

おうちの食サポートシート

暫定版

記載年月日： 年 月 日

お名前

ポイント

自宅の食事を安心して食べられるよう、自分にあった食形態を確認しましょう。

嚥下調整食学会分類コード： 0j 0t 1j 2-1 2-2 3 4



- 主食 米飯 軟飯 全粥 その他()
- 副食 普通 きざみ ペースト(ミキサー)

その他(麺類、汁物など)

記入者名()

学会分類2021

その他分類



市販品を活用される場合はこのマークを参考にしてください。

学会分類2021	特別用途食品	UDF	スマイルケア食	嚥下食ピラミッド
0j	許可基準 I	—	0	L0(開始食)
0t	—	—	0	L3の一部(とろみ水)
1j	許可基準 II	かまなくてよい	1	L1・L2(嚥下食I・II)
2-1	許可基準 III	かまなくてよい	2	L3(嚥下食III)
2-2	許可基準 III	かまなくてよい	2	L3(嚥下食III)
3	—	舌でつぶせる	3	L4(移行食)
4	—	舌でつぶせる 歯くきでつぶせる 容易にかめる (一部)	4	L4(移行食)

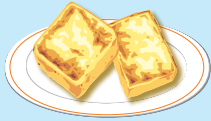
「日摂食嚥下リハ会誌25(2):135-149,2021」または日本摂食嚥下リハ学会HPホームページ: <https://www.isdr.or.jp/wp-content/uploads/file/doc/classification2021-manual.pdf>「嚥下調整食学会分類2021」を必ずご参照ください。また、その他分類の対応に関しては、嚥下食ピラミッド、えん下困難者用食品許可基準、UDF区分は「学会分類2021(食事)早見表」を、スマイルケア食は「スマイルケア食の選び方」を参考にヘルシーネットワーク社が作成されたものを南丹保健所在宅療養者栄養管理支援事業コア会議において一部変更しています。 写真協力:京都市中部総合医療センター

「噛む力」や「飲み込む力」が弱っている方へ (分類コード4の方)

刻まなくても比較的安心な食材・料理(一例)

※個人差がありますので、食べにくい場合は調整が必要です。

フレンチ
トースト(耳なし)



はんぺんの
煮物



かぼちゃの
煮物(皮なし)



ひきわり
納豆



まぐろの
刺身



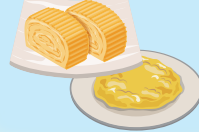
ネギとろ
(ネギなし)



茶碗蒸し
(具なし)



卵料理
(スクランブルエッグ、
だし巻きなど)



卵豆腐



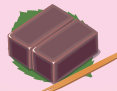
絹ごし豆腐



プリン



水ようかん



ヨーグルト



ゼリー飲料



バナナ
(スライス)



ゼリー



アドバイス

※分類コード2、コード3の方は、医師や管理栄養士等にご相談ください。

飲み物のとろみ

とろみ調整食品の使用量により調整できます。



※とろみ調整食品は商品によって入れる量や作り方が異なります。ご使用の際は対象商品の作り方をご確認ください。

食事のことでお困りの際は・・・

●食支援相談窓口●

(京都府栄養士会「栄養ケア・ステーション」内)

食事や栄養に関する
相談、助言、支援が受けられます

火曜日 13時～16時 電話 075-642-7568
※おひとり様10分程度

～1日の食事回数にこだわらず、食べたい時に食べましょう！～