

「とろみ剤」は「とろみ調整食品」とも呼ばれ、液体にとろみをつける食品です。とろみ剤を利用する方によって、「適度」と感じるとろみの強さは異なります。使用前に、医師、管理栄養士、言語聴覚士等に相談して、適切なとろみを確認しましょう。

準備する道具

- ・計量スプーン
- ・専用コップ

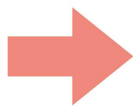


いつもと同じとろみを付けるためには、いつも同じコップで、水分の量も同じになるようにしましょう。

ポイント

* 渦ができるとダマができやすくなります。

渦ができないように、スプーンを前後に動かします。



ポイント

とろみ剤が溶けて、2~3分経つととろみの状態が安定します。



とろみ剤によって使い方が違うことがあります。使用方法を確認して使用しましょう。

- 例1) とろみ剤を乾いた容器に入れて液体を流し込む
- 例2) 液体にとろみ剤を加える



ダマができると誤嚥の危険性が高まります。取り除けない場合には作り直すようにしましょう。

ダマができない、きれいなとろみがつくように練習しましょう。

あなたのとろみの目安はこれです。

薄いとろみ



動画で
check!



フォークの歯の間から「サーっと」流れる。

中間のとろみ



動画で
check!



フォークの歯の間をゆっくりと流れる。

濃いとろみ



動画で
check!



フォークの歯から流れない。

* とろみが薄い場合は、粉のとろみ剤を直接加えないでください。目安よりも「濃いとろみ」を別に作り、加えながら調整しましょう。

参考文献

消費者庁、「とろみ調整用食品ってなに?」、消費者庁ウェブサイト(2025年2月14日取得、https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_for_special_dietary_uses/assets/food_labeling_cms206_20230927_10.pdf)、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。