

気仙沼・南三陸 高齢者食形態マップ

名称	食べる力の目安				調理指標	日本摂食 嚥下リハビリ テーション学会	嚥下ピラ ミッド	UDF (ユニバーサルサインフード)
	咀嚼機能 (噛む力)	食塊形成 (まとめる力)	舌の動き (送り込む力)	嚥下機能 (飲み込む力)				
常食	◎	◎	◎	◎			L5	
やわらか食	○	○	○	○	弱い力で噛める、歯ぐきでつぶせる 繊維質を断ち切る(圧力鍋等でやわ らかく調理) 形があり、スプーンやフォークの背 でつぶせる程度のやわらかさ	嚥下 調整食4	L4	区分1, 2
つぶせる食	△	△	○	△	舌でつぶせる 形があり、まとまりやすく、すべり がよく、飲み込みやすい	嚥下 調整食3	L4	区分3
なめらか食	×	×	△	△	形がなく、ペースト状 スプーンですくって食べられる形 状	嚥下 調整食2	L3	区分4
ゼリー食	×	×	×	△	付着性、凝集性、かたさ、離水に気 をつけたゼリー状のもの ペースト状にした物を濾してから、 ゼリー状にしたもの	嚥下 調整食1	L1・L2	区分4

◎…できる, ○…ややできる, △…やや難しい, ×…難しい

	焼き肉	肉料理 (酢豚)	ひき肉 料理	焼き魚	煮魚	刺身	卵料理	煮物	おひたし	麺
常食							厚焼き卵 			
やわらか食	 	 					だし巻き卵 			
つぶせる食							やわらかい茶わん蒸し (具なし) 			
なめらか食										
ゼリー食										