




9 とろみ調整食品の使い方

むせがあり飲み込みが困難になってきた場合に使用します。
とろみ調整食品の使用量によって、とろみの強さを調整できます。

液体とろみの目安 3段階の基準があります

	薄いとろみ	中間のとろみ	濃いとろみ
			
性状の説明 (見たとき)	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーンを傾けるとすっと流れ落ちる ・フォークの歯の間から素早く流れ落ちる ・カップを傾け、流れ出た後には、うっすらと跡が残る程度の付着 	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーンを傾けると、とろとろと流れる ・フォークの歯の間からゆっくりと流れ落ちる ・カップを傾け、流れ出た後には、全体にコーティングしたように付着 	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーンを傾けても、形状がある程度保たれ、流れにくい ・フォークの歯の間から流れ出ない ・カップを傾けても流れ出ない(ゆっくりと塊になって落ちる)

出典：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（とろみ） 早見表一部改変
画像出典：「株式会社ヘルシーネットワーク カタログ [はつらつ食品] より」

とろみ調整食品の使い方



飲み物が入ったグラスに、とろみ調整食品を入れ、30秒以上すぐにかき混ぜる。



とろみの状態が安定するまで約2～3分待つ。



とろみの状態や温度を確認する。

適切な強さでのとろみつけのポイントは、製品によって異なります。コップやスプーンは同じものを使い、とろみつけが一定にできるようにしましょう！

計量が大事！



とろみ調整食品には、主なものとして、ガアーガム、カラギーナン、キサンタンガム系の原料が使用されています。これら原料によって特徴が異なり、唾液の影響を受けたり、色・味に影響するものもあります。使用する食材によって上手に利用しましょう！