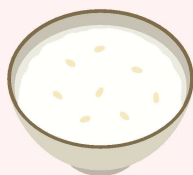


温泉卵



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

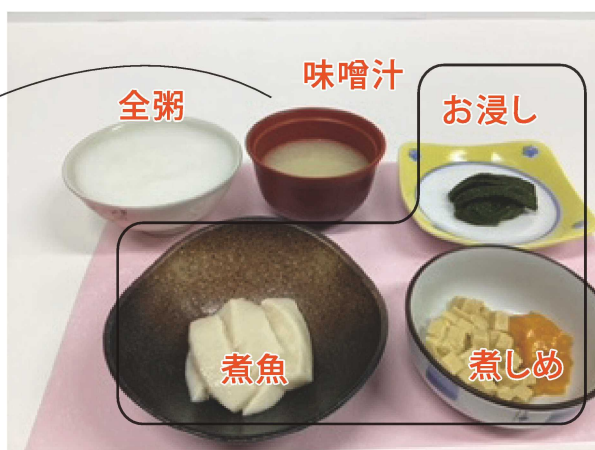


葉先を使用する  
軟らかくゆでる  
あんをかける

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。

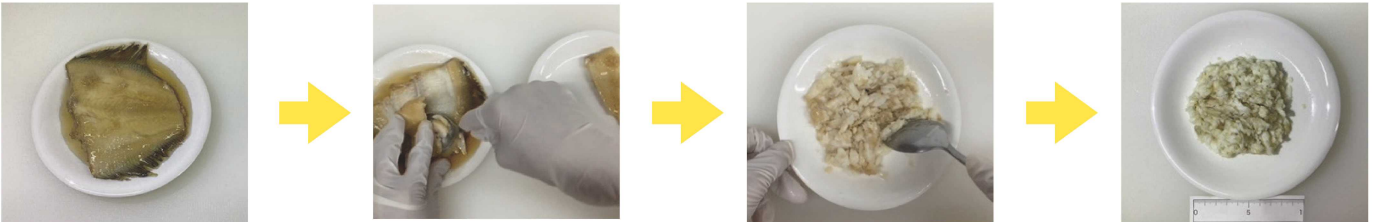
# きざんだ食事を紹介します

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

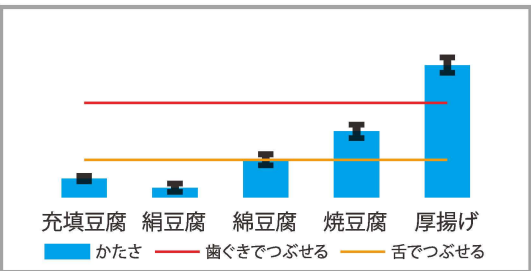
細かくしてもやわ  
らかくなりません

「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<br>/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