

トロミスピードスマイル 使用量の目安

※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(とろみ)に準じる

●ヘルシーフード推奨の計量スプーンを使用した場合の目安です。

●この表はとろみの強さの目安であり、記載の強さのとろみを推奨するものではありません。実際にご利用いただく方の状況に応じて適切な強さのとろみづけをしてください。

	Mildly thick 薄いとろみ	Moderately thick 中間のとろみ	Extremely thick 濃いとろみ
	 スプーンを傾けるとすっと流れる	 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
飲み物 100~150ml に対し	 すりきり 小さじ1杯	 すりきり 小さじ1と1/2杯	 すりきり 大さじ1杯
飲み物 160~200ml に対し	 すりきり 小さじ1と1/2杯	 すりきり 中さじ1杯	 すりきり 中さじ2杯

小さじ1(5ml)=約1.2g 中さじ1(10ml)=約2.4g 大さじ1(15ml)=約3.5g



基本のとろみのつけ方

お茶や水のとろみづけに

- 1 飲み物をかき混ぜながらトロミスピードスマイルを入れ、しっかりかき混ぜます。
- 2 溶かしてから1~2分で、とろみの状態が安定します。
とろみの強さや温度を確認してからお召上がりください。

- ゆっくりかき混ぜるとダマになってしまうことがあります。
- 一度とろみがついたものに、後から粉を加えるとダマになりやすいので、ご注意ください。



とろみ分量表

とろみをつける品目	トロミスピードスマイル分量	備考
例 お茶 湯呑み (200ml)	約2.4(中さじ1)	中間のとろみ

上手なとろみのつけ方

とろみがつきにくい飲み物へのとろみのつけ方

二度混ぜ

牛乳やスポーツドリンク、果汁飲料など、とろみがつきにくいものは二度混ぜをお勧めします。トロミスピードスマイルの量は、水の場合と同量が、やや多めにしてください。

- 1 飲み物をかき混ぜながらトロミスピードスマイルを入れ、しっかりかき混ぜます。
- 2 5～6分ほど置きます。
濃厚流動食の場合は溶かしてから10分以上置いてください。
- 3 再度よくかき混ぜます。
とろみがしっかりつきます。

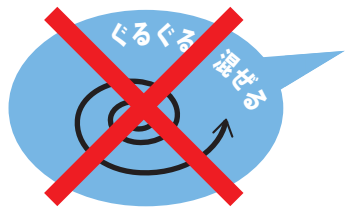


一度混ぜた後、
5～6分置いて
もう一度よく
かき混ぜます

混ぜ方のコツ

スプーンを左右に動かしましょう

トロミスピードスマイルを混ぜるときは、スプーンをぐるぐる混ぜるよりも、粉を散らすように、スプーンを左右に振るように動かすとよく混ぜられます。



左右に往復させて混ぜる

ダマができてしまったら、取り除いてください。

適切なとろみつけるポイント

1. コップやスプーンはいつも同じものを使う
いつも同じとろみをつけるためには、同じコップやスプーンを使って、同じ量を量ることがポイントです。
2. とろみ調整食品をすりきりで量る
同じスプーン1杯でも、すりきりと大盛りでは量が大きく変わります。いつも同じ量にするために、すりきりで量ることを習慣づけましょう。



入れすぎに注意！

どの程度の強さのとろみが適しているかは、召し上がる方によって異なります。とろみが強いほど良い、というわけではありません。ジャムのような強いとろみはべたつきが強く、口や喉にはりつきやすいので、かえって飲み込みにくくなります。場合によっては窒息につながる危険性もありますので、強すぎるとろみは避けなければなりません。

※とろみ調整食品をご使用の際は、医師、歯科医師、管理栄養士、言語聴覚士等にご相談の上、適切にご使用ください。

便利な商品

用途に適した固形化補助食品を品揃えています。

ミキサー食の固形化に



栄養剤・濃厚流動食の固形化に



水分・電解質補給に



ヘルシーフード株式会社

www.healthy-food.co.jp

〒191-0024 東京都日野市万願寺1-34-3 TEL.042-581-1191 FAX.042-581-2170