

栄養部ニュース 12月号

発行:杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2022年12月1日 No.22-12

9月号から今月号まで、「嚥下」に関連したテーマでお送りしています。今月は嚥下その4、最終回です！
過去号の栄養部ニュースは杏林大学病院ホームページを参照ください。

嚥む・飲み込む機能に不安・問題がある方向けの市販食品

過去号で紹介したように嚥む・飲み込む機能が障害された方の全国共通の食事・とろみの基準は「日本摂食嚥下リハビリテーション学会 嚥下調整食分類 2021」に示されています。

嚥む・飲み込む機能が障害された方のための食事は手作りすることも可能ですが、市販商品を購入することも可能です。本号では市販商品を選ぶ際に参考となる代表的な2つの表示と嚥下調整食分類 2021 との関係を紹介しします。

①スマイルケア食

農林水産省が作ったマーク。
商品の特徴別に色と番号で表示。
今回は赤・黄について説明します。



黄色マーク 嚥むことに問題がある方向けの商品

赤色マーク 飲み込むことに問題がある方向けの商品

②ユニバーサルデザインフード(UDF)

日本介護食品協議会が
定めた規格に適合した商品だけに
つけられているマーク。



マークの横や下に「かたさ」や「とろみ具合」の段階に応じた4つの区分が書かれている。

学会分類2021	スマイルケア食	スマイルケア食の目安	ユニバーサルデザインフード(UDF)	UDFの目安
嚥下調整食0j		そのまま飲み込める性状のもの(均質なゼリー状)	-	-
嚥下調整食1j		口の中で少しつぶして飲み込める性状のもの(均質なゼリー・プリン・ムース状)		固形物は小さくても食べづらい。水やお茶が飲み込みづらい。
嚥下調整食2-1		少しそしゃくして飲み込める性状のもの(不均質なものを含む、まとまりの良いおかゆ状)		
嚥下調整食2-2		かまなくてよい食品(例:つぶのあるペースト食)		細くてやわらかければ食べられる。水やお茶が飲み込みづらいことがある。
嚥下調整食3		舌でつぶせる食品(例:きぬごし豆腐)		
嚥下調整食4		歯ぐきでつぶせる食品(例:もめん豆腐)		
-		容易にかめる食品(例:焼き豆腐)		かたいものや大きいものはやや噛みづらいが、普通に飲み込むことはできる。

上記表は農林水産省資料を参考に作成しています。あくまで目安であり、嚥下調整食分類と完全一致とは限りませんので、使用の際は注意が必要です。

商品パッケージの例



※嚥下機能障害の程度は一人一人異なります。嚥む・飲み込む機能に不安がある方はまずは専門職(医師、歯科医師、言語聴覚士、管理栄養士など)にご相談ください。上記の食品は基本的に専門職の指導に従い、選択してください。

当院では医師の指示のもと個人栄養指導をしています。ご希望の方は主治医に相談してください。

参考:日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類 2021、農林水産省 HP、日本介護食品協議会 HP
作成:杏林大学医学部付属病院 栄養部 監修:栄養委員会