

# 下呂地域食形態マップ

2016年4月作成

2025年12月改訂

## 食形態マップ・とろみ換算表の活用

### <背景>

患者様が急性期病院からリハビリ病院や施設、自宅などに移られる際に紹介状とともに多くの情報提供がなされている。また、「摂食嚥下障害」がある患者さんにおいても病院で提供されている食事の種類や形態（食形態）の情報が必要になるため食事に関連した情報を提供している。しかしながらこれまでは、食形態の呼び方や使用する増粘剤（とろみ剤・ゲル化剤）が病院や施設によって異なるために、食形態がわかりにくく、適切な食事を提供するうえで問題となることがあった。

### <目的・意義>

- 医療および介護・福祉関係者が食形態について共通認識できる。
- 施設間の食形態を横断的に比較するための地域連携ツールで、食形態に関する情報伝達の混乱を可能な限り少なくする。
- 療養する場が変わっても、適切な食事が提供でき安全が担保される。
- 災害時、安全な食事提供の際の情報源となる。

### <使用方法>

「食形態マップ」とは、自施設と他施設の食形態を把握するためのもので、他施設では「○○食」と呼ばれている食事が、自施設ではどの食事に該当するかを確認する際に使用する。確認する際には、縦軸の分類コードをもとに自施設と他施設での食形態の確認を行う。

「とろみ換算表」は、とろみ水作成において、使用するとろみ剤が変更となる場合、同等の濃度のとろみをつけるための参考とする。

注) 食形態マップのコードは、必ずしも摂食嚥下障害の重症度に対応した食形態の順序ではない。また、コードの順番で形態をアップさせるためのものでもない。

### <分類コンセプト>

#### 主食

「学会分類 2021（食事）」早見表の主食の例をもとにコード分類と主食名を表記した。また、備考欄に各施設で使用しているゲル化剤やとろみ調整食品を表記した。

#### 副食

- コード 1j はたんぱく質の含有が多く 0j に該当しない食材があるため「体温で液体になる」と「体温で液体にならない」とで分類した。
- コード 4 は副食に関して「軟らかさ」と「大きさ」の視点から 4 つの細分類表記とした。
- 「軟らかさ」の基準は咀嚼力の観点から「歯・義歯がなくても歯茎でつぶして食べられる」ものをコード 4—軟とし、軟らかさに配慮しているが「歯・義歯を必要とする（望ましい）」ものをコード 4—硬とした。「大きさ」の基準は窒息の危険性を考え、1cm 未満と 1cm 以上に分類した。
- 一般食においてコード 4 には分類できないものの硬い食材に配慮した食形態を用意している施設があることから、一般食を「食材配慮あり」「食材配慮なし」に分類した。
- 特別な対応ができる場合は、「とろみ対応」や「キザミ対応」等を備考欄に付記する。

注) 「コード 2」に関しては、主食・副食のコードは一致するものではなく、主食・副食それぞれに応じたコードである。

#### とろみ水

「学会分類 2021（とろみ）」早見表を参考に、濃度を【薄い】【中間】【濃い】の 3 段階で表記した。また、商品によってスティックタイプ・大袋タイプがあるため、スティック包装と g 表記で示した。

注) 換算表の添付量はあくまで目安であり、液体の温度で粘度の付き方が異なる場合がある。

混ぜながらとろみの加減をみるのではなく、所定の量を、よく溶けるように十分混ぜながら加え、時間が経ってからとろみの程度が適切か判断をする必要がある。

分類コンセプト早見表

コード		形態	目的・特色	主食の特色
0	j	均質で付着性・凝集性 ・硬さに配慮したゼリー	嚥下評価・訓練用 少量すくって丸呑み可能 残留した場合にも吸引が容易 たんぱく質含有量が少ない	
	t	均質で付着性・凝集性 ・硬さに配慮したろみ水	嚥下評価・訓練用 少量ずつ飲むことを想定 ゼリー丸呑みで誤嚥したりゼリーが 口中で溶けてしまう場合 たんぱく質含有量が少ない	
1	j 体温で液体 になる	均質で付着性・凝集性 ・かたさ、離水に配慮 したゼリー・プリン・ ムース状のもの	咀嚼能力は必要とせず、スプーンで すくった状態で食塊状となっている 送り込む際に多少意識して口蓋に舌 を押し付ける必要がある 0jに比し表面のざらつきあり	
	j 体温で液体 にならない			物性に配慮したおもゆ・ ミキサー粥のゼリー
2	1粒なし	スプーンですくえるピ ューレ・ペースト・ミ キサー状	口腔内の簡単な操作により適切な食 塊状となるもので、なめらかで均質 なもの 口腔内の簡単な操作により適切な食 塊状となるもので、柔らかい粒など を含む不均質なもの	粒がなく付着性の低い ペースト状のおもゆ・粥
	2粒あり			粒があるが柔らかく、離 水もなく付着性も低い粥 類
3		形はあるが押しつぶし が可能で食塊形成が容 易 多量の離水がない	舌と口蓋間で押しつぶしが可能なもの 押しつぶしや送り込みの口腔操作を 要し、かつ誤嚥のリスク軽減に配慮 がなされているもの 様々な技術を用いて軟化させた市販 の製品を含む	離水に配慮した粥
4	軟 1cm未満	大きさ1cm未満 柔らかい	軟の基準は「歯・義歯がなくても歯 茎でつぶして食べられる」もの 誤嚥と窒息のリスクを配慮して素材 と調理法を選んだもの	全粥や軟飯
	軟 1cm以上	大きさ1cm以上 柔らかい		
	硬 1cm未満	大きさ1cm未満 硬い	硬の基準は「歯・義歯を必要とする (望ましい)」もの 誤嚥と窒息のリスクを配慮して素材 と調理法を選んだもの	
	硬 1cm以上	大きさ1cm以上 硬い		
一般 食	食材配慮 あり		咀嚼機能に配慮あり（揚げ物なし、 繊維が多いものを除く等）	米飯
	食材配慮 なし		咀嚼機能に配慮なし	

