

# 日本介護食現況

## ～與功能相符的飲食形態～

地域栄養ケアPEACH厚木  
管理栄養士 江頭 文江  
<http://www.taberukenri.com/>



# 吞嚥調整飲食的 3 大要素

容易吞嚥  
(防止誤嚥)

富含營養  
(防止低營養)

好吃  
(期待、持續進食)



# 吞嚥調整飲食的標準化要點

## 1. 營養成分指標

食品成分

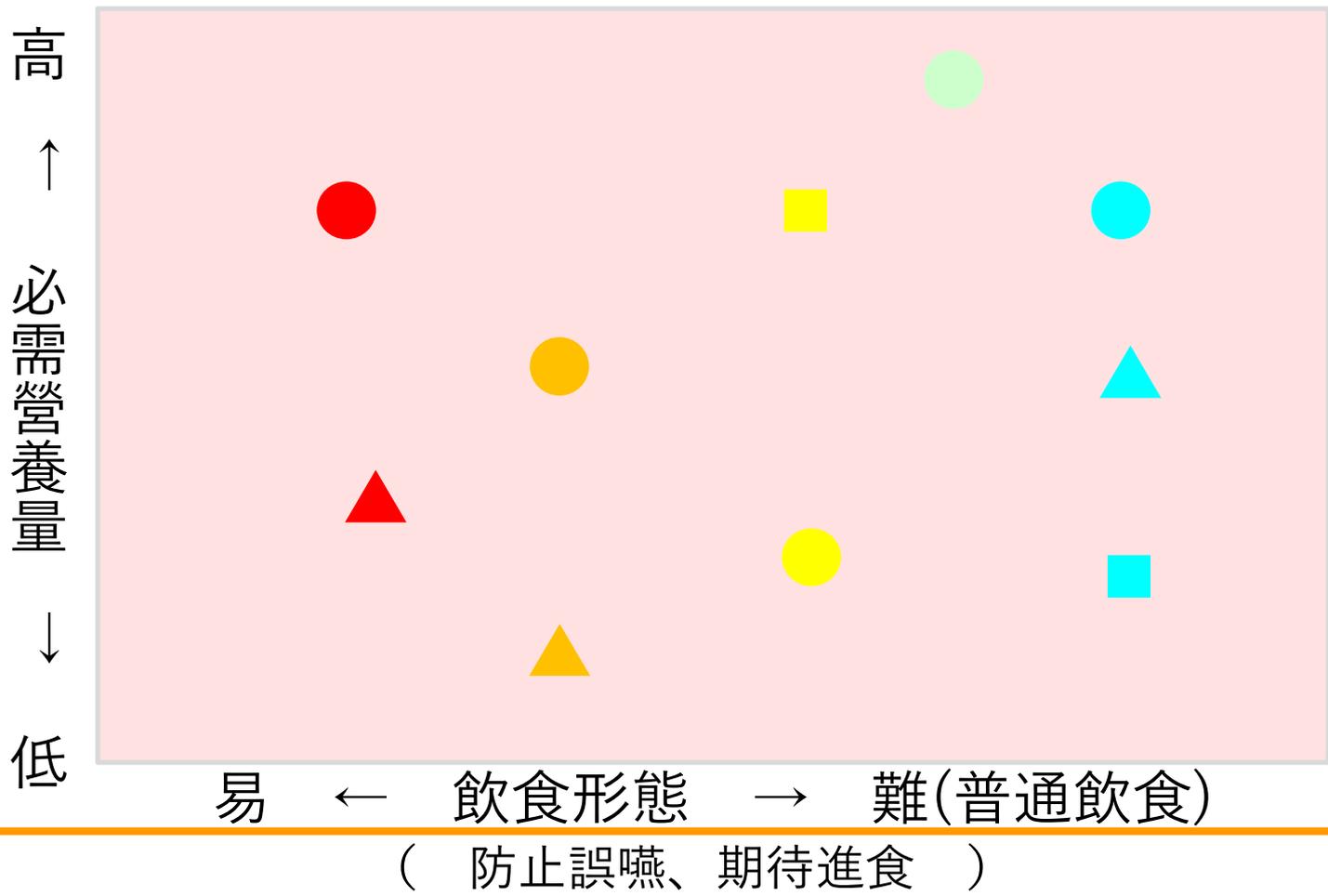
熱量、蛋白質、脂質等

## 2. 物理性質指標

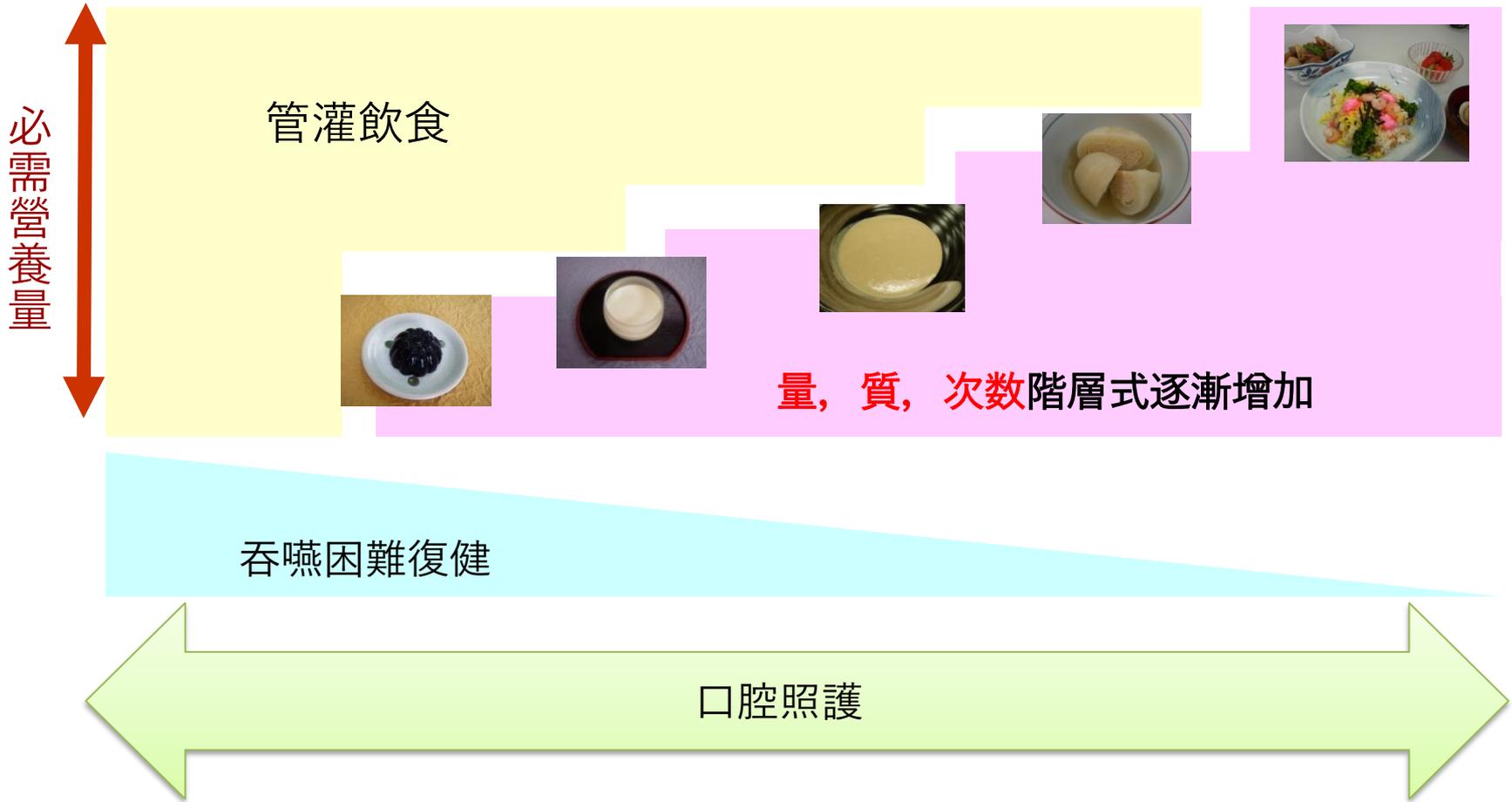
硬度、附著性、凝集性、黏度

# 飲食吞嚥障礙者的營養管理

## ～從營養補給與飲食形態2個觀點～



# 營養補給與吞嚥調整飲食的變化



# 吞嚥調整飲食的要點

## 飲食形態的合適化

- 考慮咀嚼與吞嚥功能
- 引導出咀嚼與吞嚥功能

“吃”是怎麼一回事？

# 吞嚥 5 期

先行期

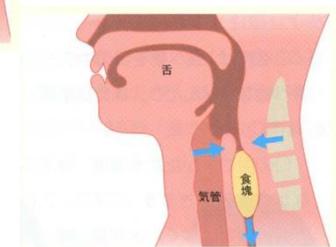
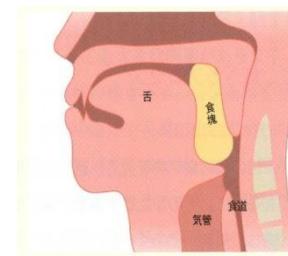
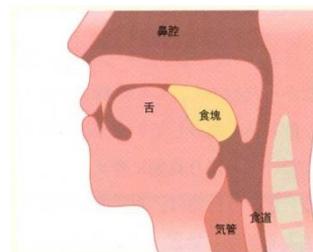
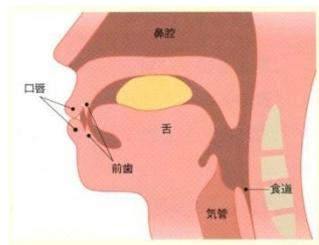
準備期

