



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 9 （「とろみ剤」活用のコツ）

【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

とろみのつけ方～基本編～

- ① 飲み物等をかき混ぜながら、計量した「とろみ剤」を加え、よく混ぜる。
- ② しばらく放置する（2～3分）。
- ③ 再度 よくかき混ぜて、とろみの濃度を確認する。



混ぜる目安は
30回以上！
(20～30秒)

※ 計量カップや計量スプーンがあると、便利です。

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 水・お茶 100mlあたり	1g		2g	3g

最適なとろみの濃度は主治医等にご相談ください。

小さじ 1/2 ⇒ 0.8g
小さじ 1 ⇒ 1.6g
大さじ 1 ⇒ 4.8g

とろみ剤使用時のポイント

- 飲み物等の種類や温度、量によって状態に差が生じます。必ず、出来上がりの状態を確認してください。熱いものは、ダマができやすいので、注意してください。
- 牛乳等は、とろみがつくのに時間がかかります。よくかき混ぜた後、10分程度放置し、再度かき混ぜましょう。
- とろみがつきすぎた場合は、同じ飲物等で薄めてください。
- とろみが足りない場合は、「濃いとろみをつけた同じ飲物等」を加えてください（とろみ剤を追加すると、ダマになります。）。
- 一度口に入れたスプーンを、容器に差しっぱなし等になると、スプーンについた「だ液」の消化酵素で、とろみがゆるくなります。
- とろみのついた水で薬を飲むと、吸収に影響する場合があります。不安な場合、薬の変更について主治医に相談しましょう。