嚥下訓練食　食事基準(2020.2改訂)

重度 ↓ 軽度

食種名	学会分類2013 (コード)	形態	選択可能な主食(単位はg) 赤太字が標準、主食変更すると栄養量変わる	備考	栄養量
ゼリー食	0j	均質で、付着性・凝集性・ かたさに配慮したゼリー 離水が少なく、スライス状にすくうことが可能なもの	全粥(240、150、120、100) ゼリー粥(240、120、100) **主食なし**	少量をすくってそのまま丸呑み可能 残留した場合にも吸引が容易 エンゲリードとビタミンゼリー ゼリー粥の選択が可能 	(主食無しの場合) エネルギー 282kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 炭水化物 65g 塩分 0.3 水分 348ml
ペースト食	1j 2−1	ピューレ・ペースト状、 ピューレ状にして固形化したもの 均質でべたつきがなく、まとまりやすいもの スプーンですくって食べることが可能なもの	**全粥**(300、**240**、150、120、100) ゼリー粥(240、120、100、60) パワー粥(240、120) 主食なし	粒が無く、口腔内の簡単な操作で食塊状となる 咽頭では残留・誤嚥をしにくいよう配慮 1jに準じたゼリー付き	(主食全粥240gの場合) エネルギー 1300kcal 蛋白質 35g 脂質 25g 炭水化物 230g 塩分 7g 水分 1700ml
トロミ食	2−2	ピューレ・ペースト状、 ピューレ状にして固形化したもの べたつきがなく、まとまりやすい (不均質なものも含む) スプーンですくって食べることが可能なもの	軟飯(180、160、140、120、90) 軟飯ﾉﾘﾅｼｵﾆｷﾞﾘ(180、160、140、120、90、70) **全粥**(300、**240**、150、100) ゼリー粥(240、120、100、60) パワー粥(240、120) 主食なし	多少粒があってもやわらかい 口腔内の簡単な操作で食塊状となる 水分はとろみ付き	(主食全粥240gの場合) エネルギー 1300kcal 蛋白質 40g 脂質 25g 炭水化物 225g 塩分 7.5g 水分 1700ml
やわらか食	3	形はあるが、押しつぶしが容易・ 食塊形成や送り込みが容易・ 咽頭でばらけず嚥下しやすいもの 多量の離水がないもの	米飯(180、140、90) ﾉﾘﾅｼｵﾆｷﾞﾘ(180、140、90) 軟飯(180、140、90) 軟飯ﾉﾘﾅｼｵﾆｷﾞﾘ(180、140、90) **全粥**(300、**240**、150) ゼリー粥(240、120、100、60) パワーライス(140、120、90) パワー粥(240、120)	歯や義歯が無くても、舌と口蓋間で押しつぶしが可能 押しつぶしや送り込みの口腔操作を要する 水分はとろみ付き	(主食全粥240gの場合) エネルギー 1400kcal 蛋白質 45g 脂質 35g 炭水化物 226g 塩分 7.5g 水分 1400ml
一口大キザミ食	4	ばらけにくく、はりつきにくいもの 箸やスプーンで切れるやわらかさ 五分菜食一口大カット	米飯(180、140、90) ﾉﾘﾅｼｵﾆｷﾞﾘ(180、140、90) **軟飯**(240、180、**140**、90) 軟飯ﾉﾘﾅｼｵﾆｷﾞﾘ(180、140、90) 全粥(300、240、150、120、100) パワーライス(140、120、90) パワー粥(240、120) 主食なし	歯がなくても対応可能だが、歯茎で押しつぶしたり、すりつぶすことが必要 水分はとろみなし	(主食軟飯140gの場合) エネルギー 1600kcal 蛋白質 50g 脂質 35g 炭水化物 271g 塩分 8g 水分 1400ml

トロミ用

「ソフティアS」
ニュートリー

ゼリー用

「スベラカーゼライト」
フードケア

お粥用

「ソフティアU」
ニュートリー

とろみの濃度とソフティアSの添加量

とろみの濃度	お茶　200ml
とろみA (薄いとろみ) ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ状	青スプーン 1杯 (2.5cc)
とろみB (中間のとろみ) とんかつソース状	赤スプーン 1杯 (7.5cc)
とろみC (濃いとろみ) ケチャップ状	オレンジスプーン 1杯 (15cc)