口腔期

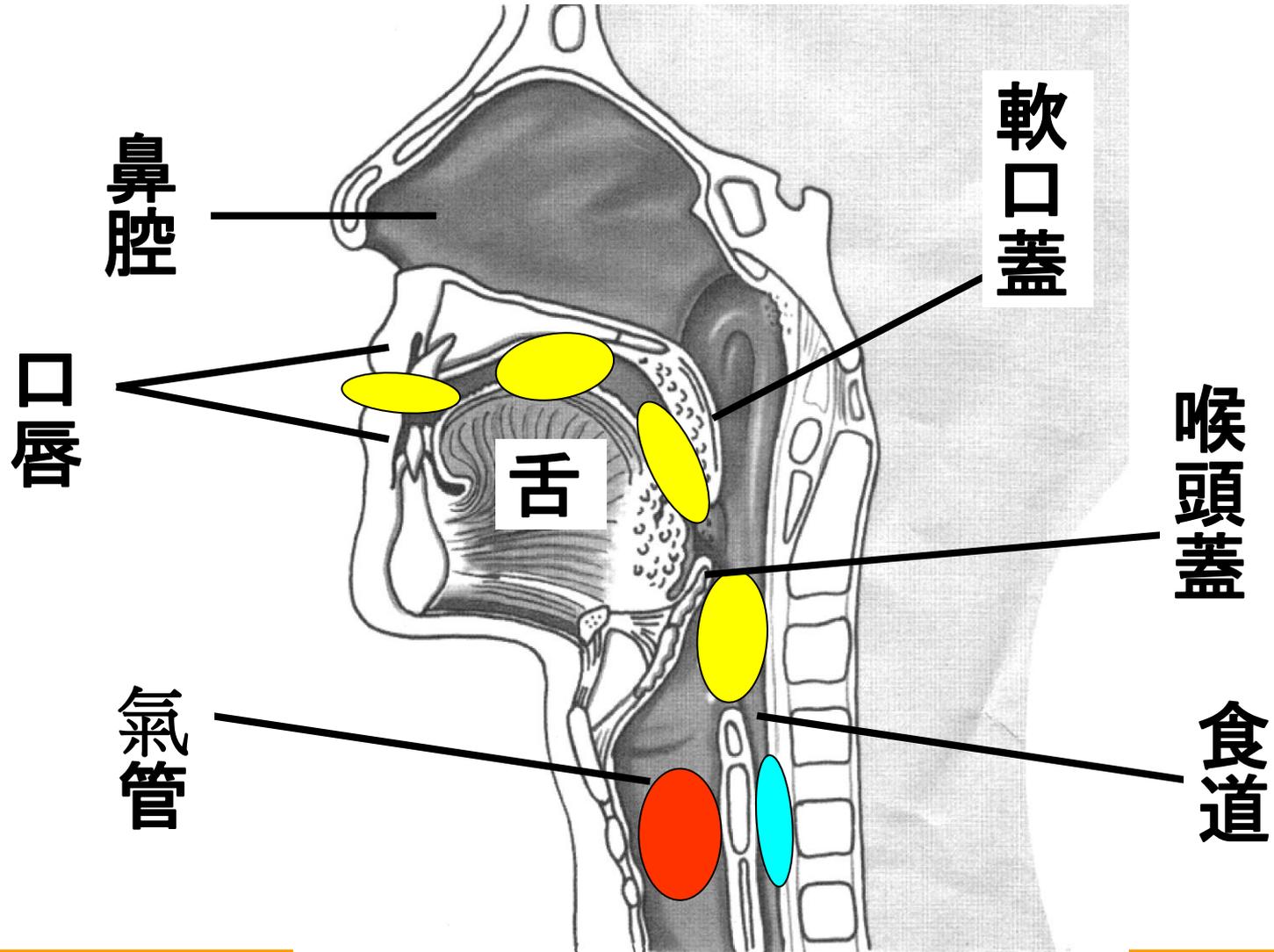
咽頭期

食道期

<p>對食物的 認知</p>	<p>捕食</p>	<p>咀嚼與 食團形成</p>	<p>往咽頭部 移動</p>	<p>從咽頭部往 食道移動</p>	<p>從食道 往胃移動</p>
--------------------	-----------	---------------------	--------------------	-----------------------	---------------------



# 對於吃東西的流程可以想像嗎？



# I 先行期の状態

食物在入口前的階段、決定要吃什麼、要怎麼吃、將食物移動到口腔前的階段

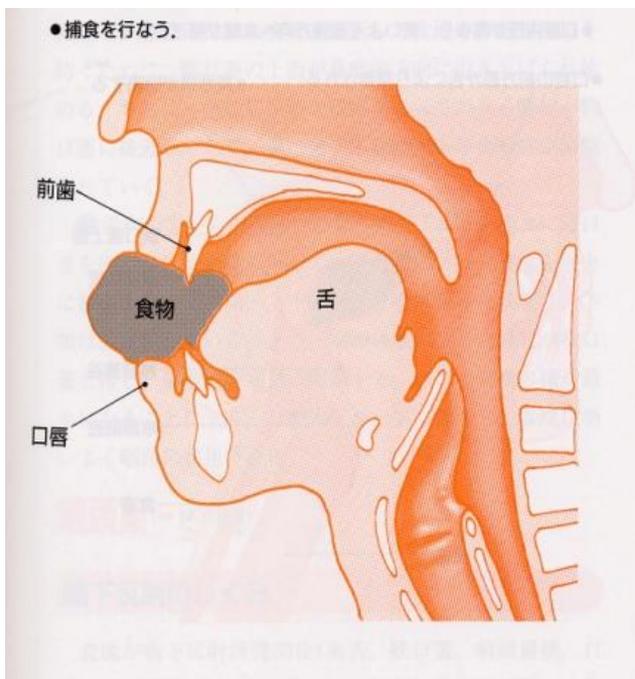


用筷子或湯匙  
→ 舀起食物  
→ 運到嘴巴 → 入口

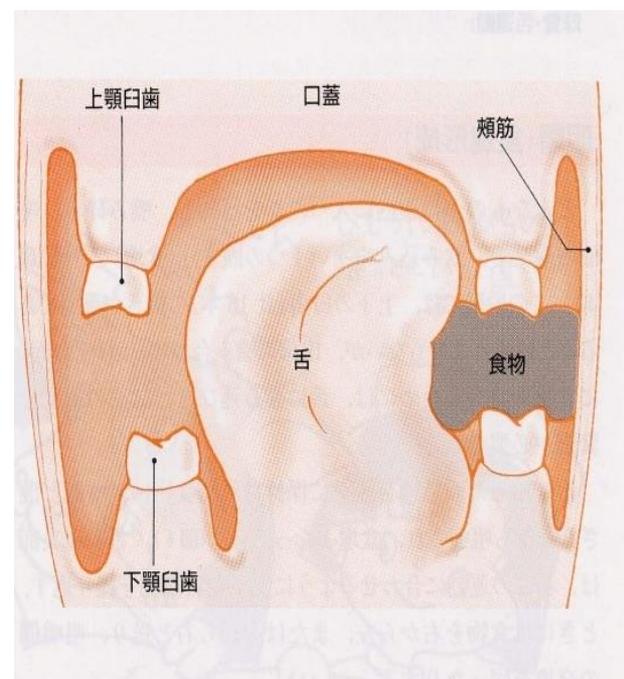
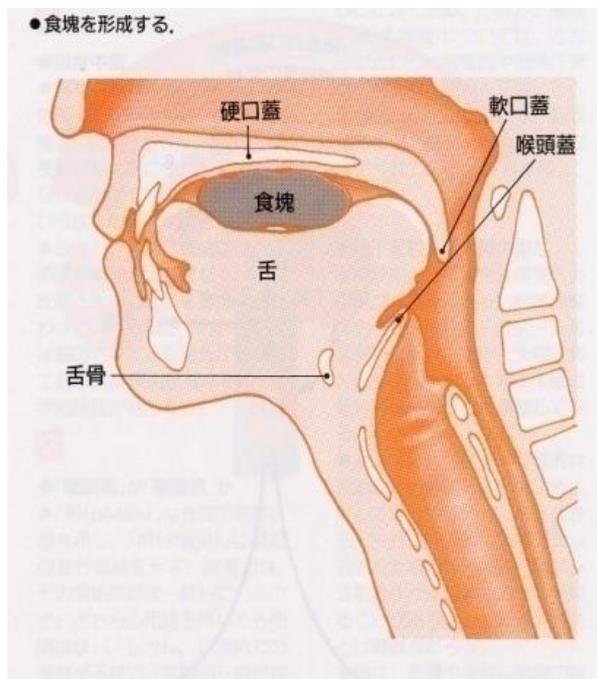
## II 準備期的狀態

食物進入口中、咀嚼並形成**食團**的階段(對於什麼食物進入口中有所認知、並且咀嚼咬碎、與**唾液**混合後形成一塊容易吞嚥的食團)

