

# チームごっくんニュースレター

## とろみ剤について

### ◆ とろみ剤とは何？

食べ物や飲み物にとろみをつけ、飲み込むものを口の中から喉へゆっくりと流すために使用する食品です。とろみがあることで誤嚥を防ぎ、嚥下をスムーズに行うことができます。

### ◆ とろみの強さはどれくらいがいい？

とろみの強さはその人の飲み込みの状態によってことなります。濃いほうが安全と思われがちですが、人によっては濃いとうちにはりついてしまい、窒息の危険などもあるため、きちんとした評価が必要です。

### \*学会分類 2021 によるとろみの強さ\*

とろみの強さ	段階1 薄いとろみ	段階2 中間のとろみ	段階3 濃いとろみ
性状	スプーンを傾けると すっと流れ落ちる 	スプーンを傾けると とろとろと流れる 	スプーンを傾けても、形状が ある程度保たれ、流れにくい 

### \*当院で使用しているとろみ剤（つるりんこ Quickly(株)リコ）の場合\*

各食品100ml当たりの使用量の目安

水・お茶	(45℃)	1.0g	2.0g	3.0g
スポーツドリンク	(20℃)			
コーヒー	(20℃)			
みそ汁	(45℃)	1.0g	1.5g	2.5g
牛乳	(20℃)			
オレンジジュース	(20℃)			
流動食	(20℃)	1.5g	2.5g	3.0g

※とろみをつける食品の種類・温度によって、とろみの強さやとろみが安定するまでの時間が異なりますので、使用量を調節してください。特に牛乳や酸性飲料、流動食、塩分の高い食品等とはとろみがつきにくい場合があります。

\*水分の中にはとろみがつきにくいものがあります。分量に注意しましょう！！

\*とろみ剤によって使用量が異なりますので必ず、パッケージの表示を確認しましょう！！

小さじ(5cc) 1杯=1.7g、大さじ(15cc) 1杯=5.0g