注) 「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」〔以下略称「学会分類2021(食事)」〕  
が発表され、解説文において「段階を大きく5段階とし、これにより既存の分類との整合性を取り、多くの施設で基本的に使用できることを目指した。各施設・地域で、より細かい区分を作成・利用することは可能である。」との表記がなされていることから、副食においては食形態の多いコード4以上に独自の分類基準を設けた。

食形態マップ分類対応早見表

施設名	0j		1j		2-1		2-2		3		4						一般食			
	主食	副食	主食	副食		主食	副食	主食	副食	主食	副食	主食		副食				主食	副食	
				体温で液体化	体温で非液体化							全粥	軟飯	軟1cm未満	軟1cm以上	硬1cm未満	硬1cm以上		米飯	食材配慮あり
下呂温泉病院	●	●		●	●	●				●	●	●	●			●	●	●		
金山病院		●			●	●			●	●	●	●				●	●	●		
南ひだせせらぎ病院		●	●	●	●	●					●		●			●		●		
小坂老人保健施設			●		●	●					●	●	●	●				●		
共寿		●		●	●	●			●		●					●		●		
あさぎりサニーランド		●		●		●	●		●	●	●				●		●	●		
かなやまサニーランド						●		●	●	●	●					●		●		
さわやかナーシング		●				●	●			●	●	●	●			●		●		
粹いき馬瀬の元気館					●						●	●	●			●		●		
萩原福壽苑						●	●				●		●	●			●			
ファミリア下呂		●	●	●	●	●					●	●	●	●			●	●		
ファミリア小坂										●	●	●	●			●				
下呂幸田の杜				●		●					●									
ケアハウス 下呂温泉											●			●		●		●		
益田山ゆり園						●	●				●	●			●			●		

## とろみ換算表（スティック包装記）

※ 水にとろみを付ける場合の目安

製品名	（スティック包装あたりの規格）	とろみの濃度		
		薄い	中間	濃い
		○スプーンを傾けると、 すっと流れ落ちる ○ストローで 容易に吸うことができる	○スプーンを傾けると、 とろとろ流れる ○ストローで 吸うのは抵抗がある	○スプーンを傾けても、 形状が保たれ流れにくい ○ストローで 吸うことは困難
ソフティア S	3 g	150ml : 0.5包	150ml : 1包	200ml : 2包
とろみファイン	1.5 g	200ml : 1包	200ml : 2包	200ml : 4包
トロミアップパーフェクト	1 g	200ml : 1.5包	200ml : 3包	200ml : 4包
かんたんトロメイク	2.5 g	200ml : 1包	200ml : 1.5包	180ml : 2包
つるりんこQuickly	3 g	150ml : 0.5包	150ml : 1包	200ml : 2包
つるりんこpowerful	2 g	150ml : 0.5包	200ml : 1.5包	200ml : 2包
ネオハイトロミールⅢ	1 g	200ml : 1包	200ml : 2包	200ml : 4包
	2.5 g	200ml : 0.5包	200ml : 1包	200ml : 1.5包
スルーソフトQ	2 g	200ml : 1包	200ml : 1.5包	200ml : 2.5包
新スルーキングi	2 g	200ml : 1包	200ml : 1.5包	200ml : 2.5包
トロミファイバー	3 g	200ml : 0.5包	200ml : 1包	200ml : 2包
トロミナール	3 g	200ml : 1包	150ml : 1包	200ml : 2包
とろみエール	2.5 g	200ml : 1包	200ml : 1.5包	200ml : 2.5包
		← フレンチドレッシング状	← とんかつソース状	← ケチャップ状
		← マヨネーズ状 →		

※表の数値は、各メーカーで表している濃度表記を参考に当院独自で計算しています

## とろみ換算表（g表記）

※ 水にトロミを付ける場合の目安

製品名	水100mlあたり		
	トロミの濃度		
	薄い	中間	濃い
	○スプーンを傾けると、 すっと流れ落ちる ○ストローで 容易に吸うことができる	○スプーンを傾けると、 とろとろ流れる ○ストローで 吸うのは抵抗がある	○スプーンを傾けても、 形状が保たれ流れにくい ○ストローで 吸うことは困難
ソフティアS	1 g	2 g	3 g
とろみファイン	0.8 g	1.5 g	3 g
トロミアップパーフェクト	0.75 g	1.5 g	2 g
かんたんトロメイク	1 g	1.8 g	2.8 g
つるりんこQuickly	1 g	2 g	3 g
つるりんこpowerful	0.7 g	1.5 g	2 g
ネオハイトロミールⅢ	0.5 g	1 g	2 g
スルーソフトQ	1 g	1.5 g	2.5 g
新スルーキングi	1 g	1.5 g	2.5 g
トロミファイバー	0.75 g	1.5 g	3 g
トロミナール	1.5 g	2 g	3 g
とろみエール	1.3 g	2 g	3 g
	← フレンチドレッシング状	← とんかつソース状	← マヨネーズ状
		← ケチャップ状	

※ ティースプーン（小さじ）すりきり1杯＝約1.5g

★大袋使用時の参考にして下さい

※表の数値は、各メーカーで表している濃度表記を参考に当院独自で計算しています