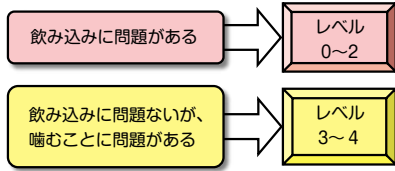


《選ぶ基準》



食べる力（かむ力、飲み込む力）にあった、やわらかさや食べ物の形態を工夫すれば、食事を楽しむことができます。

食べる力に合った調理形態、食品選択の目安を参考にしてください。

食	レベル3 つぶせる食	レベル4 やわらか食	通常の調理形態
飲み込みにくい	舌でつぶせる	歯ぐきでつぶせる 弱い力でかめる	
咀嚼状態	水やお茶が飲み込みにくいことがある	物によっては飲み込みにくいことがある	
調理状態	やわらかく調理 ソフト状 きざみあんかけ	やわらかく調理 (箸やスプーンで切れる)	
調整する	①食材を柔らかく煮る ②細かく刻み、ゼラチン又はゼリー化剤で固める。もしくは、細かく刻み、片栗粉などでとろみをつけたあんをかける	①食材を柔らかく煮る ②細かく刻む	
程度	舌でつぶせる程度	歯ぐきでつぶせる程度	
粥	離水に配慮した全粥	全粥	米飯
			鶏肉
			鮭
	絹ごし豆腐	木綿豆腐	
	だし巻き卵	炒り卵	
			青菜