### 1) 捕食

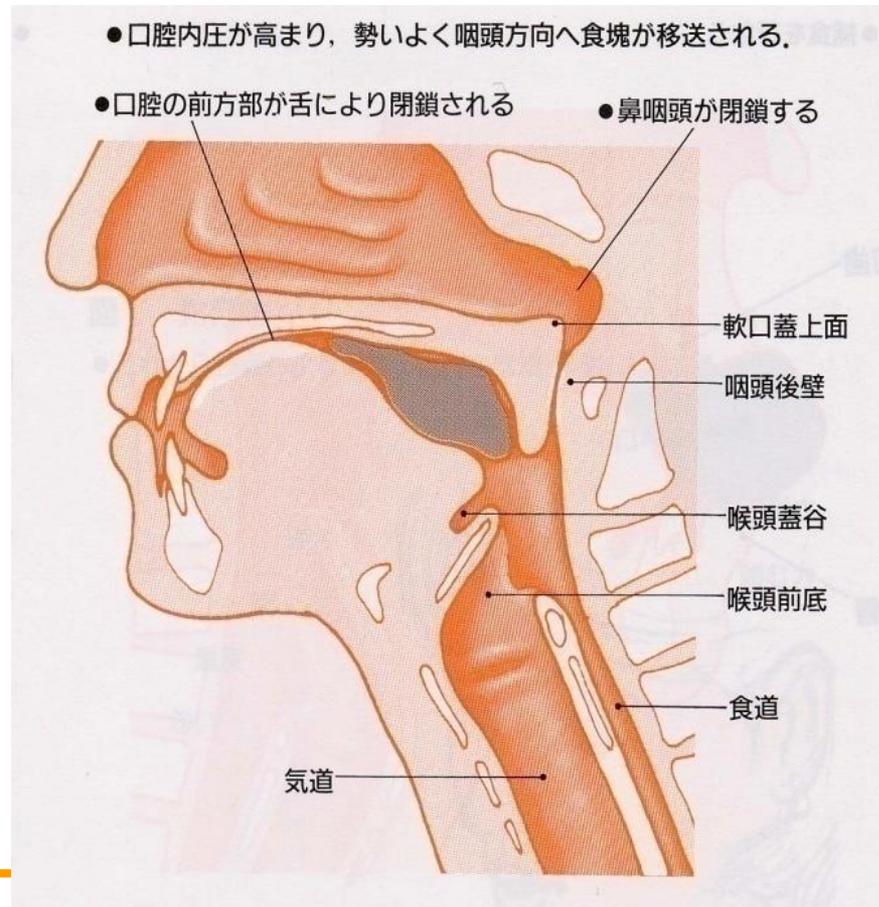


### 2) 咀嚼與食團形成



### Ⅲ 口腔期の状態

## 食團從口腔移動到咽頭的階段

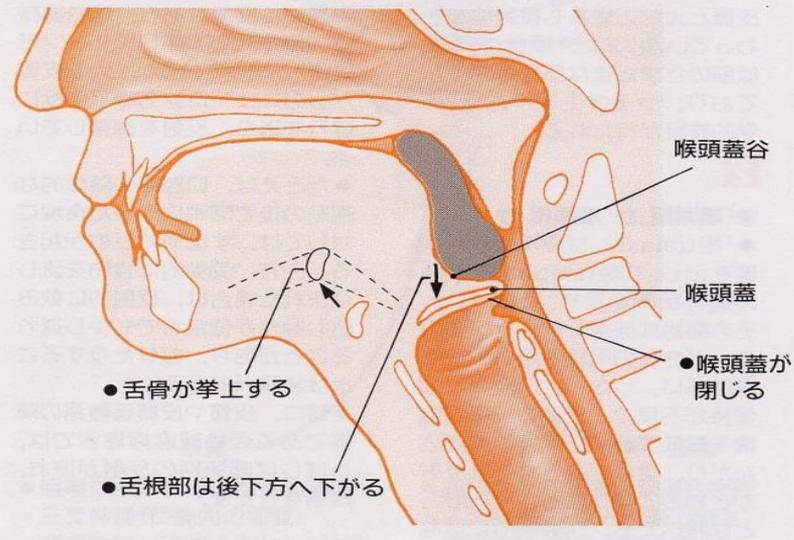


## IV 咽頭期的状態

### 利用反射運動，將食團從咽頭運送到食道的階段

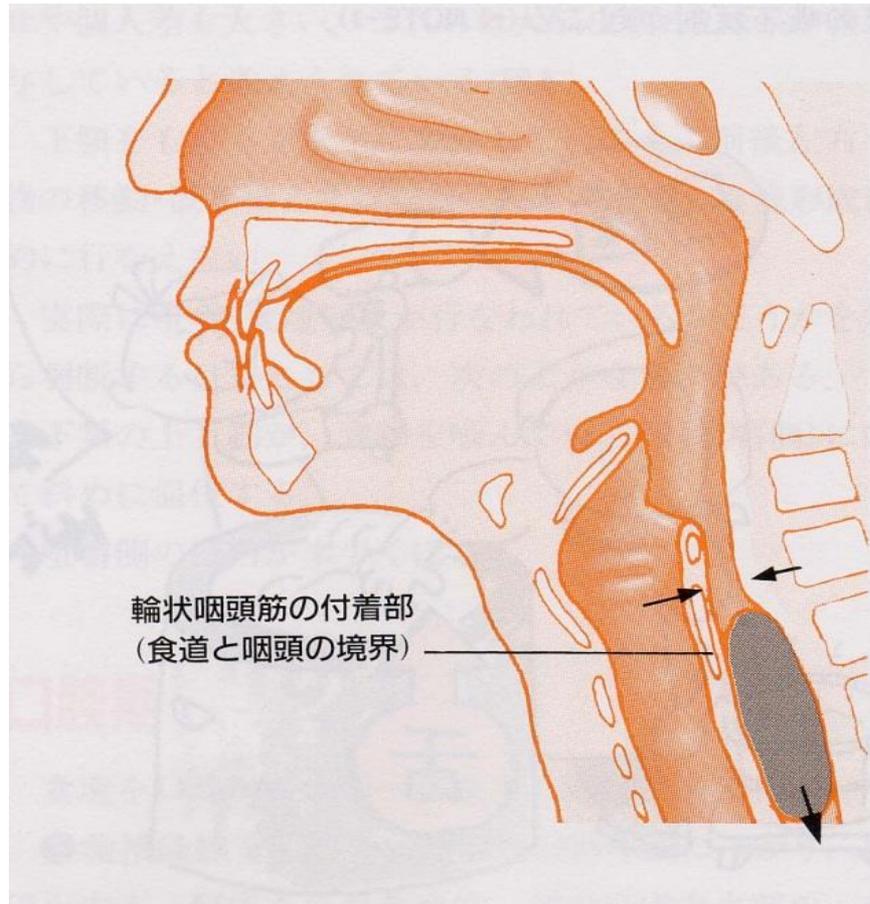
●喉頭蓋が喉頭をふさぐようになり、そのために喉頭蓋谷としての空間が確保される。この空間に食塊が下降してくる。

- 口腔期から咽頭期にかかわる主な感覚神経
  - ・舌咽神経(奥舌, 口蓋弓, 扁桃, 咽頭)
  - ・迷走神経(喉頭前庭, 喉頭室, 喉頭蓋谷, 梨状窩)
- 口腔期から咽頭期にかかわる主な運動神経
  - ・舌咽神経(咽頭括約筋と茎突咽頭筋)
  - ・迷走神経(口蓋・咽頭・喉頭)
  - ・舌下神経(舌運動)



