

「ユニバーサルデザインフード」の上手な選び方



在宅で利用される方々が商品を選ぶ際の目安として、「区分1~4」、「とろみ調整」で分けしました。

スタート

1つでもあてはまることがありますか？

- 固いものがかみきれなくなった
- 口が渇きやすくなった
- むせやすくなった(時々むせることがある)
- 歯の治療中である

1つもあてはまらない

ご家族と一緒にの食事をお召し上がりください



あてはまることがある

かむことに重要な障害がある または、水やお茶が飲み込みにくい

いいえ

はい

医師や専門家にご相談ください

普通~やわらかめのごはんが食べられる

おかゆが食べられる

大きいものが食べられる

一口大のものなら食べられる

細かいものなら食べられる

食べ物が普通に飲み込める

区分	区分1 容易にかめる	区分2 歯ぐきでつぶせる	区分3 舌でつぶせる	区分4 かまなくてよい	
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくまたはやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい	
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい	
食品形態の目安	主食	ごはん~やわらかごはん	やわらかごはん~全がゆ	全がゆ	
	主菜	豚の角煮	煮込みハンバーグ	鶏肉のそぼろあん	
	副菜	焼き魚	煮魚	魚のほぐし煮(とろみあんかけ)	
	デザート	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ	
調理例	リンゴのシロップ煮	リンゴのシロップ煮(一口大)	リンゴのシロップ煮(つぶし)	やわらかアップルゼリー	
物性規格	かたさ上限値 N/m ² 粘度下限値 mPa·s	5×10 ⁵	5×10 ⁴	ゾル: 1×10 ⁴ ゲル: 2×10 ⁴ ゾル: 1500	ゾル: 3×10 ³ ゲル: 5×10 ³ ゾル: 1500

※食品のメニュー例で商品名ではありません。

区分選択の目安にお使いください。

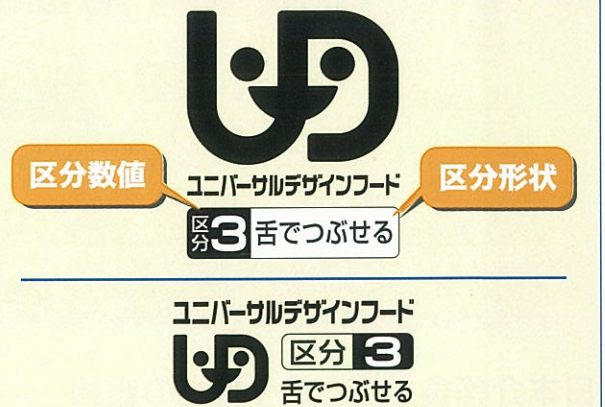


「ユニバーサルデザインフード」のロゴマークについて

日本介護食品協議会では、「ユニバーサルデザインフード」のロゴマークを作成いたしました。今後、利用される方が選びやすいようにロゴマークを「ユニバーサルデザインフード」の商品やパンフレットに記載していきます。



商品パッケージ表示例



とろみ調整

とろみ調整の商品は、飲み物や食べ物にとろみをつけてまとまり感を出し、飲み込みやすくするためのものです。

とろみ調整とは...

- いつでも簡単にとろみをつけることができます。
 - ユニバーサルデザインフードのどの区分の目安の方でもご利用いただけます。
 - 粉末状のとろみをつける商品や、ゼリー状にできるもの、味の付いているとろみ飲料やとろみ食品、とろみをつけるあんにしてある商品などがあります。
- 粉末状「とろみ調整」商品の上手な使い方
各商品パッケージに、どれくらいの量を入れると、どのようなとろみがつくかが記載されています。よくお読み頂いた上で、ご利用ください。

飲み物に利用

冷たいものでも温かいものでも簡単にとろみがつけられます。

少しずつお飲み物に入れながら、よく溶かしてください。



◎とろみをつけたお茶

商品によってはとろみがつくまでに若干時間のかかるものがあります。とろみがついたことを確認してからお召し上がりください。

食べ物に利用

お食事にまとまり感をつけられます。

パサつくものや小さく切った食べ物に「とろみ調整」の商品を使ってあんかけを作ってください。

小さく切ったりやわらかくした食べ物に「とろみ調整」の商品であんを作ってください。



◎白身魚の和風あんかけ

お食事はミキサーなどにかける時は、粉末状「とろみ調整」の商品と一緒に混ぜます。(とろみのついたあんなどを作って一緒にミキサーにかけると均一に作れます。)

注意

- ※食べ物や飲み物が飲み込みにくい方は、医師や専門家にご相談下さい。
- ※飲み物の温度や種類、量によってとろみのつき方が異なる場合があります。

監修: 手嶋登志子・大越ひろ

※「ゾル」とは、液体、もしくは固形物が液体中に分散しており、流動性を有する状態をいう。「ゲル」とは、ゾルが流動性を失いゼリー状に固まった状態をいう。