

“学会分類コード4”はどんな食事！？

やわらかく

食べやすい食事を
理解しよう！

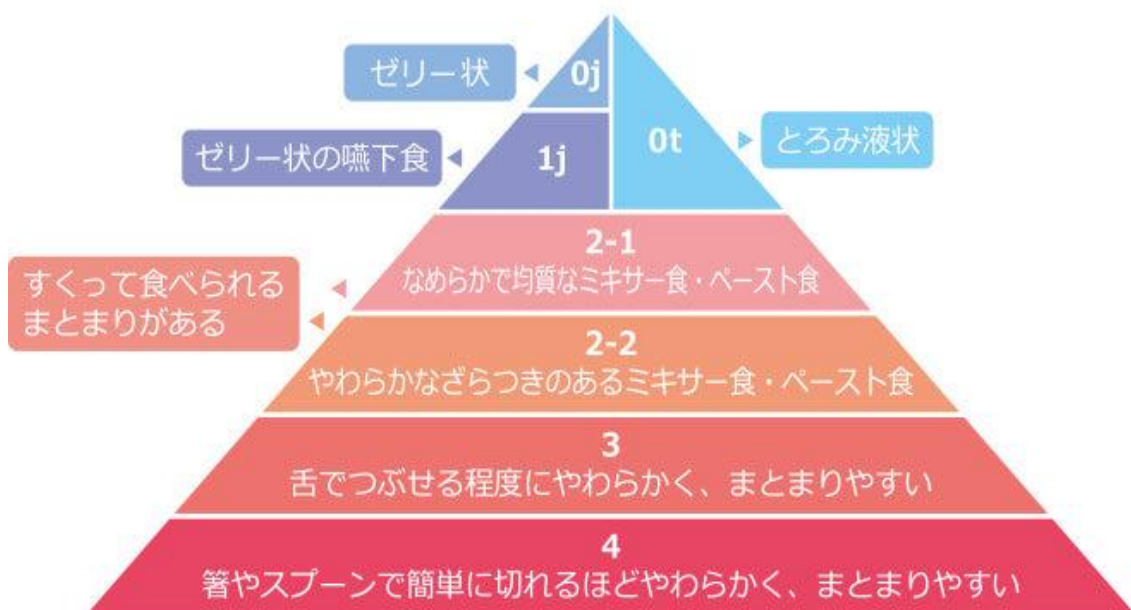




飲み込む力が弱っている嚥下障害のある方が口から安全に食べるには食物がどんな状態(性状)であるかが重要になります。嚥下障害のある方に提供される食事は、飲み込みやすい状態に調整された嚥下調整食が適しています。

日本摂食・嚥下リハビリテーション学会は、食事提供や調理の目安となるよう、嚥下調整食を5段階のレベルに分類しピラミッド状にして示しています。

● 嚥下調整食の分類²⁾



詳しくは日本摂食・嚥下リハビリテーション学会ホームページ参照
(http://www.jsdr.or.jp/doc/doc_manual1.html)



学会分類コード4は、嚥下調整食における食事分類のひとつで、嚥下機能が軽度低下している方むけのやわらかく食べやすい食事です



<嚥下機能>

軽度の嚥下機能低下がある方が対象です。歯がなくても歯ぐきでつぶせる程度の硬さのものが推奨されます



<食事形態>

パサつかず、むせにくい、ひとくち大の大きさを目安としたやわらかい食事です



<調理方法>

素材や調理方法を工夫し、硬すぎず、バラバラになりにくく、貼りつきにくいように配慮します

油脂やつなぎでまとめる



ツルんとさせる



する



つぶす



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、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。一人ひとりの能力に応じて食べやすいものを選びましょう。

【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かたいもの	肉、ナッツ類、ごま、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、のどにくっつきやすいもの	もち、団子、生麩、のり、わかめ、もなかの皮
⑤パサパサしているもの	蒸した芋類、焼いたパン、挽肉
⑥すすらないと食べられないもの	麺類、お茶漬け
⑦すっぱいもの	酢、柑橘類

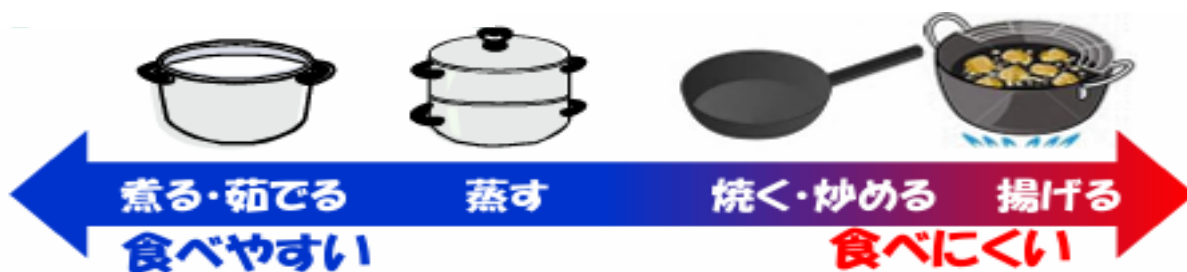
これらの食べ物はむせたり、喉につまったりする可能性があるため、**とろみをつける、小さく刻んであんをかける、など食べやすくする工夫が必要です。**



