新しい介護食品（スマイルケア食）の選び方

食事に関する悩みがある

最近食べる量が少なくなった、または、体重が減った

スタート

いいえ

飲み込みに問題がある

いいえ

噛むことに問題がある

はい

はい

相談

相談

分類

弱い力で噛める食品
（例：焼き豆腐）

A

歯ぐきでつぶせる食品
（例：もめん豆腐）

B

舌でつぶせる食品
（例：きぬごし豆腐）

C

ペースト状の食品

A

ムース状の食品

B

ゼリー状の食品

C

相談

この選び方にかかわらず、**食べることについて気になることがあれば、まずは専門職（医師、歯科医師、管理栄養士等）**にご相談ください。
医師等の指導に従い選択してください。歯科治療、口やのどの動きの訓練などにより、他の分類の食事が食べられるようになる場合もあります。

詳しくは農林水産省ホームページhttp://www.maff.go.jp/j/shokusan/seizo/kaigo/jyouhou.htmlへ

分類	学会分類2013	規格			食べる力の目安		形態等	エネルギー・栄養素
		硬さ (N/m2)	付着性 (J/m3)	凝集性	噛む力	飲み込む力		
青D（介護予防のための食品）	–	–	–	–	☺（問題なし）	☺（問題なし）	管理栄養士等への相談の結果を受けて、個別に対応。	エネルギーやたんぱく質の1日の推奨量（栄養素等表示基準値エネルギー2,100kcal、たんぱく質75g）に対して、当該食品がどれくらい含まれているのかを表示することが望ましい（食事摂取基準（2015年版）でも、特に高齢者の適切なたんぱく質摂取の重要性を指摘）。 表示の際には、棒グラフで1日の推奨量の何%に当たるのかを示す等するとわかりやすい。また、通常の商品よりたんぱく質の含有量が多いこと等を強調表示する際には、食品表示のルールに従う必要がある。
黄A（弱い力で噛める食品）	嚥下調整食4	–	–	–	😐（やや弱い）	😐（やや弱い）	かたさ・ばらけやすさ・貼りつきやすさなどのないものであって、弱い力で噛める程度のもの。	
黄B（歯ぐきでつぶせる食品）	嚥下調整食4	–	–	–	☹（弱い）	😐（やや弱い）	かたさ・ばらけやすさ・貼りつきやすさなどのないものであって、歯ぐきでつぶせる程度のやわらかさのもの。	
黄C（舌でつぶせる食品）	嚥下調整食3	–	–	–	☹☹（とても弱い）	☹（弱い）	形はあるが押しつぶしが容易、舌と口蓋間で押しつぶしが可能なもの。離水に配慮した粥など。	
赤A（ペースト状の食品）	嚥下調整食2	3×10^2～2×10^4	1.5×10^3以下	–	☹☹（とても弱い）	☹☹（とても弱い）	スプーンですくって食べることが可能なもの。学会分類の主食の例では、2-1（粒がなく付着性の低いペースト状の粥）、2-2（やや不均質（粒がある）でもやわらかく、離水もなく付着性も低い粥）の2種類ある。	
赤B（ムース状の食品）	嚥下調整食1j	1×10^3～1.5×10^4	1×10^3以下	0.2～0.9	☹☹（とても弱い）	☹☹（とても弱い）	均質で、付着性、凝集性、かたさ、離水に配慮したゼリー・プリン・ムース状のもの。おもゆゼリー、粥のゼリーなど。	
赤C（ゼリー状の食品）	嚥下訓練食0j	2.5×10^3～1×10^4	4×10^2以下	0.2～0.6	☹☹（とても弱い）	☹☹（とても弱い）	均質で、付着性・凝集性・かたさに配慮したゼリー。離水が少なく、スライスゼリー状にすくうことが可能。	

※1 （一社）日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013を合わせてご覧ください。
※2 硬さ、付着性、凝縮性の試験方法は、「特別用途食品の表示許可等について（平成23年6月23日付消食表第277号）」別紙3の4えん下困難者用食品の試験方法(1)に準ずる。

分類	学会分類2013	他の分類との対応	該当する主な商品名
青D（介護予防のための食品）	–	嚥下食ピラミッドL5	管理栄養士等への相談の結果を受けて、個別に対応。 該当する主な商品の一例：やわらか百菜（やわらか常食タイプ）等
黄A（弱い力で噛める食品）	嚥下調整食4	嚥下食ピラミッドL4 UDF区分1 高齢者ソフト食1	おいしく惣菜、思いやり堂本便、食事は楽し、聘珍茶寮、ホスピタグルメ、明治やわらか食、メディケア食品、やさしい献立、やわらか百菜（やわらか常食、きざみ食タイプ）等
黄B（歯ぐきでつぶせる食品）	嚥下調整食4	嚥下食ピラミッドL4 UDF区分2 高齢者ソフト食2	あいーと、思いやり堂本便、食事は楽し、ホスピタグルメ、明治やわらか食、メディケア食品、やさしい献立、やさしくサポート、やさしくラクケア、やわらか亭、やわらか百菜（きざみ食タイプ）等
黄C（舌でつぶせる食品）	嚥下調整食3	嚥下食ピラミッドL4 UDF区分3 高齢者ソフト食3	あいーと、エネプリン、エバースマイル、エンジョイおかずゼリー、おいしくサポート、葛こごり、食事は楽し、ソフリ、トウフィール、煮こごりシリーズ、ホスピタグルメ、明治メイバランスたんぱくゼリー、明治メイバランスビタミンゼリー、明治やわらか食、メディケア食品、やさしい献立、やさしくラクケア、やわらかあいディッシュ、やわらか倶楽部、やわらか倶楽部HOT、やわらか百菜（ミキサー食）、らくらく食パン等
赤A（ペースト状の食品）	嚥下調整食2	嚥下食ピラミッドL3 UDF区分4	あいーと、おいしくミキサー、食事は楽し、とろとろ煮込み、聘珍茶寮、明治やわらか食、メディケア食品、やさしい献立、やさしくラクケア、やわらか百菜（とろみ食）、和風ぷりん等
赤B（ムース状の食品）	嚥下調整食1j	嚥下食ピラミッドL1・L2 UDF区分4	おいしくミキサー、食事は楽し、とろとろ煮込み、聘珍茶寮、明治やわらか食、メディケア食品、やさしい献立、やさしくラクケア、和風ぷりん等
赤C（ゼリー状の食品）	嚥下訓練食0j	嚥下食ピラミッドL0	エンゲリード、ブイ・クレスゼリー、プロッカZn等

（商品名：五十音順）