

# とろみ調整食品(とろみ剤)の活用法を知ろう

液体のように「さらさらした形状」の食品は、嚥下機能が低下すると誤って気管に入ってしまう、むせやすくなります。むせずに飲み込みやすくするための「とろみ調整食品(とろみ剤)」についてご紹介します。

## とろみ調整食品ってなあに？

冷たいものから温かいものまで、温度に関係なくとろみをつけることができる食品です。とろみ調整食品(以下とろみ剤)を入れることにより、飲み込みやすい食塊を形成し、水分の流動性を調節することができます。



## とろみ剤はどのように使うの？【液体編】

液体(温かい・冷たい)にとろみをつけるには、液体にとろみ剤を入れて、良くかきまぜます。

①液体にとろみ剤を適量加えます。



**「加えすぎに注意！」**  
とろみが強くつき過ぎると飲み込みにくくなります。



②20~30秒程度よくかきまぜます



とろみ剤の量が多すぎたり、再添加するとダマになることがあります。  
(ダマは取り除いてください)



③とろみの状態を確認してください。



とろみが強い場合は、原液を加えて調整してください。

### ★とろみの濃度を強くする方法は？

一度とろみがついた状態から、更に強いとろみをつけたい場合には、とろみ剤をそのまま加えず、濃いとろみをつけた物を別に作って加えることで調整できます。



濃いとろみ

薄いとろみ

薄いとろみに濃いとろみを加えて粘度を調整

### ★どんな飲み物にもとろみがつきますか？

牛乳や果汁、お味噌汁などはとろみ剤の種類によって、とろみが安定するのに時間がかかったり、とろみの濃度が水やお茶と比べるとゆるくなる場合があります。

【とろみがつきやすい液体】



【とろみがつきにくい液体】



★お召し上がりいただく直前に、もう一度とろみの状態をご確認下さい。

## とろみの強さと使用量の目安

とろみの強さ	++++	++++	++++	++++
とろみのイメージ	フレンチ ドレッシング状	とんかつ ソース状	ケチャップ状	マヨネーズ状
イメージ図				
使用量の目安	← 1g →		← 2g →	
			← 3g →	

【注意】  
製品によって、使用量は変わる場合がありますので、ご使用製品の使用量を参考にお使いください。

◆参考:「日本介護食協議会ホームページ」

## とろみ剤はどのように使うの？【食品編】

### キザミ食

### 料理を刻んだ「キザミ食」にとろみをつける方法

①料理を刻む。  
(この時に、できるだけ同じ食品ごとに刻むと見た目も良くなります)



②だし汁や煮汁・スープなどに、とろみをつける。  
(煮汁が少ない場合はだし汁で割って、ある程度の液体量にしましょう)



③「①キザミ食」に「②とろみをつけただし汁や煮汁・スープなど」をかけて、全体がまとまるように和える。

### ミキサー食

### 料理をミキサーにかけた「ミキサー食」にとろみをつける方法

①ペースト状にしたい料理とだし汁や水をミキサーにかける。  
(この時に同じ食品ごとにミキサーにかけると見た目も良くなります)



②ペースト状になった食品にとろみ剤を加えて、再度ミキサーにかける。



参考:「やさしい介護のコツ(朝日新聞出版)」 「かみやすい飲み込みやすい食事の工夫(女子栄養大学出版部)」 [2016/7/1作成]