

# 中越NST摂食嚥下指導媒体 2023年度版 改正点

## 基本編 1部

**食事の基本編 しっかり食べて低栄養を予防しましょう!**

主食・主菜・副菜を揃えて

主食 → エネルギーになる  
主菜 → 丈夫な体をつくる  
副菜 → 体の調子を整える

**\* こまめな水分補給で脱水予防**  
脱水、便秘、脳梗塞や心筋梗塞の予防に繋がります。食事以外でも、こまめに飲むようにしましょう。

間食を上手に取り入れる  
一度に量が食べられないひとは、食事の合間におやつを取り入れて、栄養補給しましょう!  
間食は食事に影響がないよう量と時間を決めて摂りましょう!

**栄養補助食品の活用**  
食欲がなく、食事量が半分しか食べられなくなったひとは、上手に利用しましょう。

\* 月1回以上は体重を測り記録しましょう。減ってきたら低栄養のサインかも!  
\* 体重が測れない場合は、利き足でない方の足のふくらはぎで指輪っかテストをして、筋肉量が減っていないかチェックしてみましょう。

固めない ちよつと固める 噛間ができる

低 低栄養の危険度 高

中越NST 2023年度版

- 「栄養補助食品の活用」の項目追加
- 「指輪っかテスト」の項目追加
- 体重計測後「記録する」の記載追加

## 軽度編 (学会分類コード4相当)

**軽度編 食べる力に合わせた食事**  
学会分類コード 4

噛む力、飲み込む力が低下しても、飲めかさや食べ物の形を変えれば、食事を楽しむことができます。一人ひとりの能力に応じて、食べやすいものを摂りましょう。

**【飲み込みにくい食材・料理】**

①サラサラとした液体	水、お茶、汁物
②かたもの	肉、ナッツ類、こま、いか、きのこ類、こんにやく
③スジっぽいもの	青菜類、ごぼう、れんこん、魚料理
④歯や口、のどにつつきやすいもの	もち、団子、生巻、のり、わかめ、もなかの皮
⑤ぱくぱくしているもの	蒸した芋類、焼いたパン、後肉
⑥すすらないと食べられないもの	揚げ物、お茶漬け
⑦すっぽいもの	酢、柑橘類

**【オススメ食品】**

**魚介類**  
白身魚(カラスカレイ、タラ)、鮭、はんぺん  
\* 魚は骨や皮に注意が必要。  
\* 焼き魚や揚げ物は噛みにくいです。  
\* 鰹節(皮なし)、スジなし肉、ヒシ肉、焼き肉  
\* 鴨の皮や鴨肉の皮などは噛みにくいです。  
\* 一日大に切ってあげたり、焼き肉を活用しましょう。