## V 食道期の状態

利用蠕動運動，將食團從食道運送到胃的階段



選擇怎樣的食物比較好呢？

## 容易咀嚼・吞嚥的食物特徵

- 柔軟
- 易整形、集中
- 有適度的黏性
- 口感不會沙沙的
- 不容易鬆散開





# 了解食材的特徵！

加熱後仍然無法軟化的食物

魚板・蒟蒻  
貝類・魷魚・火腿  
炸豆腐・菇類  
長蔥・蒟蒻麵

沒有厚度的食物

烤海苔  
海帶芽  
萵苣・小黃瓜

酸的食物

醃漬菜

液狀食物

水・茶  
沾醬  
味噌湯

乾乾的食物

麵包  
蒸番薯・水煮蛋  
烤魚・凍豆腐

硬的食物

堅果類  
櫻花蝦・芝麻  
炒大豆  
烤肉・生菜



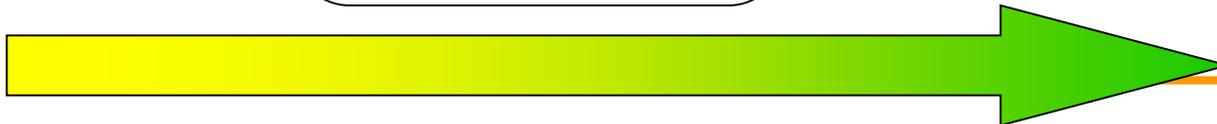
纖維多的食物

青菜類・牛蒡・筍  
蓮藕・柑橘類果實  
鳳梨

鬆散且不易整形的食物

切碎飲食  
香鬆・佃煮  
長蔥

不易咀嚼



容易噎到

# 讓食物變得容易咀嚼的烹調工夫

## 加熱調理

煮的食物  
調味料混合的食物

## 切法

蛇腹切，劃刀法  
切斷纖維

## 選擇合適的食材



## 適度的水分

歐姆蛋  
法式土司

## 油脂

馬鈴薯沙拉  
蔥花鮪魚  
番薯

咀嚼機能的引導

## 食材串連

肉丸子・漢堡肉  
調味料混合食物（拌白芝麻、  
黑芝麻、美乃滋）

## 濃稠

濃湯  
咖哩・燉菜湯  
勾芡料理

不過份細碎

一口大

攝食・吞嚥機能的補足

# 利用切工使得更容易咀嚼



江頭文江：『在宅生活を支える！今後の新しい嚥下食レシピ』三輪書店より

注意硬度，而非大小！  
～加熱軟化～



# 乾乾的食物不容易吞嚥



# 添加油脂使口腔滑潤



# 利用食材串連！塑造食團



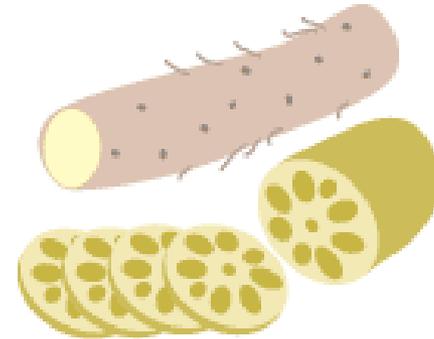
# 利用食材串連！塑造食團



蛋



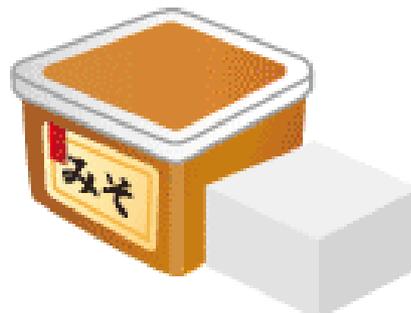
小麥粉、麵包粉、  
上新粉



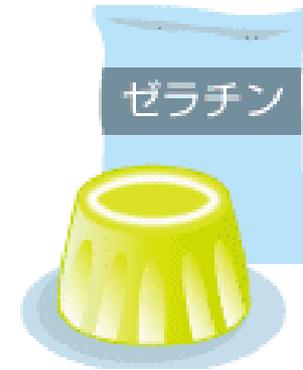
搗碎的芋頭、蕃薯  
磨碎的熟蓮藕



添加美乃滋類的油脂



加入豆腐碎、味噌、  
芝麻粉等的涼拌菜/醬



吉利丁、寒天等  
的膠化劑

# 賦予濃稠度



# 吞嚥調整飲食の現況

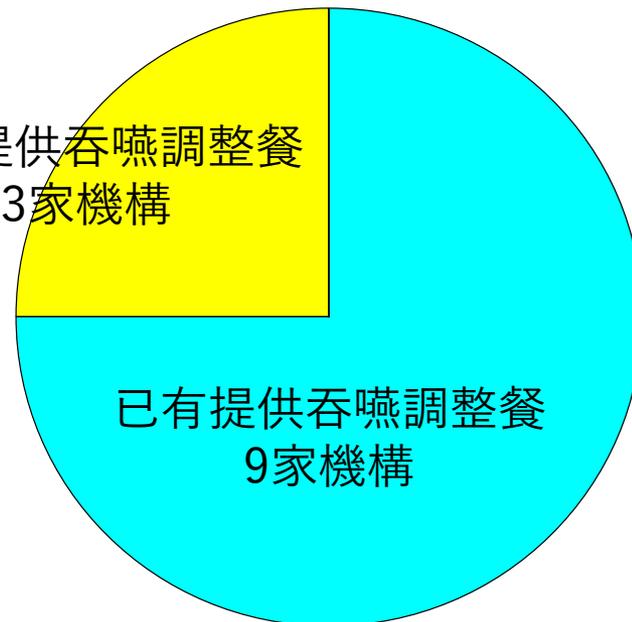
# 舉辦吞嚥調整飲食試吃會(參與機構=12家)

第58回 厚木栄養サポート研究会  
「嚥下食持ち寄り試食会」配布資料

<b>■施設名 (記入例)</b> ○○○○リハビリテーション病院	
<b>■当施設の嚥下食</b>	
食種名(食事形態)	概要
ゼリー食①	果汁やスープをゼラチンでゼリー寄せにしたもの
ゼリー食②	ホウレン草や魚などの食材をミキサーにかけ、市販ゲル化剤(△△)でゼリー寄せにしたもの
ミキサー食	軟菜食メニューをミキサーにかけたもの
軟菜食	軟らかく加熱調理したもの、常食では食べられない食材などを工夫し食べやすくしたもの
常食	一般食として、特に咀嚼や嚥下困難には対応していない
<b>■使用増粘剤名</b> _____	
<b>■トロミの基準 (ある / ない)</b> (具体的に %、 %)	
<b>■食事形態を決定する主な職種 (複数回答可)</b> ( 医師、管理栄養士、看護師、言語聴覚士、その他 _____ )	
<b>■嚥下食導入時に工夫したこと(または苦労したこと)</b> _____	
<b>■現在の課題</b> _____	



預備提供吞嚥調整餐  
3家機構



已有提供吞嚥調整餐  
9家機構

# 吞嚥調整飲食在醫院及機構有各種的名稱

## 醫院

一般餐  
軟菜餐  
一口大小餐、切碎餐  
極細碎餐  
糊狀餐、攪打餐(以果汁機製作)  
調理餐(以食物調理機製作)  
果凍狀餐  
嚥下食0~5等級  
等等

## 機構

普通餐、固形餐、  
一般餐  
軟糊餐  
一口大小餐、  
超細碎餐、細碎餐  
5mm大小切碎餐  
糊狀餐、攪打餐(以果汁機製作)  
果凍狀餐  
等等

# 吞嚥調整飲食在執行上、醫院與機構之不同點

	對象	餐點種類	定位
醫院	從嬰兒、 老年人， 年齡層範圍很廣	以一般餐點為基礎， 提供各式疾病飲食	以訓練吞嚥能力為目標
機構	老年人、 身障者	以一般餐點為中心， 發展出各種的療養 餐點	為日常生活活動的一部分、 注重吃的樂趣

## 醫院



## 機構



# 即便都是切碎飲食、 在不同的單位會有各自的供應型態



A醫院

名稱	切碎餐(きざみ食)
概要	食材用果汁機打碎・添加膠化劑使之成型



B醫院

名稱	軟質餐(ソフト食)
概要	考量咀嚼能力，將食物調整成可用舌頭壓碎的軟硬度

# 吞嚥調整飲食在各單位之間合作的課題

- 各個單位在吞嚥調整飲食的基準不同  
(階段分類數、名稱、實質特性(物理特性等)等定義)
- 醫院轉醫院、醫院轉機構時，缺乏吞嚥調整飲食的相關資訊
- 沒有營養狀態的概述、缺乏飲食狀態的資訊

# 吞嚥調整飲食的分類與例子

# 通用設計食品(universal design food)

分類		牙齒易咬碎類	牙齦可壓碎類	舌頭可壓碎類	不需咀嚼類
咀嚼能力		對於硬的、大塊的食物會有一點難咬	對於硬的、大塊的食物很難咬	若很細碎或軟的食物可以吃	即便是很細小的固態食物也很難吃下去
吞嚥能力		可正常吞下	針對不同食物有的吞不下	對水或茶有吞嚥困難的可能	對水或茶有吞嚥困難
硬度	飯	飯-軟飯	軟飯-粥	粥	糊粥
	魚	烤魚	煮魚	弄碎的魚(勾芡)	弄碎的白肉魚
	蛋	日式厚蛋卷	高湯蛋捲	炒蛋	軟茶碗蒸(不含料)

※食品のメニュー例  
 で商品名では  
 ありません。

調理  
 範例  
 (飯)



出典：日本介護食品協議会HP

# 通用設計食品(universal design food)

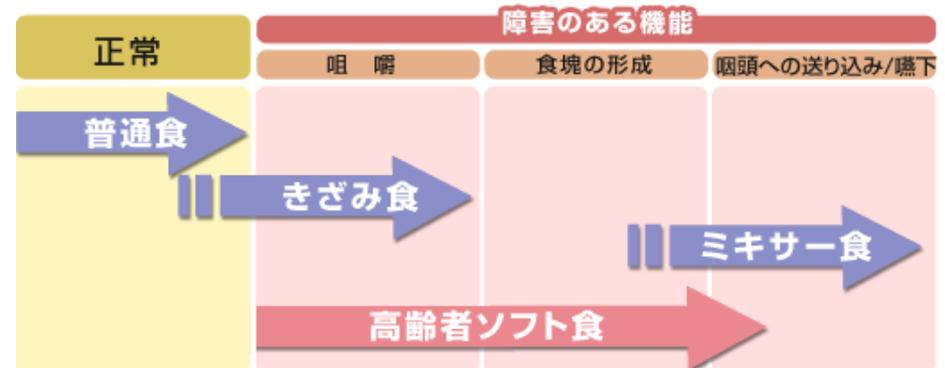
- 由日本介護協會於2003年提出並訂定規格
- 從日常飲食至介護飲食均可廣泛地應用
- 考量易於食用之概念的食品
- 標示於商品的包裝並含有標章
- 咀嚼力、吞嚥力的選購參考

区分		容易にかめる	歯ぐきでつぶせる	舌でつぶせる	かまなくてよい
かむ力の目安		かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込み力の目安		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
かたさの目安	ごはん	ごはん～やわらかごはん	やわらかごはん～全がゆ	全がゆ	ペーストがゆ
	調理例(ごはん)				
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ	やわらかい茶わん蒸し(貝なし)
	調理例(たまご)				
	肉じゃが	やわらか肉じゃが	具材小さめやわらか肉じゃが	具材小さめさらにやわらか肉じゃが	ペースト肉じゃが
調理例(肉じゃが)					
物性規格	かたさ上限値 N/m	5×10 <sup>3</sup>	5×10 <sup>4</sup>	ソル:1×10 <sup>4</sup> ゲル:2×10 <sup>4</sup>	ソル:3×10 <sup>3</sup> ゲル:5×10 <sup>3</sup>
	粘度下限値 mPa·s			ソル:1500	ソル:1500

# 高齡者的軟質餐

- 是與切碎餐、攪打餐不同的餐點型態
- 軟質餐是製作成攪打餐之前的食物型態，雖然質地柔軟但仍保有食物形狀，是外觀看起來很美味的高齡者友善餐點
- 適合咀嚼、食團形成及吞嚥功能異常的人
- 是保有食物形狀，易於經口攝食、食團形成、運送、吞嚥的餐點型態

