



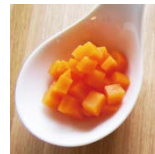




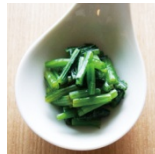



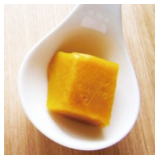
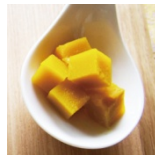
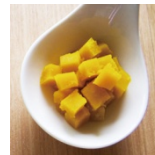


●噛む・飲み込む力に合わせた食べやすい食品の形状

<食べるひとの「噛む・飲み込む」力の違い>

	A	B	C	D	E	F
噛む力	普通に噛める	硬いもの・大きいものが噛みづらい	細かくやわらかければ噛める	固形物は小さなものでも噛みづらい	ネバネバ・ベタベタしたものが噛みづらい	噛めない
飲み込む力	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	水やお茶などサラサラしたもの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	水やお茶が飲み込みづらい	少しでもざらつきがあると飲み込みづらい



<食べやすい食品の形状>

	やわらか食	粗刻み食	極刻み食	ミキサー食	ゼリー食	ゼリー食
	容易に噛める形状	歯茎でつぶせる形状	舌でつぶせる形状	噛まずに飲み込める形状	よりスムーズに飲み込める形状	粒が無く、よりスムーズに飲み込める形状
	普通食と同じ大きさ	粒の大きさは1.0~1.5cmくらい	粒の大きさは5~7mm	ピューレ状／ペースト状／ムース状	ゼリー状	より滑らかなゼリー状
食品の 「大きさ」 「状態」 「食感」 「調理方法」 「注意点」 など						
						
						
	●普通食よりもやわらかくする	●噛む回数が少なくてすむように細かく刻む ●口の中でバラけないよう必ずとろみをつける	●さらに細かく刻む ●口の中でバラけないよう必ずとろみをつける	●ピューレ状にする。滑らかな半液体状。 ●ペーストにする。ピューレより濃度が濃い。 ●ムース状にする。生クリームや油脂を加え、もったりした食感に	●流動状のものをゲル化剤（※1）などで滑らかなゼリー状にまとめる ※1 ゲル化剤は食品に混ぜると短時間でゼリー状に固められる粉末のこと	●たんぱく質を含まず、粒のない液体（※2）をゲル化剤などでゼリー状にまとめる ※2 水や、グレープフルーツなどの果物のジュースのこと