



★とろみについて

今号はとろみについてお話しします。

誤嚥(ごえん)を防ぐためにとろみをつけることで、飲み込みやすくなり、気道(気管)に入りにくくなります。むせ込みやすい方、高齢者、脳卒中後など、嚥下障害のある方への安全な食事支援として重要です。

★誤嚥とは・・・飲食物や唾液を飲み込んだ時に気道(気管)に入ってしまうことです。誤って気道(気管)に入ると反射的にむせたり咳をすることで排出しようとしませんが、その働きが弱まるとそのまま誤嚥してしまいます。食べ物や唾液の他に口の中に居る細菌も一緒に入ってしまうことで誤嚥性肺炎のリスクが高まります。

★とろみ剤の特徴

種類(品名)	よい点	悪い点
デンプン系 (第1世代)	・ 味があるが料理の味は妨げない	・ 唾液で粘度が低下する ・ べたつく ・ 冷めるとかたくなる ・ 使用量が多く必要
グアーガム系 (第2世代)	・ 少ない量で粘度が付く ・ 乳製品でも容易にとろみが付く	・ においがある ・ とろみが付くまで時間がかかる ・ にごる
キサンタンガム系 (現在の主流) (第3世代)	・ 無味無臭で料理の味を妨げない ・ 商品により、料理を選ばずとろみが付けられる ・ 時間が経っても粘度が変化しない	・ 使い方や使用量が製品によって異なるので、確認が必要

参考・東京都健康長寿医療センター方式。おいしく食べたい食べさせたい誤嚥が心配な人が安心して食べられるケア

※病棟で採用しているとろみ剤は「つるりんこ」「スルーキング」で、第3世代のキサンタンガム系です。

●第1世代の物に比べてとろみをつけられる量減っています第1世代はスティック1本で8g入りでしたが現在はスティック1本1.5g～3gのものが主流でありとろみをつけられる量も少ない量で付けられます

とろみの「3 段階」 日本摂食嚥下リハビリテーション学会から嚥下調整学会分類 2021（とろみ）版



	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)	・「drink」する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・温度によっては、とろみがついていることも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	・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	・明らかにとろみがついていて、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)	・スプーンで傾けるとすっと流れ落ちる ・フォークの歯の間からすばやく流れ落ちる ・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	・スプーンを傾けるととろとろ流れる ・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	・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)
粘度 (mPas) 【Ⅲ-5 項】	50~150	150~300	300~500
LST 値 (mm) 【Ⅲ-6 項】	36~43	32~36	30~32

シリンジ方による残留量 (ml) 【Ⅲ-7 項】	2.2-7.0	7.0-9.5	9.5-10.0
参考学会分類 2021（とろみ）の各段階における添加量の目安【水・お茶（20℃）100ml 当たり】量			
つるりんこ	1.0 g	2.0 g	3.0 g
スルーキング i	0.6～1.3 g	1.3～2.2 g	2.2～3.4 g

・日本接触嚥下リハビリテーション学会医療検討委員会：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 を一部改変

●このような表現方法もあります

とろみの目安

 日本介護食品協議会
JAPAN CARE FOOD CONFERENCE

とろみの強さ	++++	+++++	+++++	+++++
かたさの目安 N/m ²	~200	200~400	400~700	700~
とろみのイメージ	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
イメージ図				
使用量の目安	1g		2g	3g



「NST 通信」第 8 号 編集
埼玉精神神経センターNS
Tチーム
発行日 2025.8.1



★正しいとろみの付け方



とろみのつけ方



栄養・食事指導の「現場」で、使える・学べる・役に立つ。

栄養指導 Navi



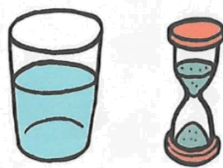
サラッとした液体はのどを流れるスピードが速く、むせやすいので注意が必要です。液体にとろみをつけると、のどをゆっくりと流れるので飲み込みやすくなります。お茶やみそ汁、汁気の多い煮物などにはとろみをつけてむせを防ぎましょう。

1



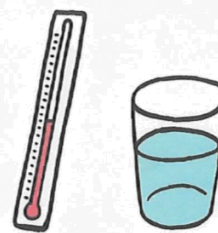
飲み物にとろみ調整食品を入れ、
すぐに30秒ほどかき混ぜます。

2



溶かしてから2～3分で、
とろみの状態が安定します。

3



とろみの強さや温度を確認してから
お召し上がりください。

一度とろみがついたものに後からとろみを加えない
ようにしましょう（ダマになりやすい）

ゆっくりとかき混ぜながら粉を加えずにとろみ剤
をいれたらすぐにかき混ぜましょう