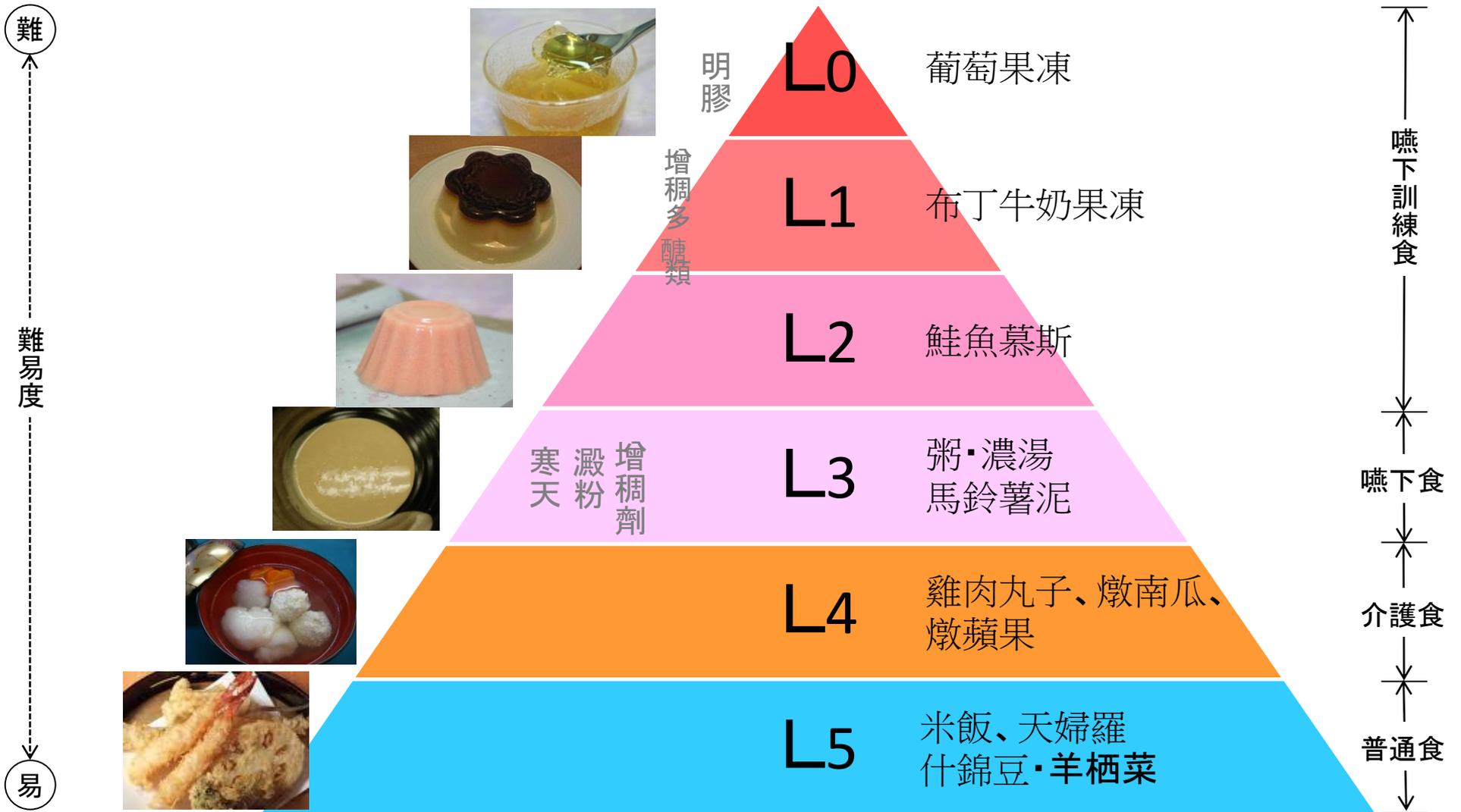
## 高齡者ソフト食は障害を広くカバーする



# 高齡者軟質餐

分類			攝食能力	
			咀嚼力	吞嚥力
軟質餐①	牙齒易咬碎	在口腔中能 形成食團、 可順利地吞 嚥	有一點差	有一點差
軟質餐②	牙齦可壓碎		差	有一點差
軟質餐③	舌頭可壓碎		非常差	差

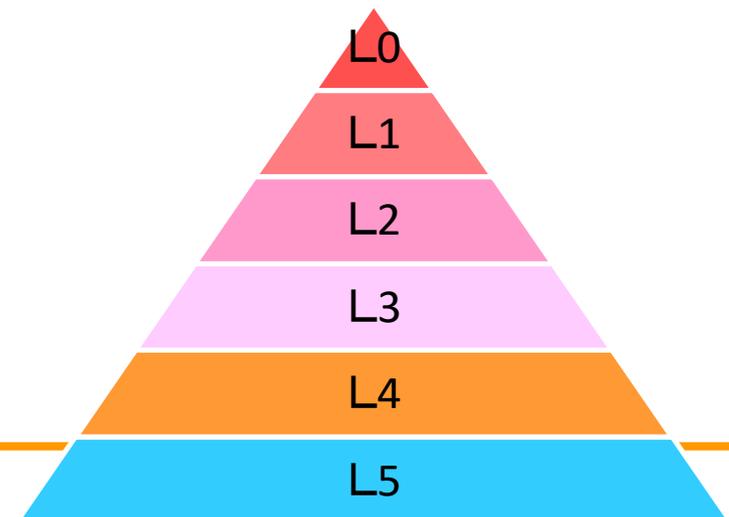
# 吞嚥飲食金字塔



# 吞嚥飲食金字塔

以聖隷三方原醫院約100萬份餐點為實際成果建構而成

- 有Level 0 ~ 5、共6個階段
- Level 0 有、茶凍、果凍
- Level 1 有、濃湯凍、牛奶凍、布丁
- Level 2 有、鮭魚慕斯、菠菜凍
- Level 3 有、熟蕃薯、濃湯
- Level 4 有、軟質菜
- Level 5 有、一般餐點



# 特別用途食品 吞嚥困難者用食品許可基準

規 格※ 1	許 可 基 準 I ※ 2	許 可 基 準 II ※ 3	許 可 基 準 III ※ 4
硬度 (以一定速度 進行壓縮時 的抵抗程度) (N / m <sup>2</sup> )	$2.5 \times 10^3 \sim 1 \times 10^4$	$1 \times 10^3 \sim 1.5 \times 10^4$	$3 \times 10^2 \sim 2 \times 10^4$
附著性 (J / m <sup>3</sup> )	$4 \times 10^2$ 以下	$1 \times 10^3$ 以下	$1.5 \times 10^3$ 以下
凝集性	$0.2 \sim 0.6$	$0.2 \sim 0.9$	—

※ 1 以符合常溫及一般飲食的溫度的任何條件下為規格基準的範圍

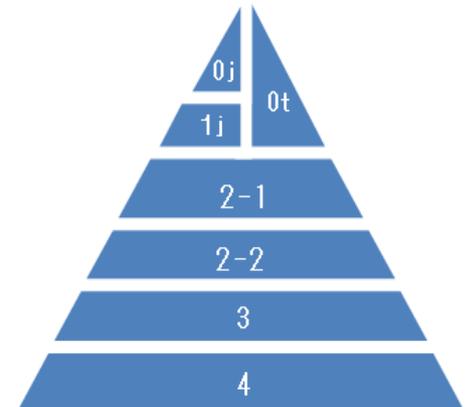
※ 2 均質狀食品 (例如：果凍狀的食品)

※ 3 均質狀食品 (例如：果凍狀或慕思狀等的食品)。但不包含符合許可基準I 的食品

※ 4 包含不均質狀的食品 (例如：有顆粒的稀飯、柔軟的糊狀或果凍狀(含有料)的食品)。但不包含符合許可基準I 及II 的食品

# 日本攝食吞嚥復健學會 嚥下調整食分類2013(食事)

- 目的是讓醫院、機構、在宅醫療及相關單位有共同的標準。
- 由醫療檢討委員會的吞嚥調整飲食特別委員會制定。
- 以吞嚥調整飲食及增稠度來表示
- 只以食物的型態來分類，並未設定份量及營養成分
- 代碼從0~4，共7個分類



# 嚥下調整食分類2013 (食事)

0j



0t



1j



2-1



2-2



3



4



不太需要咀嚼就可吞嚥  
用舌頭可壓碎

4 期連續模式

需要咀嚼

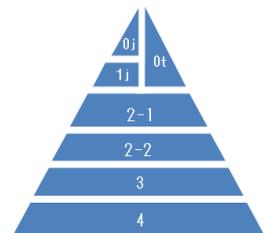
過程模式

# 嚥下調整食分類2013（食事）

代碼		名稱	形態
0	j	嚥下訓練食品	均質態、考量附著性、凝集性、硬度的果凍狀食品 出水情況少、舀起來可以呈小片狀的食品
	t		均質態、考量附著性、凝集性、硬度的芡汁 （原則上為中等稠度或高稠度）
1	j	嚥下調整食 1	均質態、考量附著性、凝集性、硬度、出水性的果凍狀、布丁狀、慕思狀食品
2	1	嚥下調整食 2	泥狀餐、糊狀餐、攪打餐等、均質且呈滑順狀、不黏膩、易凝集不鬆散的食品 可用湯匙舀起來吃
	2		泥狀餐、糊狀餐、攪打餐等、不黏膩、易凝集不鬆散的食品 可呈不均質狀 可用湯匙舀起來吃
3		嚥下調整食 3	可成形、容易用舌頭壓碎、易於食團的形成、運送 進入咽部時不會鬆散開來、易於吞嚥 不會大量出水
4		嚥下調整食 4	不堅硬、不易鬆散開、不易沾黏的食品 可用筷子及湯匙切斷開來的軟度

