

## とろみ調整食品の購入は

とろみ調整食品は一般のお店では取扱いが少なく、入手しにくい商品です。

株式会社ヘルシーネットワークは、病院・福祉施設で利用されている食品を、ご家庭へ宅配でお届けしています。



濃厚流動食・とろみ調整食品・やわらか食品を掲載したカタログ「はつらつ食品」を無料でお送りします。

お電話やFAX、インターネットでお気軽にお問合せください。

# 初めて！ とろみをつける方に

上手なとろみ調整食品の使い方

 **ヘルシーネットワーク**

HEALTHY NETWORK

カタログのご依頼は

TEL 0120-236-977 (月～土 9時～17時)

FAX 0120-478-433

URL <https://www.healthynetwork.co.jp>

ヘルシーネットワーク

検索



初めての方でも  
安心!!



はじめに

# なぜとろみが必要な の？

病気や加齢などにより飲み込む機能が低下すると、

飲み物が飲み込みにくくなることがあります。

とろみ調整食品は、液体にとろみをつけることで、

飲み物がゆっくりと喉を通過し、

飲み込みやすくするために使われています。

このガイドブックは、

初めてとろみをつける方でも

失敗なくとろみがつけられる、

コツと注意点をご紹介いたします。



## ▶▶ 使用する前に専門家に相談を ◀◀

召し上がる方によって、適切なとろみの強さが異なります。

とろみ調整食品をご使用の際は、専門の医師、歯科医師、管理栄養士、言語聴覚士等にご相談の上、適切にご使用ください。



## あなたに最適のとろみは？

薄いとろみ



スプーンを傾けると  
すっと流れる

中間のとろみ



スプーンを傾けると  
とろとろと流れる

濃いとろみ



スプーンを傾けても  
形状がある程度保た  
れ、流れにくい

## 学会分類2021(とろみ)に基づく使用目安量一覧 (水100mlあたり)

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
トロミパワースマイル		0.5~1.0	1.0~1.6	1.6~2.4
トロミスマイル		0.6~1.2	1.2~2.0	2.0~3.1
トロミクリア		0.5~1.1	1.1~2.0	2.0~2.9
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
トロミアップパーフェクト		0.5~1.0	1.0~1.7	1.7~2.4
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Ⅲ		0.4~0.8	0.8~1.4	1.4~2.1
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
トロメリンV		0.6~0.9	0.9~1.4	1.4~1.9

● 県立広島大学 栢下淳教授 監修 ● 測定方法・条件: とろみ調整食品を蒸留水(20℃ ± 2.0℃)に添加し、3回/秒の速さで30秒間攪拌。その後、30分間設定温度20℃でインキュベート。インキュベート終了後にコーンプレート型回転粘度計(設定温度20℃、ずり速度50s<sup>-1</sup>における1分後の粘度: 学会分類、コーンアングル1° 直径35mm)で粘度を測定。 ● 使用量は飲料により異なりますのであくまでも参考としてください。また、各社の測定値と異なる場合がございます。 ● とろみ調整食品の種類によって、粘度以外の特性(付着性等)が異なるため、使用に際しては、まず試飲していただくことをお願いいたします。 ● 本表は商品の優劣を決定するものではありません。 ● 嚥下調整食学会分類2021 <https://www.jsdr.or.jp/doc/classification2021.html> ● とろみのつけ過ぎは危険です。ご注意ください。

## 水・お茶のトロミのつけ方

飲み物に混ぜて数分してからトロミの状態が安定します。  
目安表で量を確認してトロミをつけるようにしましょう。

1



飲み物にトロミ調整食品を入れ、  
すぐに30秒ほどかき混ぜます。  
飲み物の量は計量カップで計りましょう

2



溶かしてから2~3分で、  
トロミの状態が安定します。

3



トロミの強さや温度を確認してから  
お召し上がりください。

× ゆっくりかき混ぜてトロミの状態をみながら粉を加える。

注意

× 一度トロミのついたものに後からトロミを加える。

一度トロミがついたものに、あとから加えるとうまく混ざらず  
ダマになりやすいので、注意してください。

## 濃厚流動食のトロミのつけ方

濃厚流動食にトロミをつけるときは、「二度混ぜ」をおすすめします。  
トロミ調整食品の量は、水の場合と同じか、少し多めにします。

1



濃厚流動食に  
トロミ調整食品を入れ、  
すぐに30秒ほどかき混ぜます。

2



5~10分ほど置きます。  
(水を吸わせるための時間です)

3



再度よくかき混ぜます。



## ダマになりにくい混ぜ方

### 方法1



スプーンを左右に往復させ、とろみ調整食品を散らすようにかき混ぜます

### 方法2



乾いたコップに先にとろみ調整食品を入れておき、後から飲み物を勢いよく注ぎます

### 方法3

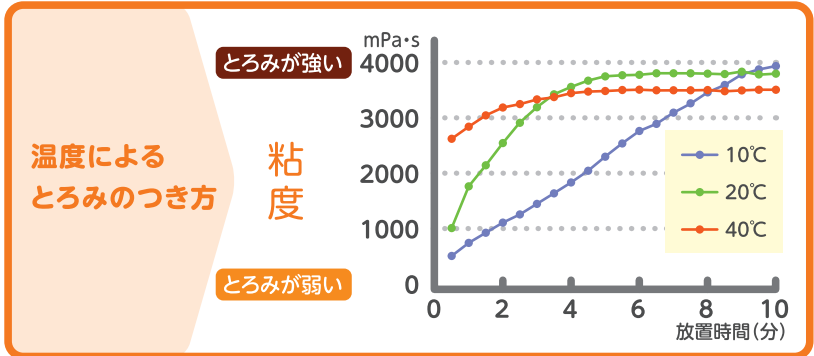


スプーンのかわりに小型の泡立て器やフォークを使って混ぜます

## 温度によるとろみのつき方の違い

飲み物の温度によって、とろみがつく速さが変わります。温かい物は速く、冷たい物とはとろみがつくのにかかりますが、最終的なとろみの状態は同じです。

(水にトロミスマイル2%溶かした場合)



## 飲み物によるとろみのつき方の違い

飲み物によってとろみがつく速さは異なりますが、最終的なとろみの状態はそれほど変わりません。

(トロミスマイル2%溶かした場合)