【おすすめ食品】

魚類 	白身魚(カラスガレイ、タラ)、鮭、はんぺん *魚は骨や皮に注意が必要です *焼き魚や練り物は噛みにくいです
肉類 	鶏肉(皮なし)、スジなし肉、ヒレ肉、ひき肉 *肉のスジや鶏肉の皮などは噛みにくいです *ひとくち大に切ったり、ひき肉を活用しましょう
卵 	温泉卵、卵豆腐、茶わん蒸し *オムレツやスクランブルエッグは、硬焼にならないように注意しましょう
豆腐 	絹ごし豆腐、おぼろ豆腐 *木綿豆腐は水分が少なくパサつきやすいです
乳製品 	ヨーグルト、フルーチェ *牛乳でむせる人はとろみをつけましょう
芋類 	ポテトサラダ、とろろ芋、マッシュポテト *芋はパサつきやすいので、煮汁や油を活用するとよいです
野菜 	大根、南瓜、人参、白菜、玉葱、キャベツなど *野菜の茎や皮は硬いので避けましょう *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、種、皮やスジには注意しましょう
穀類 	軟飯、お粥、おじや *ごはんは水を多くして、軟らかくしましょう
油脂類 	マヨネーズ、バター、植物油 *油を使用することでパサつきを抑え、まとまりやすくなります

【調理方法のポイント】



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



鍋にご飯と水(ご飯の2倍量)を入れ火にかけます。“ふつつつ”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



白身魚は酒小さじ1をふり、蒸し器または電子レンジで蒸します。あんをかけると食べやすくなります。

③卵とじ



里芋はひとくちに切り、あられ麩と一緒に軟らかく煮て、卵でとじます。

④蒸し茄子



茄子は皮をむいて、しばらく水に漬け、アクを抜いた後、軟らかく蒸します。

⑤いちごヨーグルト



ヨーグルトに市販のいちごジャムをかけます。

楽しい雰囲気の仕事は、五感にはたらきかけ心と体に栄養を与えます。見た目にもおいしく、食べやすく、飲み込みやすい食事になるよう調理や盛り付けを工夫しましょう。



学会分類



コード4の市販食品って 意外と少ない!?

“やわらかそう”な食品でもコード4
に該当しないものも多いようです。

スーパーなどで販売されている食
品の注意点と食べやすくするため
の工夫についてまとめました。

各食品ごとに軟らかさ
やカットの様子が動画で
確認できます
QRコードでチェック!!



スーパー・コンビニ食品の工夫<コード4>

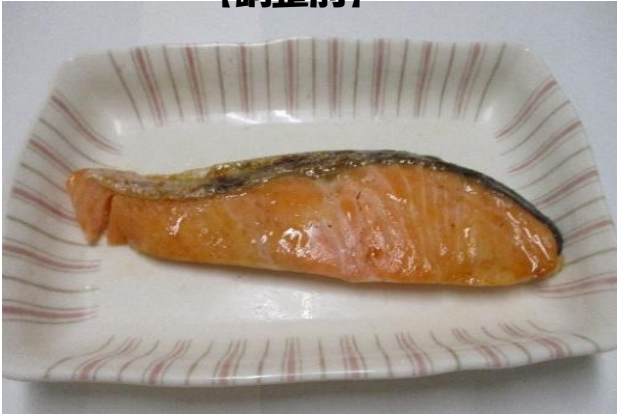
鮭の塩焼き



参考商品画像

身がしまって硬い商品もあります。腹身の部分は脂がのって比較的軟らかいのでおすすめです。

【調整前】



【調整後】



【食べやすく調整】



ほぐすとバラバラで飲み込みにくくなるため、あんをかけると食べやすくなります

皮・骨は必ず外してください

Point



手間を省くためさけフレークなどもおすすめです。
お粥に混ぜ「鮭おじや」にすると主食・たんぱく質が同時に摂れます！



ほぐした鮭を混ぜ、お好みで塩・味噌などで味を調えて！



カットの様子を動画で確認!!

