

NSTミニレクチャー第63回 ～とろみ調整食品について～

月に1度の栄養の勉強、NST ミニレクチャーのコーナーです。嚥下機能が低下している方は液体を上手に飲めなくなります。液体の流れるスピードをゆるやかにして誤嚥や窒息を防いで嚥下を容易にするためにとろみをつける事は大切です。しかし、ただとろみをつければ良いということではなく、“その方に適したとろみ”をつける必要があります。今回は「とろみ調整食品について」お話ししていきます。

とろみの段階

表1の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（以下：学会分類2021）の「薄いとろみ」「中間のとろみ」「濃いとろみ」や図1の「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」といった表現があります。とろみ調整食品の種類によって使用する量が変わってきますし（表2参照）、液体の種類（牛乳・スポーツドリンク・果汁飲料・流動食などのとろみのつきにくい飲み物）や温度（図2参照）によって、とろみの強さやとろみが安定するまでの時間は異なります。

表1 学会分類2021（とろみ）早見表

	段階1:薄いとろみ【Ⅲ-3項】	段階2:中間のとろみ【Ⅲ-2項】	段階3:濃いとろみ【Ⅲ-4項】
英語表記	Mildly thick	Moderately thick	Extremely thick
性状の説明 (飲んだとき)	<ul style="list-style-type: none"> 「drink」という表現が適切なとろみの程度 口に入れると口腔内に広がる液体の種類・味や温度によっては、とろみが付いていることがあまり気にならない場合もある 飲み込む際に大きな力を要しない ストローで容易に吸うことができる 	<ul style="list-style-type: none"> 明らかにとろみがあることを感じ、かつ「drink」という表現が適切なとろみの程度 口腔内での動態はゆっくりですぐには広がらない 舌の上でまとめやすい ストローで吸うのは抵抗がある 	<ul style="list-style-type: none"> 明らかにとろみが付いていて、まとまりがよい 送り込むのに力が必要 スプーンで「eat」という表現が適切なとろみの程度 ストローで吸うことは困難
性状の説明 (見たとき)	<ul style="list-style-type: none"> スプーンを傾けるとすっと流れ落ちる フォークの歯の間から素早く流れ落ちる カップを傾け、流れ出た後には、うっすらと跡が残る程度の付着 	<ul style="list-style-type: none"> スプーンを傾けるととろりと流れる フォークの歯の間からゆっくりと流れ落ちる カップを傾け、流れ出た後には、全体にコーティングしたように付着 	<ul style="list-style-type: none"> スプーンを傾けても、形状がある程度保たれ、流れにくい フォークの歯の間から流れ出ない カップを傾けても流れ出ない(ゆっくりと塊となって落ちる)

表2 学会分類2021（とろみ）に基づく各種使用目安量一覧

商品名	使用目安量 (g)		
	薄いとろみ	中間のとろみ	濃いとろみ
トロミスマイル	0.6~1.2	1.2~2.0	2.0~3.1
トロミパワースマイル	0.5~1.0	1.0~1.6	1.6~2.4
トロミクリア	0.5~1.1	1.1~2.0	2.0~2.9
トロミアップパーフェクト	0.5~1.0	1.0~1.7	1.7~2.4
つるりんこ Quickly	0.8~1.6	1.6~2.6	2.6~3.3
トロミアップエース	0.5~1.1	1.1~2.0	2.0~3.2
ソフティアS	0.7~1.4	1.4~2.3	2.3~3.2
明治かんたんトロメイク	0.7~1.5	1.5~2.4	2.4~3.5
新スルーキング i	0.6~1.3	1.3~2.2	2.2~3.4
ネオハイトロミールR&E	0.6~1.4	1.4~2.2	2.2~3.2
ネオハイトロミールⅢ	0.4~0.8	0.8~1.4	1.4~2.1
トロメリンV	0.6~0.9	0.9~1.4	1.4~1.9

とろみの強さ	++++	+++	++	+
とろみのイメージ	マヨネーズ状	ケチャップ状	とんかつソース状	フレンチドレッシング状
イメージ図				

図1

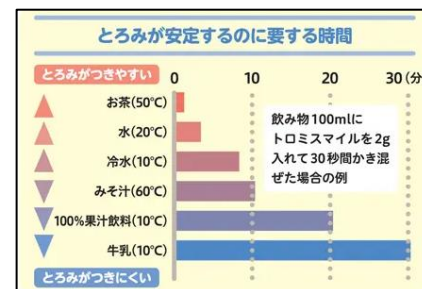


図2