**肉類**  
\* 肉は噛む力が低下している場合は、柔らかく調理しましょう。  
\* 肉の皮や骨は噛みにくいです。  
\* 肉の皮や骨は噛みにくいです。  
\* 肉の皮や骨は噛みにくいです。

**卵**  
温泉卵、卵豆腐、茶碗蒸し  
\* オムレツやスクランブルエッグでもよいですが、硬ければならぬように注意しましょう。  
\* 卵は噛む力が低下している場合は、柔らかく調理しましょう。

**豆腐**  
\* 絹豆腐は水分が少なくすつきやすいです。

**乳製品**  
ヨーグルト、フルーチェ  
\* 牛乳でできる人は、とろみをつけましょう。  
\* 牛乳でできる人は、とろみをつけましょう。

**芋類**  
ポトフサラダ、とろろ芋、マッシュポテト  
\* 芋はパサつきやすいので、果汁や油を活用すると良いです。

**野菜**  
天婦羅、漬物、人参、白菜、玉葱、キャベツなど  
\* 野菜の皮や皮は噛むので避けましょう。  
\* 軟らかく加熱しましょう。

**果物**  
バナナ、桃、メロン、果物缶  
\* 酸味の強い果物、糖・皮やスジには注意しましょう。

**穀類**  
粥、お粥、おじや  
\* こぼれんぼを多量に、柔らかくしましょう。

**油揚げ**  
マヨネーズ、バター、植物油  
\* 油を多量にとりすぎると、とろみをつきやすくなります。

**【調理方法のポイント】**

煮る・茹でる 蒸す 焼く・炒める 揚げるとろける

食べやすい 食べにくい

中越NST 2023年度版

- 変更点なし

**おすすめレシピ**  
~ 軟らかく調理したものが中心です ~

①全粥 ②白身魚のあんかけ ③粥とじ ④蒸し団子 ⑤いちごヨーグルト

①全粥 ②白身魚のあんかけ

③粥とじ ④蒸し団子 ⑤いちごヨーグルト

①全粥 粥にご飯と水(ご飯の2倍量)を入れ、火にかけます。ふつふつしてきたら弱火で5分。火を止め、ふたをして10分蒸らします。

②白身魚のあんかけ 白身魚は料理酒小さじ1杯をふり、蒸し器または、電子レンジで蒸します。あんをかけるのと食べやすくなります。

③粥とじ 蓮子は一口大に切り、あら熱と一緒に軟らかく煮て、粥とじます。

④蒸し団子 団子は皮をむいて、しばらく水に漬けてアク抜き後、軟らかく蒸します。

⑤いちごヨーグルト ヨーグルトにいちごジャムをかけるのとローリーアップができます。

※ 4食制の食事は、玉葱に替わるとかゆいと喉に刺激を与え、見た目に赤く、食べやすく、飲み込みやすい食事になるよう調理や食材の工夫をお願いします。

中越NST 2023年度版

# 中等度編 (学会分類コード2-1.2-2.3相当)

**中等度 C 食べるかに合わせた食事**  
学会分類コード 2-1

病院での食事の名前は **食です**

☆ミキサーをかけて粒が残らない状態にした食事です。  
☆とろみ剤を使用して、食べたときに口の中でべたつかないように調整します。  
\*必要な調理器具・・・ミキサー デジタル計り

※注意※  
ブレンダーでは粒が残るため今回の調理に適しません。  
家庭用のミキサーをご確認ください。

**調理のポイント**

**主食の作り方「ご飯→ミキサー粥」**  
お粥ととろみ剤（お粥の重量の1%程度）を一緒にいれて粒がなくなるまでミキサーにかけます。水分が少ないとべたついてしまうため、適量水分を加えながらミキサーに掛けてください。

**おかずの作り方「焼き魚、おひたしなど」**  
ミキサーの中に調理した食材と、その食材の固形物の量と同じ量の果汁やだし汁を入れ、合計の重量の1%程度のとろみ剤を加えてミキサーで数回パルスでつぶし、細かい状態にします。ブレンダーを使用する場合は、食がたまりやすい状態にしてください。（例：焼き魚100g+だし汁（湯や醤油で味付けしたもの）100g+とろみ剤2g）  
○調理済みの食材を使ってミキサーにかけます。硬い食材であればご家族と同じ料理を使用することもできます。  
○水分は料理に合わせたものを使用するとおいしくなります。  
例：肉類+だし汁や味噌汁 中華⇒中華だしや糖からスープ 洋食⇒コンソメスープなど  
○すじが多い食材や硬い食材を使用する場合はあらかじめ小さく切っておくミキサーにかけやすくなります。

☆ミキサー食調理のポイント  
○とろみ剤は商品によって特徴が異なります。調理に使うとろみ剤によっては1%よりも多い（少ない）ほうがよほどよいとろみになることがあります。ご自宅で使用するとろみ剤に合わせて量を調整してください。  
○ミキサー食は水分が多くなる分栄養価が下がりやすくなっています。油やマヨネーズなどを追加することで栄養価をアップすることができます。料理に合わせて工夫してみてください。栄養価をアップさせる商品も販売されています。ご興味のある方は栄養士にご相談ください。

中経NST 2023年度版

- ・粒なしのミキサー食
- ・資料はとろみ剤「とろみパワースマイル」を使用
- ・調理にミキサーが必要  
(参考:学会分類Q&Aより、600 $\mu$ mのメッシュに通る細かさ・均質が該当)

**中等度 B 食べるかに合わせた食事**  
学会分類コード 2-2

病院での食事の名前は **食です**

☆少し粗目にミキサーをかけた食事です。  
☆とろみ剤を使用して、食べたときに口の中でべたつかないように調整します。  
\*必要な調理器具・・・ミキサーまたはブレンダー デジタル計り