スーパー・コンビニ食品の工夫<コード4>

レトルトハンバーグ



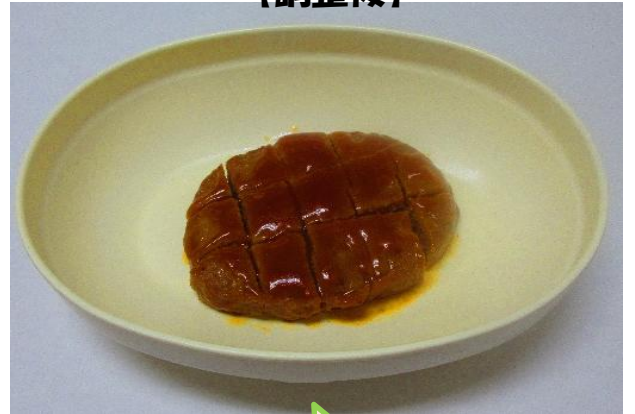
参考商品画像

“肉感”のあるハンバーグは口の中でバラけて食べにくいことも。つなぎの多い商品がやわらかく食べやすいようです。

【調整前】



【調整後】



【食べやすく調整】



やわらかい商品は箸でも簡単に切れます

食べやすくひとくち大に切って！

Point



食べにくい場合はソースやあんをかけるとまとまって食べやすくなります。冷めてしまうと硬くなりますので、温かいうちに食べるのがおすすめです。



短冊切りにしてご飯にのせれば、簡単ハヤシライスに変身！



カットの様子を動画で確認!!

スーパー・コンビニ食品の工夫<コード4>

たまご焼き(冷蔵)



参考商品画像

弾力があり箸では切れない商品が多いようです。
ひとくち大に切ると食べやすいです。

【調整前】



【調整後】

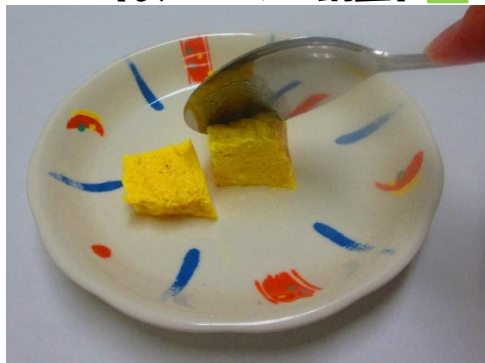


※注意※



弾力がある商品は箸では切れません！
包丁やスプーンでひとくちに切ってください

【食べやすく調整】



とろみあんをかけて
食べやすく！

Point



口の中でバラけて食べにくいので、あんをかけると食べやすくなります。
開封前に袋の上から潰すとスクランブルエッグに変身！
ケチャップあんをかけて洋風に食べるのもおすすめです。



スクランブルエッグは
ソースを卵全体にかけ
て食べやすくするのが
ポイント！



カットの様子を
動画で確認!!

スーパー・コンビニ食品の工夫<コード4>

冷凍コロッケ



参考商品画像

自然解凍で食べられる冷凍コロッケも多いですが、具材のコーンやグリーンピースなどが口に残ります。具材を確認してから購入しましょう。

【調整前】

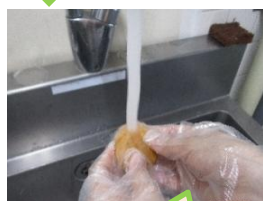


【調整後】



あんをかけてさらに食べやすく！

【食べやすく調整】



大胆に蛇口の水で洗うように両面に水分を含ませるのがポイント！



水分が蒸発しないようにラップをかけます



レンジで加熱!!



このままでも衣がしんなりして食べやすくなっています

Point



自然解凍では衣に弾力あり箸では切れません。電子レンジで加熱する前にシンクで流水に通し、ラップをしてから規定時間より長めに加熱すると衣がしんなりして食べやすくなります。

あんをかけたり、煮汁で煮る(浸す)とより軟らかく食べやすいです！



煮汁(砂糖・酒・醤油など)で煮て卵でとじればさらに栄養アップ！



カットの様子を動画で確認!!

