

高知 咀嚼・嚥下困難な人の食形態区分（高知県リハビリテーション研究会）

名称	食形態の内容・特徴		嚥下機能	咀嚼機能
訓練ゼリー	形状：ゼリー状 硬さ：かまなくてよい 粘度調整：ゼリー (表面がつるつるしたもの)	水、お茶、果汁などの極力たん白質の少ないゼリーで残留しても吸引が容易なもの。少量をすくって、そのまま丸飲みできるもの。	重度の嚥下障害(食道への送り込み低下、飲み込む時の気道閉鎖が不十分)があり経管栄養されていて、経口訓練開始時の経口訓練に用いる。	食塊形成や咽頭への送り込み機能が著明に低下している。 (重度の嚥下障害があっても、咀嚼機能が比較的保たれている場合は、ゼリーが噛み砕かれてバラバラになるため、口やのどに残りやすく誤嚥の危険性が高くなるので、ペーストから訓練開始がよい場合がある。開始食の選択は検討が必要)
ゼリー菜	形状：ゼリー・プリン状 硬さ：かまなくてよい 粘度調整：ゼリー (べたつき、ざらつきある)	肉も魚も使用。食事を粒がなくなるまで十分ミキサーにかけ、固形化補助食品(ゲル化剤)でかためたもの。口やのどに残りにくい。	重度から中等度の嚥下障害。肉や魚を使用するのでやや粘膜に付着するため、舌よってのどへ送り込む機能がある程度必要。	
ペースト菜	形状：ペースト・ピューレ・ムース状 硬さ：かまなくてよい 粘度調整：とろみ	食事をミキサーにかけた状態でなめらかなとろみ状のもの。粒状のものが混在したものでも充分軟らかく小さければ(飯粒半分程度)ここに含まれる。	中等度の嚥下障害で、飲み込みのタイミングが遅いときや、食道の入り口が開きにくい病気のとき。	歯や歯肉でのすり潰しや舌での押しつぶしができない。
やわらか菜 極キザミ	形状：細かく切る(2~4mm)・つぶす 硬さ：舌でつぶせる (目安は絹ごし豆腐) 粘度調整：とろみ	熟煮したものや軟らかい食材をつぶしたり、2~4mm程に切りばらけないようにとろみ調整食品(とろみ剤)や固形化補助食品(ゲル化剤)などでまとめたもの。	軽度の嚥下障害。固形物の粒が口やのどに残るがとろみなどでまとめることで改善する。水分や汁物を飲むとき、むせを生じることがとろみを付けることで改善する。	歯がないもしくはわずか、義歯がない場合、主に歯肉ですりつぶしているが、その力が非常に弱く食塊形成困難。
やわらか菜 一口大	形状：そのまま、もしくは一口大 (10~20mm) 硬さ：歯肉でつぶせる硬さ (目安はもめん豆腐) 粘度調整：水分・汁物にとろみをつける ばらけるものにとろみをつける	熟煮したものや軟らかい食材を一口大に切ったり、ばらけないようにとろみをつける。酵素処理した肉・魚・野菜もここに含まれる。	舌よってのどへ送り込むことや食塊形成(飲み込みやすいように口の中で、ひと塊にまとめること)はできるが、十分でないため、とろみをつけまとめたり、軟らかく調理することで改善する。	自分の歯や義歯はあるが、噛み切ることやすりつぶすことが十分できない。
軟菜	形状：そのまま、もしくは一口大 (10~20mm) 硬さ：義歯などで容易に噛める硬さ 粘度調整：なし ※水分でむせる場合はとろみをつける	普通ないしは軟らかく調理したもの。硬い食材を避け、料理によっては一口大に切る。	普通に飲み込める。 ※汁物や飲料水を飲む時、むせが生じる場合はとろみが必要	自分の歯や義歯で噛み切ることやすりつぶすことができる。硬いもの、大きいもの、弾力が強いものはやや食べにくい。
並菜	形状・硬さ・粘度調整：特別な配慮なし ※咀嚼・嚥下以外の理由で食形態に配慮が必要な場合は詳細を特記して情報提供する	食材の種類や調理方法に制限がない食事。	普通に飲み込める。 ※汁物や飲料水を飲む時、むせが生じる場合はとろみが必要	自分の歯や義歯で噛み切ることやすりつぶすことができる。硬いもの、大きいもの、弾力が強いものはやや食べにくい。

