



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 8 (嚥下調整食の選び方)

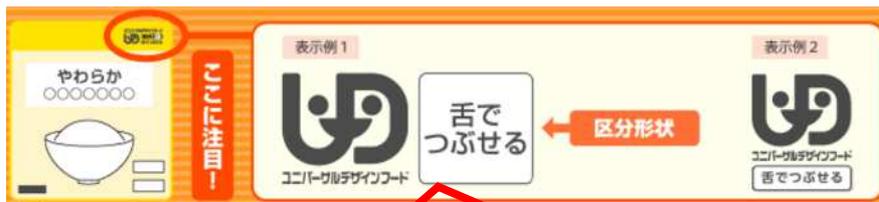
【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

市販の介護食品を上手に取り入れよう

- 介護食の用意(調理)が大変な場合、市販の介護食品もおすすめです。
- ドラッグストアやスーパー、メーカーのWebサイト等で購入できます。
- 市販の介護食品を「食形態の物差し」として、利用できます。
(施設や配食サービスに「●●ぐらいの固さ」と指定する等。)

購入するときは、パッケージのマークに注目！

「ユニバーサルデザインフード」や「スマイルケア食」のマークは、「かむ力」、「飲みこむ力」の目安を参考に、商品を選択できます。



※ユニバーサルデザインフードは、4段階です。

	容易にかめる	歯ぐきでつぶせる	舌でつぶせる	かまなくてよい
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きい物は食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
スマイルケア食(*)	スマイルケア食 5	スマイルケア食 4	スマイルケア食 3	スマイルケア食 2 ※つぶのあるペースト スマイルケア食 2 ※ペースト状

*スマイルケア食は、かむ力に配慮した「黄マーク(2~5)」と、飲み込む力に配慮した「赤マーク(0~2)」、かむ力・飲み込む力に問題は無いが、栄養補給を必要とする方向けの「青マーク(1種類)」があります。
(赤マーク0は嚥下訓練用ゼリー等、赤マーク1は、口の中で少しつぶして飲み込める性状の食品が対象です。)



出典：日本介護食品協会ウェブサイト (<https://www.udf.jp/consumers/index.html>)
農林水産省ウェブサイト (<https://www.maff.go.jp/j/shokusan/seizo/kaigo.html>)