# 嚥下調整食分類2013（食事）

代碼		名稱	目的・特色
0	j	嚥下訓練食品	用來訓練、評估重症者的吞嚥能力。 舀取少量，不太需要咀嚼即可吞入 剩下一點點時也很容易以吸的方式吃進去 蛋白質含量低
	t		用來訓練、評估重症者的吞嚥能力。 假設能連續少量地進食。蛋白質含量低
1	j	嚥下調整食1	已經變成適當的食塊大小。運送食團時，上顎及舌頭必須能推動食團。相較於0j，表面可能較粗糙
2	1	嚥下調整食2	能容易地形成食團 (考量不易在咽部殘留、不易發生誤吞的情形)
	2		
3		嚥下調整食3	可用舌頭及上顎加以壓碎的食品。 需有將食物壓碎及運送吞入的口腔能力、並考量減少誤吞的風險。
4		嚥下調整食4	需要在上下齒槽脊之間進行壓碎或磨碎，只用舌頭及上顎將食物壓碎較為困難。



# 代碼0j

考量到誤吞時會有組織發炎反應及感染發生的情形，因此最好選擇蛋白質含量較少的食物

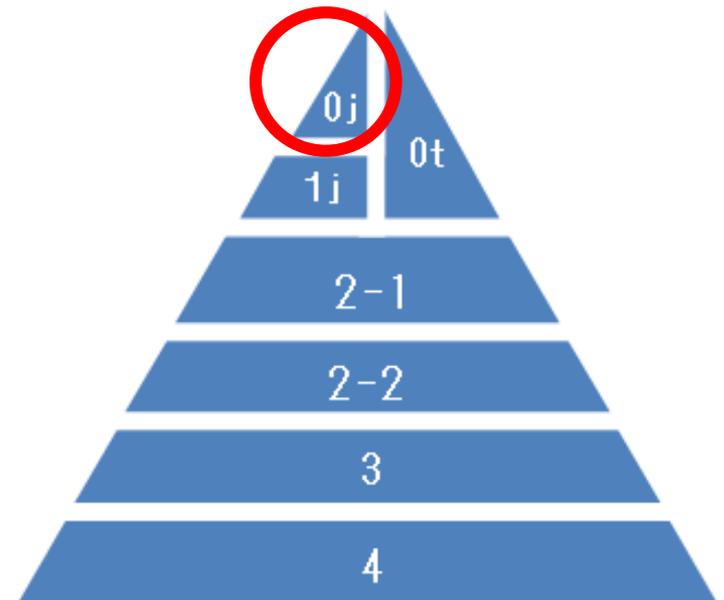
- 定位：作為吞嚥訓練的食品

考量能用湯匙舀起的份量及形狀(例如：小片狀)。

以可直接吃入，不需要食團運送及咀嚼的相關運動即可吞嚥為目的。

具有殘留時也容易以吸的方式吃進去的物理特性(柔軟性)。

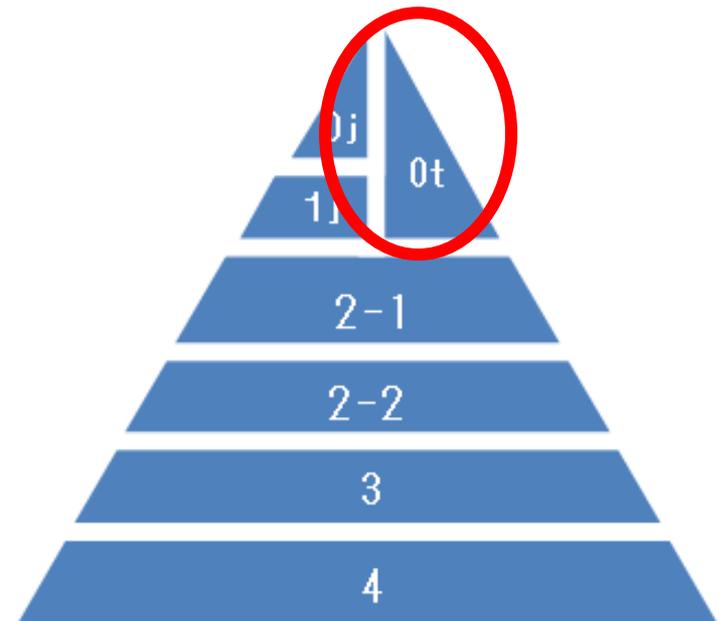
- 出水量少的果凍



# 代碼0t

以濃稠度來說，原則上以中間稠度及高稠度較適宜。

• **增稠過後的茶和果汁較適宜**，含有蛋白質以及調整成粥狀的食品則屬於代碼2。

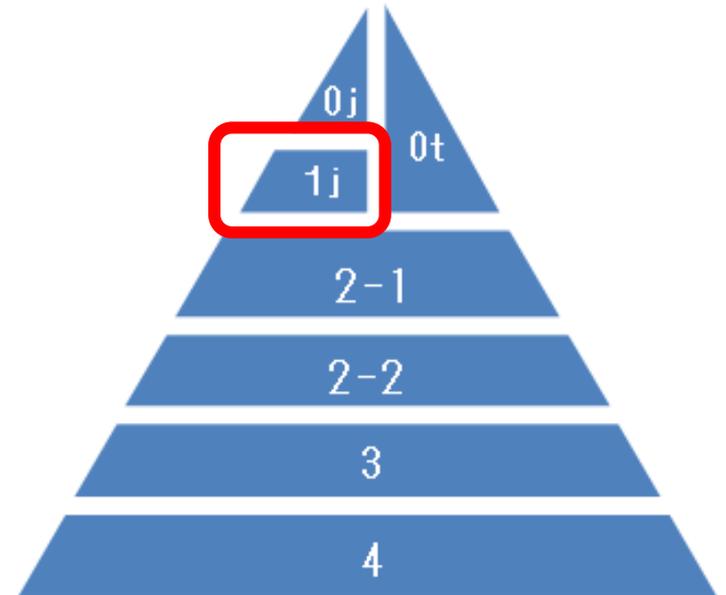


## 日本攝食吞嚥復健學會嚥下調整食分類2013（濃稠度）

	段階1 低稠度 【Ⅲ-3項】	段階2 中間稠度 【Ⅲ-2項】	段階3 高稠度 【Ⅲ-4項】
英語表記	Mildly thick	Moderately thick	Extremely thick
性状の説明 (飲んだとき)	<p>可以用「drink」形容的稠度            進入口中後可在口腔中擴散開來            稠度不太受液體的種類、味道及溫度的影響            吞入時不需費太多力氣            很容易用吸管吸起來</p>	<p>可以明顯感受到稠度            可以用「drink」形容的稠度            在口腔中慢慢流動，不會一下就擴散開來            可凝集停留在舌頭上            用吸管吸起來時有阻力</p>	<p>可以明顯感受到稠度            很容易凝集            吞入時需要力氣            用湯匙食用、用「eat」來形容的稠度            很難用吸管吸起來</p>
性状の説明 (見たとき)	<p>用湯匙舀起並傾斜，可順利流動            通過叉子的間隙時可快速流下            將杯子傾斜，杯壁上會留下些許痕跡</p>	<p>用湯匙舀起並傾斜，可緩緩流動            通過叉子的間隙時可慢速流下            將杯子傾斜，杯壁上會留下明顯的附著痕跡</p>	<p>用湯匙舀起並傾斜，仍保有原本的形狀，很難流動            不能從叉子的間隙流下            將杯子傾斜也不流出來            (會緩緩地成塊狀滾落)</p>
粘度(mPa·s) 【Ⅲ-5項】	50 - 150	150 - 300	300 - 500
LST値(mm) 【Ⅲ-6項】	36 - 43	32 - 36	30 - 32

# 代碼1j

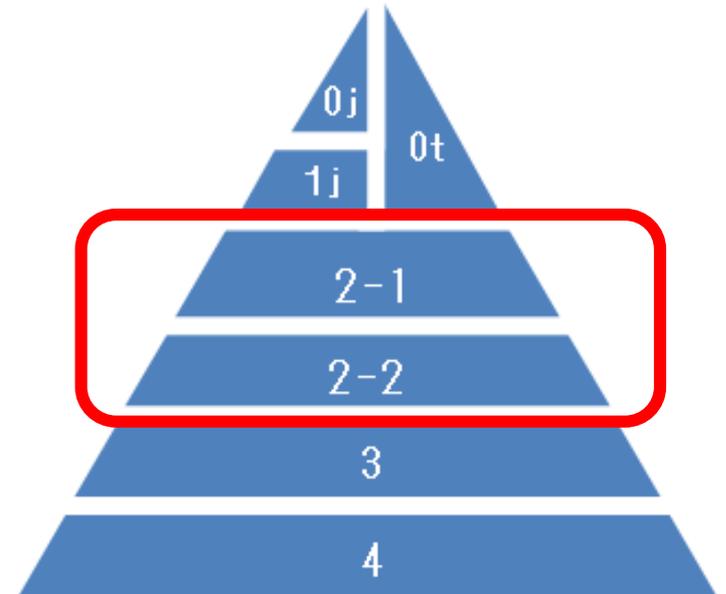
不需要咀嚼相關的能力，能用湯匙舀起適當的食塊大小，均質且滑順，出水量少的果凍狀、布丁狀、慕絲狀的食品屬之。



# 代碼2

代碼2有許多稠狀的食品，依據均質程度再細分成2-1跟2-2

- 一般大多稱作攪打餐、泥狀餐、糊狀餐
- 並非以管路進入胃中的型態來供應的攪打食品，而是以可用湯匙舀起為設計出發點的食物
- 主食類舉例來說，增稠過的米湯、經處理後降低附著性的攪打粥等為代表性的例子。

