚥下調整食)相当
- しっかりと抵抗がありつぶれる場合 → **コード4** (歯ぐきでつぶせるかたさの嚥下調整食)相当
- つぶれない場合 → 嚥下調整食には該当しない

というのを一つの目安にしています。



おわりに

自宅に退院できるかどうかの要因のひとつに、食事の準備があります。毎日3度の食事に加え、**慢性疾患や食べる機能にあわせて調整**しなければならず、食事に関する不安は大きいものです。特に、嚥下調整食は、その機能に合わせて適切に提供する必要があり、食形態の理解はとても大事です。この小冊子では、嚥下調整食について**コード別の料理の写真**が掲載され**QRコードから動画**が見られるようになっております。ぜひ、おうちでいつまでも食事を楽しめるようご活用いただけたらと思います。



地域栄養ケアPEACH厚木
管理栄養士 **江頭文江**

江頭文江



おいしい、もぐもぐ、ごっくん
私たちは食べる喜びを支え笑顔を創り続けます。

発行：株式会社 フードケア

〒252-0143 神奈川県 相模原市 緑区橋本4-19-16 OMGビル

TEL:042-700-8809 www.food-care.co.jp

オーエムジー



WEBお問合せ

発行日：2023.08