スーパー・コンビニ食品の工夫<コード4>

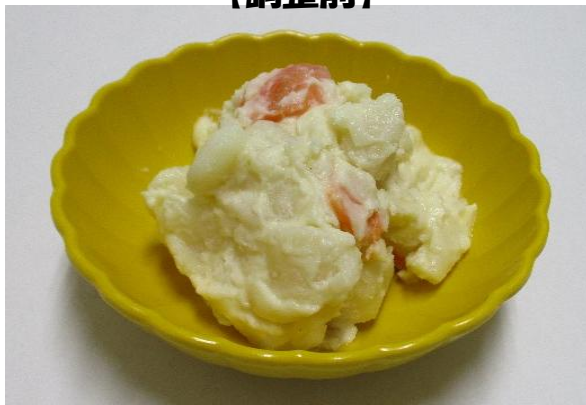
ポテトサラダ



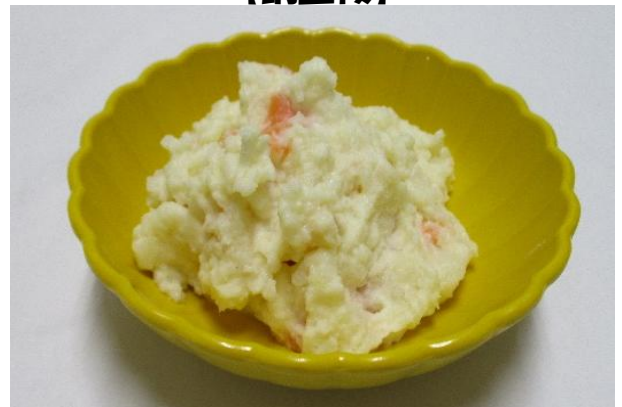
参考商品画像

やわらかいイメージですが、メーカーによりじゃがいもの硬さ・大きさがマチマチです。最近では“いも感”を残すため、じゃがいも粒が大きい商品も多いようです。

【調整前】



【調整後】



【食べやすく調整】

開封前に袋の上から揉んで芋を潰すとより簡単！



皿に盛りつけた後、粒の大きいじゃがいもはスプーンの背で潰して食べやすく！



Point



商品によりきゅうり・ハムなどが入っている場合は、噛みにくいので外して食べましょう。
牛乳でのぼしたりマヨネーズを加えるとまろやかになり、さらにカロリーアップも！



温泉卵や半熟スクランブルエッグをのせればたんぱく質も同時に摂れ、まろやかな仕上がりに！



カットの様子を動画で確認!!

スーパー・コンビニ食品の工夫<コード4>

大根煮



参考商品画像

“味しみ”“やわらか”と記載の商品でも比較的硬く、箸では切れない商品が多いです。

【調整前】



【調整後】



【食べやすく調整】



箸で切れない商品は包丁やスプーンなどで薄くひとくち大に切って！

大根に含まれた煮汁でおせることも。あんをかけて食べやすく！

Point



噛んだ時に煮汁が“じゅわ”と出て、噛んだ後も口腔内でばらけるためおせる場合はとろみあんをかけましょう。



鶏ひき肉入りあんかけでたんぱくも一緒に摂取！



check カットの様子を動画で確認!!

食事のとろみとは？



食べ物を飲み込む嚥下の機能が弱くなったときは、食事をやわらかくしたり、細かくしたりするだけでは十分ではありません。嚥下しやすい食事にはさまざまなレベルがありますが、舌や歯ぐきで食べ物を押しつぶすことができる人であっても「口の中でまとまりやすく、ばらばらにならない」など誤嚥を防ぐための配慮が必要です。



とろみの付け方とポイント！

とろみをつけるときに便利なのが、市販されているとろみ剤(とろみ調整食品)といわれる増粘剤です。ジュースやお茶だけでなく、味噌汁や煮物など水分のある料理にも使用できます。温かいものでも冷たいものでも、液体に加えて混ぜるだけで簡単に均一なとろみをつけることができますし、とろみの強さの調整も簡単です。

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



とろみをつけてみよう!!



味噌汁



①硬い具は外します



②スプーン等で混ぜながらとろみ剤を入れます



③食べる人に合ったとろみに仕上げて完成

煮物



①皿に盛り付け



②煮汁・具全体にとろみ剤をかけます



③ダマにならないよう混ぜて完成

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 すっと流れ落ちる。	スプーンを傾けると、 とろとろ流れ落ちる。	スプーンを傾けても、 形状がある程度 保たれ流れにくい。
		
食品例： ポタージュスープ	食品例： オイスターソース	食品例： ハードタイプのヨーグルト

「日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2021. 日摂食嚥下リハ会誌. 25(2)135-149(2021)、
相下 淳、嚥下調整食の分類について—舌圧および栄養との関連—. 老年歯科医学. 33(2)45-51(2018)より作成

市販のとろみ剤を使用するときのポイント!!!

とろみ剤の多くは食材の風味に影響がでないようになっています。最近では少量でもとろみを得られる製品も普及していますが、とろみ剤を少し増量しただけで、とろみの強さが大きく変わることもあるため注意が必要です。医師などから指導された使用量がある場合はそれを守るのが原則です。むせることがある場合はその都度相談するようにしましょう。



この資料は、一般的な軽度嚥下障害の方を対象とした内容となっています。

食事のやわらかさや形態は、一人ひとり異なります。その人に合った適切な食事をたべることが重要です。

不明な点、不安な事は、かかりつけ医師などの専門家に相談するようにしましょう。

中越NST
2026年4月作成