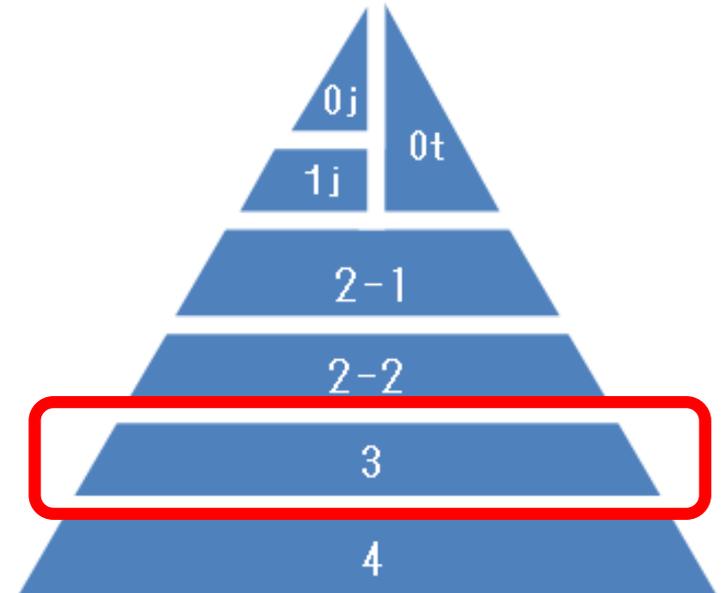


# 代碼3

雖然是以食物成型的方式供應，但即便沒有牙齒和補綴物也可將之壓碎，具有容易形成食團，在口腔中消化時不會大量出水，有一定程度的凝集性、通過咽部時不容易鬆散開來的特性。

• 大多稱作軟糊餐、軟質餐。

用舌頭就可壓碎

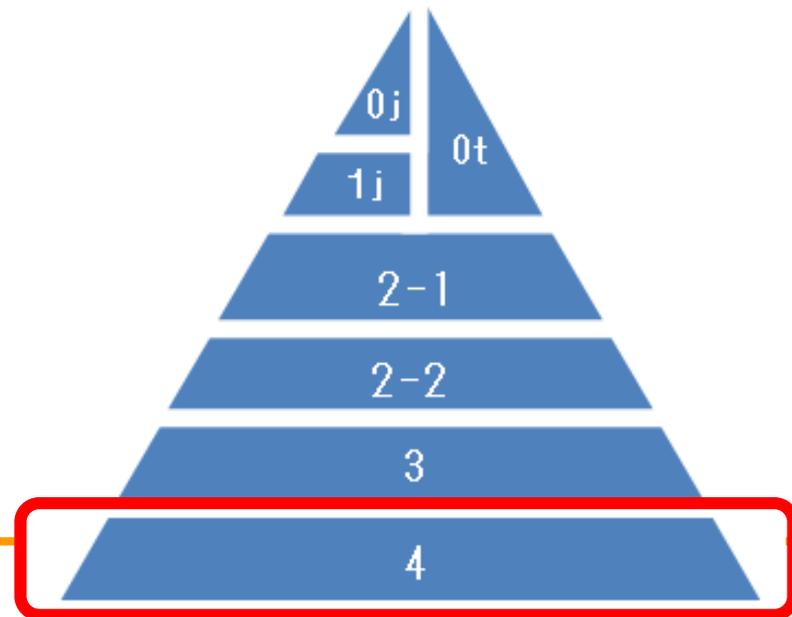


# 代碼4

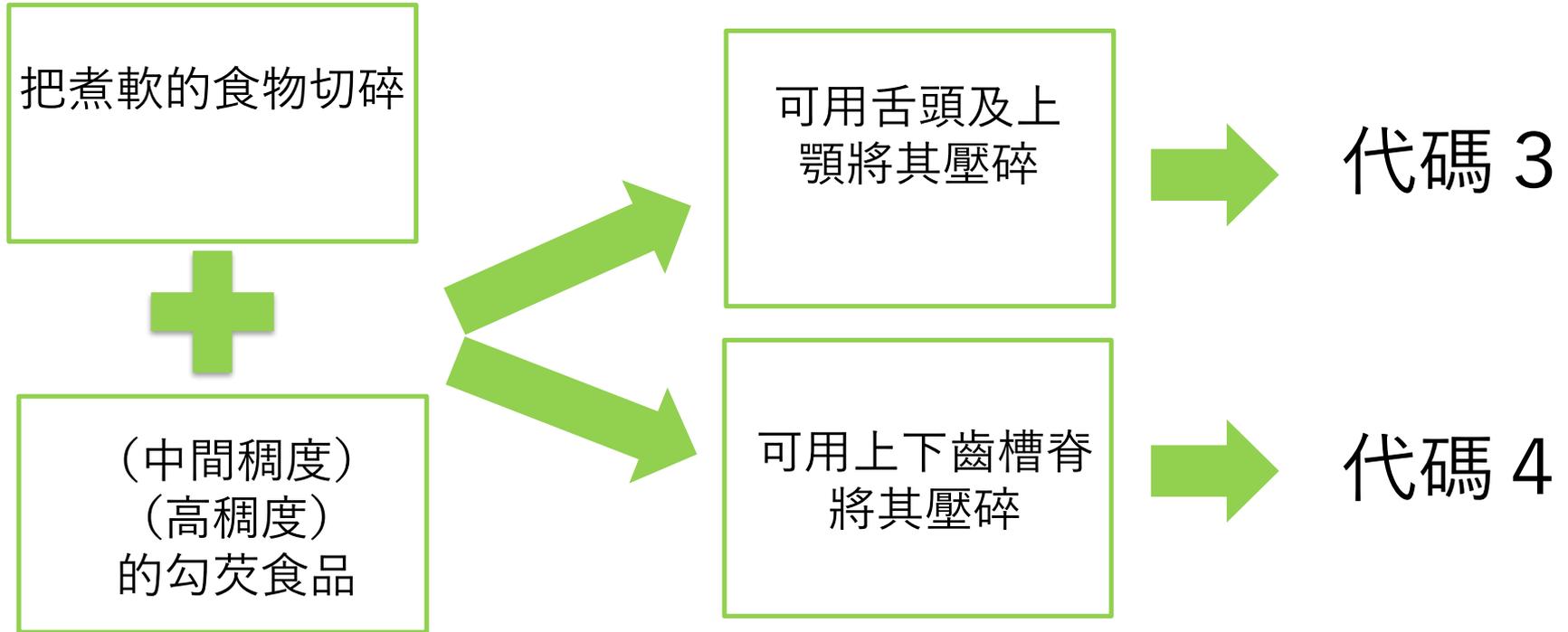
主食類的例子有**全粥及軟飯**。

• **軟質餐、過度餐**常常歸屬在這一類裡面。依加入不同材料而變化出的日式西式燉煮料理，蛋料理等，以及一般餐也大多屬於這一類。

用牙齦即可壓碎



# 切碎飲食屬於哪個分類？



單純只把一般的餐點切碎，不能算是適宜的吞嚥調整餐。

# Smile care 飲食

# Smile care飲食

## ◆新的介護食品

「關於攝食這件事有困難」的觀點來看

「關於攝食這件事有困難」是指？

1. 咀嚼、吞嚥的攝食功能有問題
2. 低營養狀態、或是有高度陷入低營養狀態的危險性、導致有功能障礙或是健康狀態惡化的風險出現

# Smile care飲食(新介護食品の暱稱)

2013年、農林水産省會議檢討後的方案



1. 攝食功能沒有問題，但維持健康的身體，為了活動必須進行營養補給的人們所提供的食品
2. 提供給吞嚥功能障礙者的食品
3. 提供給咀嚼功能障礙者的食品

# 咀嚼・吞嚥飲食の統一分類

2015年「スマイルケア食普及推進会議」

學會分類2013	吞嚥飲食金字塔	高齢者軟質飲食	UDF区分	統一分類	
—	—	高齢者軟質飲食1	区分 1	5	咀嚼困難
嚥下調整食 4	L 4	高齢者軟質飲食2	区分 2	4	
嚥下調整食 3		高齢者軟質飲食3	区分 3	3	
嚥下調整食 2 - 2	L 3	—	区分 4	2	
嚥下調整食 2 - 1		—		2	吞嚥困難
嚥下調整食 1 j	L 1・L 2	—	1		
嚥下訓練食品 0 j	L 3の一部	—	—	0	
	L 0	—	—	0	



# Smile care 飲食



提供咀嚼、吞嚥沒有問題，為了維持健康所需之  
營養補給的食品

自我適用宣告



提供咀嚼困難者的食品

J A S 制度



提供吞嚥困難者的食品

特別用途食品の表示許可制度

# Smile care 飲食(藍標籤)



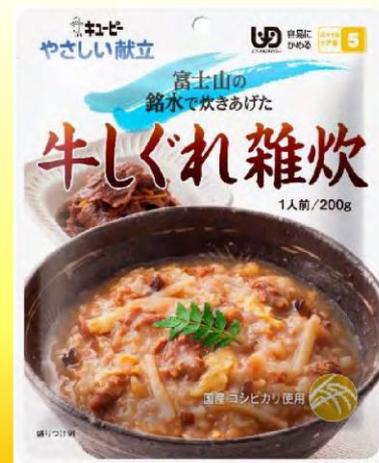
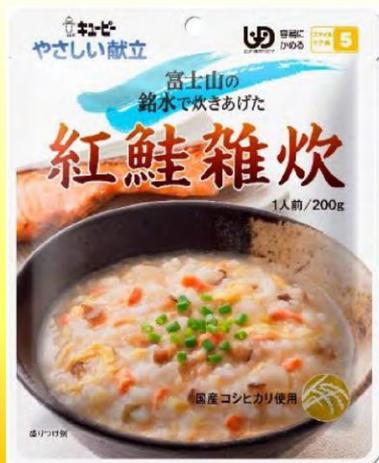
- (1) 藍色標籤是表示，「自我適用宣告」，廠商針對熱量、蛋白質的含量符合此制度的基準所做的自我宣告
- (2) 2017年11月統計，得到藍標籤的商品包含**16**家公司，共**66**項產品

