

# 姫路市食形態統一シート

食形態のレベル	レベル0 嚥下訓練ゼリー	レベル1 ゼリー食	レベル2 なめらか食	レベル3 つぶせる食	レベル4 やわらか食				
学会分類2013	0j、0t	1j	2-1、2-2	3	4				
UDF	—	かまなくてよい		舌でつぶせる					
基本調理		①食材を柔らかく煮る ②煮汁と一緒にミキサーにかける ③ゼラチン又はゼリー化剤で固める	①食材を柔らかく煮る ②煮汁と一緒にミキサーにかける ③とろみ剤で粘度を調整する	①食材を柔らかく煮る ②細かく刻み、ゼラチン又はゼリー化剤で固める	①食材を柔らかく煮る ②細かく刻み、片栗粉などでとろみをつけたあんをかける	①食材を柔らかく煮る ②細かく刻む			
		なめらかなゼリー状	むせない程度	舌でつぶせる程度		歯ぐきでつぶせる程度			
調理形態の目安	嚥下訓練用に調整された均質なゼリー	ごはん	5分粥ミキサー	5分粥	7分粥	全粥	軟飯	米飯	
		肉							豚肉
		魚							カラスカレイ
		野菜							青菜
食品選択の目安	豆腐	充てん豆腐	絹ごし豆腐	木綿豆腐	果物			バナナや果汁ゼリーがおススメ!	
	卵	卵豆腐	温泉卵	だし巻き卵	炒り卵				



## 通常の調理形態

## お茶や汁物が飲み込みにくい方へ 液体のとろみの目安

薄いとろみ  
すっと流れ  
おちる



中間のとろみ  
とろとろと  
流れる



濃いとろみ  
流れにくい



## 適切な強さのとろみをつけるポイント

① コップやスプーンはいつも同じものを使う。



② とろみ調整食品は毎回すりきりで量る。



飲み込みが悪い方は食べられる硬さやとろみが異なります。医師や管理栄養士・栄養士などに相談しましょう。

平成30年3月  
姫路市栄養管理研修会作成

事務局 姫路市保健所 健康課

〒670-8530  
姫路市坂田町3番地

TEL: 079-289-1697  
FAX: 079-289-0210

Eメールアドレス:  
hokensho-kenko@city.himeji.lg.jp  
ホームページアドレス:  
http://www.city.himeji.lg.jp/s50/hokensho