

とろみ調整食品

飲み込む機能が低下した方は

液体はのどを流れるスピードが速く、
誤って気管に入りやすいので、**とろみをつけて**
流れを緩やかにするとむせを防げますよ。



とろみ調整食品の使い方



液体をスプーンでかき混ぜながら、とろみ調整食品を入れる。



溶かしてからとろみの状態が安定するまで待ち
(約2~3分)、とろみの状態や温度を確認する。

とろみの強さ

とろみ調整食品の使用量により調整できます。



薄いとろみ

中間のとろみ

濃いとろみ



**！強すぎるとろみには
要注意！**

藤田保健衛生大学 客員教授
小島千枝子先生にお聞きしました

とろみの強さは飲み込む能力によるため、ドロツとしたとんかつソース状が良い場合もあれば、サラツとしたポタージュ状が良い場合もあり、その方に適した強さに調整することが大切です。ジャムのような硬さにするとべたつきが強くなり、口やのどに貼り付きやすいため、かえって飲み込み難しくなります。のどに残りやすく、場合により窒息に繋がる恐れもあるので、いつものとろみが強すぎないか見直しましょう。

適切な強さのとろみをつけるポイント

1 コップやスプーンはいつも
同じものを使う。



お茶を花の模様まで
(150ml) など



計量スプーンが
おすすめ

2 毎回すりきりで量る。
同じ1杯でも、すくえる量が大きく変わります。



すり切り 1.6g



山盛り 2.5g



山盛り 3.1g

トロミパワースマイルを小さじですくった場合