## 【基準】

- 熱量：100 Kcal 以上 (100g或100ml為單位)
- 蛋白質：8.1g 以上(100g為單位)或4.1g 以上 (100ml 或 100kcal為單位)

# Smile care 飲食(黄標籤)

- (1)黄色標籤是表示，有附上咀嚼困難對應食品的JAS標示
- (2)2017年11月統計，得到黃標籤的商品包含1家公司，共3項產品



# JAS(日本農林規格)

食品/農林水產品的品質與規格  
農林水產大臣所制訂的國家規範

「濃口醬油」為例

- ◆ 原材料：大豆、麥、食鹽
- ◆ 含氮量：1.50%以上(特級)  
1.35%以上(上級)  
1.20%以上(標準)



JAS制度的檢討(2018年預定實施)

- ① 在全國流通的食品/農林水產品的品質和規格  
→ 特定的廠商、地區性的商品也納入管理對象
- ① 國內業界全體同意後制訂  
→ 民間提案為基礎彈性制訂

# 對應咀嚼能力食品的JAS標準

区分	定義	統一分類
容易咀嚼的食品	此硬度容易切絲、切碎、搗碎(有適度的咀嚼勁道)	スマイルケア食 <b>5</b>
牙齦可壓碎的食品	此硬度介於容易咀嚼與用舌頭可輕易壓碎食品的中間程度	スマイルケア食 <b>4</b>
舌頭可壓碎的食品	此硬度為可用舌頭與口腔上蓋之間壓碎的程度	スマイルケア食 <b>3</b>
不需咀嚼的食品	此硬度為不需咀嚼，可直接吞嚥的程度	スマイルケア食 <b>2</b>

# Smile care 飲食(紅標籤)

- (1)紅色標籤為，有取得特別用途表示許可制度中的「吞嚥困難者用食品」的表示許可為條件
- (2)2017年11月統計，得到紅標籤的商品包含1家公司，共9項產品

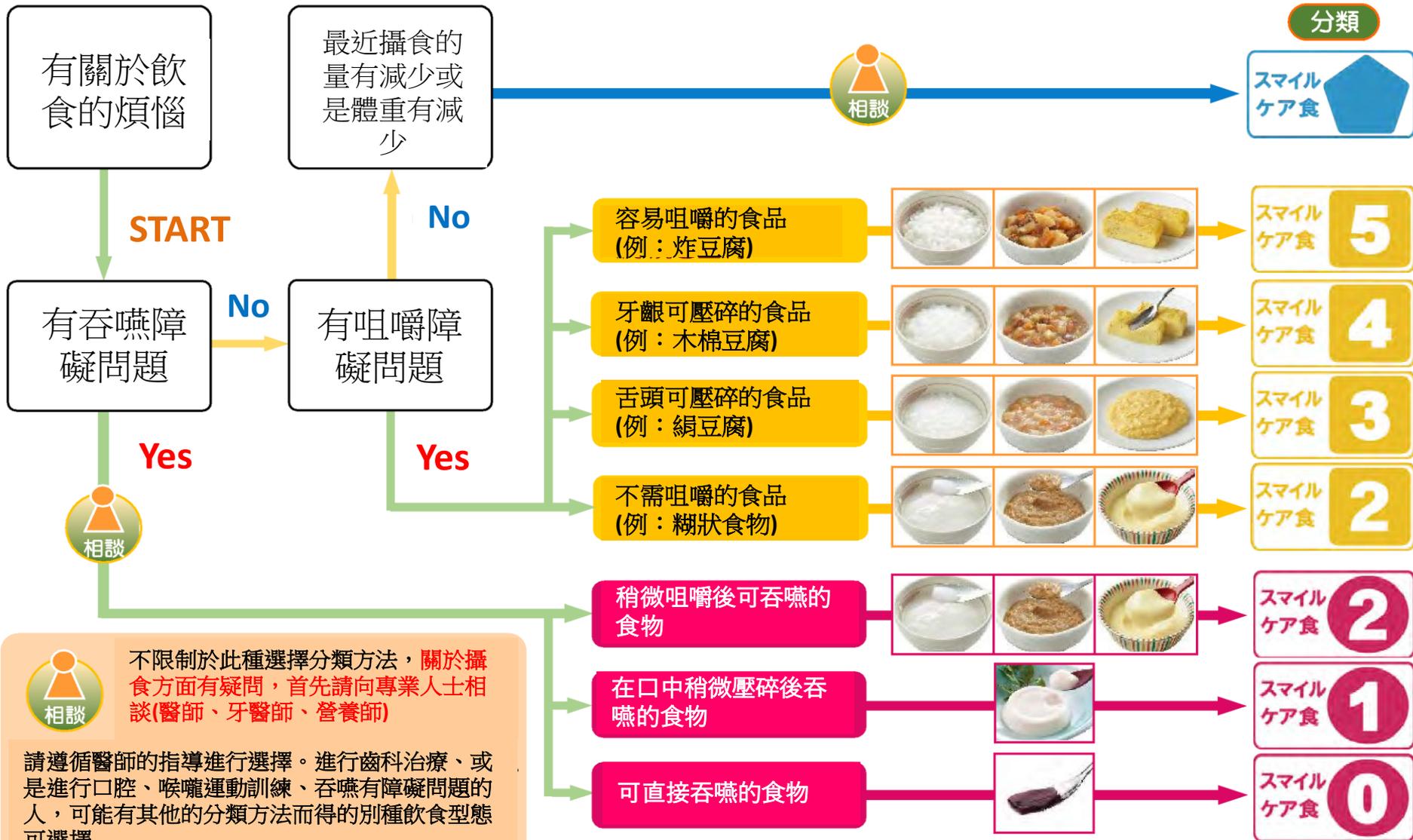


# 吞嚥困難者用食品の新分類

針對吞嚥困難者用的食品，健康增進法的特別用途表示許可制度與統一分類

特別用途表示許可制度（吞嚥困難者用食品）		統一分類
区分	許可基準区分の表示	
許可基準Ⅲ	稍微咀嚼後可吞嚥的食物(包含不均勻的食物、容易整形的粥狀食物)	スマイルケア食 2
許可基準Ⅱ	在口中稍微壓碎後吞嚥的食物(均質的果凍狀、布丁狀、慕斯狀)	スマイルケア食 1
許可基準Ⅰ	可直接吞嚥的食物(均質的果凍狀)	スマイルケア食 0

# Smile care飲食的選擇方式



# 咀嚼・吞嚥飲食の統一分類

2015年「スマイルケア食普及推進会議」

學會分類2013	吞嚥飲食金字塔	高齢者軟質飲食	UDF区分	統一分類	
—	—	高齢者軟質飲食1	区分 1	5	咀嚼困難
嚥下調整食 4	L 4	高齢者軟質飲食2	区分 2	4	
嚥下調整食 3		高齢者軟質飲食3	区分 3	3	
嚥下調整食 2 - 2	L 3	—	区分 4	2	
嚥下調整食 2 - 1		—		2	吞嚥困難
嚥下調整食 1 j	L 1・L 2	—	1		
嚥下訓練食品 0 j	L 3の一部	—	—	0	
	L 0	—	—	0	

日本摂食嚥下リハビリテーション学会

# 嚥下調整食分類2013と他介護食分類の対応

この図表はヘルシーネットワークの『はつらつ食品』カタログに掲載されています。ぜひカタログもご利用ください！



ヘルシーネットワーク

## 学会分類2013

0j、1j  
考慮食物物性、水分含量少的食物



0j  
嚥下訓練食品 0j

蛋白質含量少的果凍



1j  
嚥下調整食 1j

不論蛋白質含量的布丁、果凍、慕斯等

jゼリー : jelly  
tとろみ : thickness



0t  
嚥下訓練食品 0t

學會分類2013(濃稠度)の中間程度~濃厚程度得稠度・蛋白質含量少

2-1  
嚥下調整食 2-1



均質且呈滑順狀的食物(沒有粗糙感)

2-1  
2-2

2-2  
嚥下調整食 2-2



含有柔軟的顆粒、不均質的食物

不黏膩、易凝集不鬆散的攪打餐、糊狀餐等

3  
嚥下調整食 3



有顯著形狀，但沒有牙齒也可在口腔內壓碎・容易形成食團的食物

4  
嚥下調整食 4



有形狀、不會太硬、不會太鬆散、不容易黏附的食物・可用筷子切斷的硬度

## 他分類

学会分類2013	嚥下食ピラミッド	特別用途食品	UDF	スマイルケア食
0j	L0 (開始食)	許可基準 I	—	ゼリー状 0
0t	L3の一部 (とろみ水)	—	—	ゼリー状 0
1j	L1・L2 (嚥下食I・II)	許可基準 II	かまなくてよい	ムース状 1
2-1	L3 (嚥下食III)	許可基準 II	かまなくてよい	ペースト状 2
		許可基準 III		
2-2	L3 (嚥下食III)	許可基準 II	かまなくてよい	かまなくてよい 2
		許可基準 III		
3	L4 (移行食)	—	舌でつぶせる	舌でつぶせる 3
4	L4 (移行食)	—	歯ぐきでつぶせる	歯ぐきでつぶせる 4
		—	容易にかめる (一部)	

形態、特色などの詳細は「嚥下調整食分類2013」の本文及び学会分類2013(食事)早見表をご確認ください。

※他分類の対応に関して：嚥下食ピラミッド、えん下困難者用食品許可基準、UDF区分は「学会分類2013(食事)早見表」を、スマイルケア食は「スマイルケア食の選び方」を参考に当社が作成したものです。

※学会分類2013に対応する内容のみ記載しておりますので、嚥下食ピラミッド[L5普通食]、スマイルケア食[3容易にかめる]、「青マーク」の記載は割愛しております。

※学会分類2013に対応していない場合は「-」を記載しています。