

市販介護食品の 選び方について

市販の介護食品は、かたさが均一に作られていることが特徴です。家庭の食事は気をつけても、なかなか介護食品のように形態を均一にすることが難しいです。

ユニバーサルデザインフード（UDF）とは

市販の介護食品のかたさを示す表示にユニバーサルデザインフードがあります。日常の食事から介護食まで幅広くお使いいただける、食べやすさに配慮した食品です。

利用者が選択する際の目安として、食品を「かたさ」や「粘度」に応じて4段階に分けられています。

常食に近い形態から、「容易にかめる」、「歯ぐきでつぶせる」、「舌でつぶせる」、「かまなくてよい」という分類があります。

このように段階に分かれて食事形態が均一になっているのは、安全に食事を摂取する上で非常に重要です。

区分	 容易にかめる	 歯ぐきでつぶせる	 舌でつぶせる	 かまなくてよい
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
かたさの目安	ごはん	ごはん～やわらかごはん	やわらかごはん～全がゆ	全がゆ
	さかな	焼き魚	煮魚	魚のほぐし煮（とろみあんかけ）
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ
物性規格	かたさ上限値 N/m ²	5×10 ⁵	5×10 ⁴	ゾル：1×10 ⁴ ゲル：2×10 ⁴
	粘度下限値 mPa·s			ゾル：1500 ゾル：1500
※食品のメニュー例で商品名ではありません。	調理例（ごはん） 			

本人の嗜好に合わせて選ぶ

また色々な料理が出ており、味もとても美味しいです。
選び方は純粹に、ご本人の好きなメニューと適切な食事形態
で選んで良いと思います。



専門家に相談する

区分の選び方は、かかりつけの医師、歯科医師、栄養士などの
医療介護従事者にどの区分が適切か聞いてみるのが一番重要です。

ご家族が判断する場合

ご家族で判断される場合には少しずつ試して、
介護者のかむ力、飲み込む力に合わせて選択
してみましょう。

「容易にかめる」は通常の食事では少しかたい
と感じる場合に向いています。

「歯ぐきでつぶせる」は口の中に食べ物が残る
ようであれば、「舌でつぶせる」の形態を選び
ます。

重度の摂食嚥下障害の場合は、「舌でつぶせる」を食べても誤嚥しますので、
ペースト状の「かまなくてよい」を選びます。

商品によってはゼリー状や形のあるムース状の介護食品もありますので、色々試して
みましょう。