家庭用のブレンダーでも調理可能です。  
粒の大きさなどは食べるかに合わせて調整してください

**調理のポイント**

**主食の作り方「ご飯→ミキサー粥」**  
お粥ととろみ剤（お粥の重量の1%程度）を一緒にいれて粒がなくなるまでミキサーにかけます。水分が少ないとべたついてしまうため、適量水分を加えながらミキサーに掛けてください。

**おかずの作り方「焼き魚、おひたしなど」**  
ミキサーの中に調理した食材と、その食材の固形物の量と同じ量の果汁やだし汁を入れ、合計の重量の1%程度のとろみ剤を加えてミキサーで数回パルスでつぶし、細かい状態にします。ブレンダーを使用する場合は、食がたまりやすい状態にしてください。（例：焼き魚100g+だし汁（湯や醤油で味付けしたもの）100g+とろみ剤2g）  
○調理済みの食材を使ってミキサーにかけます。硬い食材であればご家族と同じ料理を使用することもできます。  
○水分は料理に合わせたものを使用するとおいしくなります。  
例：肉類+だし汁や味噌汁 中華⇒中華だしや糖からスープ 洋食⇒コンソメスープなど  
○ミキサー食は水分が多くなる分栄養価が下がりやすくなっています。油やマヨネーズなどを追加することで栄養価をアップすることができます。料理に合わせて工夫してみてください。栄養価をアップさせる商品も販売されています。ご興味のある方は栄養士にご相談ください。

☆ミキサー食調理のポイント  
○とろみ剤は商品によって特徴が異なります。調理に使うとろみ剤によっては1%よりも多い（少ない）ほうがよほどよいとろみになることがあります。ご自宅で使用するとろみ剤に合わせて量を調整してください。  
○ミキサー食は水分が多くなる分栄養価が下がりやすくなっています。油やマヨネーズなどを追加することで栄養価をアップすることができます。料理に合わせて工夫してみてください。栄養価をアップさせる商品も販売されています。ご興味のある方は栄養士にご相談ください。

中経NST 2023年度版

- ・粒ありのミキサー食
- ・資料はとろみ剤「とろみパワースマイル」を使用
- ・調理はミキサーかブレンダーでも可能

**中等度 A 食べるかに合わせた食事**  
学会分類コード 3

病院での食事の名前は **食です**

☆少し粗目にミキサーをかけた食事です。  
☆ゲル化剤を使用して、食べたときに口の中でまとまりやすいように調整します。  
\*必要な調理器具・・・ミキサーまたはブレンダー デジタル計り

家庭用のブレンダーでも調理可能です。  
粒の大きさなどは食べるかに合わせて調整してください

**調理のポイント**

**主食の作り方「ご飯→全粥」**  
お粥に粥物など水分の多いものを混ぜながら食べる場合は水分が足りなくなる（例）ことがありますので注意しましょう。離水する場合はとろみ剤を適量追加し、足りてきた水分を捨てながら食べるようにしてください。

**おかずの作り方「焼き魚、おひたしなど」**  
ミキサーの中に調理した食材と、その食材の固形物の量と同じ量の果汁やだし汁を入れ、合計の重量の1.5~2%程度のゲル化剤を加えてミキサーやブレンダーなどを使用して食べやすい大きさにします。（例：焼き魚100g+だし汁（湯や醤油で味付けしたもの）100g+ゲル化剤3~4g）  
○食材の細かいサイズが飲み込むのに合わせて調整してください。  
多少大きな粒でも問題なく飲み込む方は、ミキサーなど使用せず手で刻むなどの調理でもよい場合があります。  
○水分は料理に合わせたものを使用するとおいしくなります。  
調味料の入れすぎには注意！

☆ゲル化剤を使用した調理のポイント  
○ゲル化剤（食材をペーストに固める物） ※とろみの調整には使用できません  
○とろみ剤+水分+とろみをつける物 ※とろみ剤を多くしても固まりません  
ゲル化剤をとろみ剤の違いに注意して用途に合わせて使用してください。  
ゲル化剤は一種料理の濃度が一定まで上昇しないと固まらないものもあります。ゲル化剤を加えても料理が固まらない場合はレンジで加熱もめみてください。濃度が上がっても固まらない場合は調理方法が間違っている可能性があります。

中経NST 2023年度版

- ・細かく調理した上で、ゲル化剤などでまとめた食事
- ・ゲル化剤「スベラカーゼ」を使用
- ・調理はミキサーかブレンダーでも可能

# 重度編 (学会分類コード1j相当)

**食べる力に合わせた食事**  
学会分類コード 1-j

\_\_\_\_\_さんに合ったお食事は、  
\_\_\_\_\_食です。

**1. 適した食事形態**

 スプーンですくったときに崩れず、口に入れたときに広がらないもの。プリン・ムース・ゼリーなど。

 粒がなく、噛まなくてよい。口に入れた時に水っぽくならないもの。お粥ならゼリーにします。

 ゼリーのなかでも、こんにゃくゼリーや寒天ゼリーのような弾力の強いものや果物が入ったゼリーなどは、**窒息の危険性**があるので選ばないでください。

**2. 市販品の例**

\*スーパーなどでは、**具なしゼリー**（ゼラチンゼリー）、プリン、ヨーグルトなどです。

\*介護食品では、『ユニバーサルデザインフード』のマークを参考に、ゼリー・ムース状の食品が良いです。

←この区分はペースト状のものも含まれているため、注意が必要です。

※店舗でのこの表記の食品の取り扱いが少ないため、通信販売が便利です。

←通信販売カタログの例 (写真はヘルシーネットワーク)

