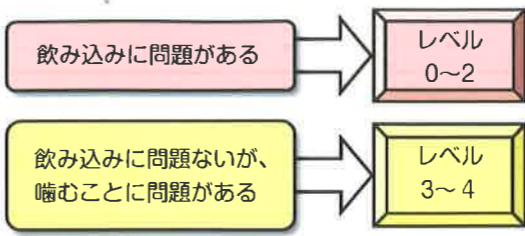


7 基本食材のレベル別調理形態

食形態の基準（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）に基づいた食材別調理形態のめやすを記載しています。

《選ぶ基準》



食べる力（かむ力、飲み込む力）にあった、やわらかさや食べ物の形態を工夫すれば、食事を楽しむことができます。
 食べる力に合った調理形態、食品選択の目安を参考にしてください。

食形態のレベル		レベル0 嚥下訓練ゼリー	レベル1 ゼリー食	レベル2 なめらか食	レベル3 つぶせる食	レベル4 やわらか食	通常の調理形態	
食べる力の 目安	かむ力 (咀嚼)	とても弱い	とても弱い	弱い	舌でつぶせる	歯ぐきでつぶせる 弱い力がかめる		
	飲み込む力 (嚥下)	重度の嚥下障害	舌を使って、喉へ送り込む 機能がある程度必要	水やお茶が飲み込みにくい	水やお茶が飲み込みにくい ことがある	物によっては飲み込みにくい ことがある		
調理の状態		ゼリー状	ゼリー状 プリン状	ピューレ状 ペースト状	やわらかく調理 ソフト状 きざみあんかけ	やわらかく調理 (箸やスプーンで切れる)		
基本調理			①食材を柔らかく煮る ②煮汁と一緒にミキサーにかける ③ゼラチン又はゼリー化剤で固める	①食材を柔らかく煮る ②煮汁と一緒にミキサーにかける ③とろみ剤で粘度を調整する	①食材を柔らかく煮る ②細かく刻み、ゼラチン又はゼリー化剤で固める。もしくは、細かく刻み、片栗粉などでとろみをつけたあんをかける	①食材を柔らかく煮る ②細かく刻む		
			なめらかなゼリー状	むせない程度 ミキサー粥	舌でつぶせる程度 離水に配慮した全粥	歯ぐきでつぶせる程度 全粥		
調理形態・食品選択の目安	ごはん	嚥下訓練用に調整された均質なゼリー						
	肉							
	魚							
	豆腐		充てん豆腐			絹ごし豆腐	木綿豆腐	
	卵		卵豆腐			だし巻き卵	炒り卵	
	野菜							