中経NST 2023年度版

・粥ゼリー紹介の際に、「粥ゼリーの素」があることも必要に応じて紹介をご検討ください。

**3. 市販品を組み合わせた献立例と注意点**

(左下から時計回りに)  
・粥ゼリー  
・チョコムース  
・青りんごゼリー

**\*粥ゼリーの作り方\***

材料  
・全粥  
・ゲル化剤  
(写真はスベラカーゼを使用)

①出来立でもしくは70℃以上の全粥をミキサーに入れる。(粥の温度が低いとうまく固まりません)  
②粥量に対し1~2%のゲル化剤をミキサーに入れ、1分以上攪拌します。  
(粥100gの場合…ゲル化剤1~2g)  
③70℃以下で固まり始めます 固まったら完成!

※ゲル化剤の種類によって使用方法が異なる場合があります。お使いの商品の使用法や注意点を確認してください。  
※粥ゼリーは冷凍可能です！(↓解凍方法↓)  
①70℃以上まで加熱  
②加熱直後、全体を均一にする為**しっかり混ぜる**

Q. 寒天で固めたものはどうしてダメなの?  
A. 寒天で固めたものは、口の中でばらけやすく誤嚥の危険があるため、推奨しません。牛乳や栄養剤はゼラチンや専用のゲル化剤でゼリー・ムース状にすることをお勧めします。

①栄養剤50mlにゼラチン5g(粉末)をふやかす。  
②電子レンジで①を加熱する。  
※ゼラチンが溶けるまで10秒ずつ加熱  
③残りの栄養剤200mlと牛乳100mlを加えて混ぜる。  
④冷蔵庫で冷やし固めて、完成!

中経NST 2023年度版

# とろみ編 2部

## ・レイアウトを調整

**飲み込みの力が落ちてきたら**

**1.水分にとろみをつけましょう**

お茶、水、味噌汁、煮物の汁...これらの液体は、のどを流れるスピードが速いため、気道に入り込みやすく、その結果むせる、といった『誤嚥』が起こりやすいです。肺炎を起こす原因の一つですが、人によってはむせずに誤嚥している場合もあります。のどを流れるスピードを遅くするために、**液体にはとろみをつけましょう。**

とろみ剤はドラッグストアなどで購入できます。様々な種類があるため、使いやすいものを選びましょう。

※専門のスタッフ（医師・看護師・言語聴覚士・管理栄養士など）から指導を受けましょう。

薄いとろみ	中間のとろみ	濃いとろみ
		
スプーンを傾けるとすーっと流れ落ちる。	スプーンを傾けるととろりとゆっくり流れる。	スプーンを傾けても形状が保たれ、流れにくい。

さんに適したとろみは、  
とろみです。

中越NST 2023年度版

**3.上手にとろみをつける方法**

**【とろみが安定するまでの目安時間】**

\*とろみ剤は『』を使用

飲料100ml に対して

- 水・お茶（常温）  
約 g のとろみ剤を入れてください  
約 分で とろみがつきます
- 約 g のとろみ剤を入れてください  
約 分で とろみがつきます
- 約 g のとろみ剤を入れてください  
約 分で とろみがつきます

30秒以上かき混ぜたら 2~15分ほど置く

飲み物や液状の食品に、かき混ぜながらとろみ剤を加えます。 もう一度30~60秒ほどかき混ぜて、状態を確認します。

乾いたコップに先にとろみ剤を入れておき、後から飲み物を勢いよく注ぎ、かき混ぜます。

★とろみ剤を入れてすぐにとろみはつきません！とろみが安定するには多少の時間が必要です。「とろみが弱いかな？」と思ってもすぐにとろみ剤は追加せず、数分時間を置いてみてください。

★とろみをつけたいものの種類によって、とろみが安定するまでの時間は異なります。準備が面倒でなければ、「水・お茶用」と「牛乳・栄養利用」などとろみ剤を使い分けても良いかもしれません。

とろみ剤の種類や飲料の種類によって、とろみの付き方や時間が異なります。ご使用前に一度試してみてください。 ※不調点やお困りの際は専門のスタッフ（医師・看護師・言語聴覚士・管理栄養士など）に聞いてみてください。

中越NST 2023年度版