

### 3 トロミ調整食品の種類と注意点

サラサラした飲物はむせやすいため、トロミをつけることにより、咽頭（鼻の奥から食道にいたるまでの食物や空気の通り道）への送り込みのスピードがはよくなるのをある程度抑えることができます。また、ポロポロ・パサパサした状態の食物は、口の中でバラけやすく、飲み込みがスムーズにいかなくなりますので、トロミがつくことで、適切な食塊を形成するのを助けます。これにより、食道へ飲み込まれていくべき食物や水分が、誤って気管や肺の方に流れ込む誤嚥をある程度防ぐことができます。

#### （1）トロミ調整食品の使用方法

- ①トロミの付け方はトロミ調整食品の種類によって違いがありますので、初めて使用する場合は必ず説明書を読みます。
- ②使用するトロミ調整食品は、説明書通りに計量しておきます。
- ③トロミを付けたい飲物や液状の食品にトロミ調整食品を入れ、すぐにかき混ぜます。
- ④溶かして2～3分後、トロミが安定したら、トロミの状態等を確認します。
- ⑤トロミの程度はトロミ調整食品の量で調整します。

#### （2）使用上の注意点とコツ

- ①市販されている粉状のトロミ調整食品は、ゆっくりかき混ぜるとダマになりやすいのですばやくかき混ぜます。
- ②ダマになったら喉につまるおそれがあるため、取り除きます。また、茶こしでこすと取り除けます。
- ③トロミが弱いため、一度トロミが付いたものに、さらにトロミを加えたい場合は粉をそのまま追加して入れるとダマになりやすいので、別に濃いめのトロミを付けた溶液を作り加えます。
- ④おかずをミキサーにかける時はトロミ調整食品も一緒に加えます。
- ⑤トロミ調整食品を加えてからの時間経過によってトロミの程度が変わります。調理時から時間が経過し、食べる時には、適切なトロミの状態にならない場合があります。説明書をよく読み、入れる量を決めておきます。また、時々トロミの状態を確かめます。
- ⑥食品の種類や温度によってトロミの程度に差が生じる場合もあります。例えば、水やお茶は、すぐにトロミが付き、時間が経っても変わりませんが、牛乳はトロミが付くまで時間がかかる場合がありますので、食品の特徴をよくつかみ、トロミ調整食品を使用します。
- ⑦トロミを付けたのに、唾液等のでんぷんの分解酵素が原因で、トロミが弱くなったり、なくなったりする場合があります。

**唾液中に含まれるでんぷんの分解酵素によるもの**

お粥や、でんぷん系のトロミ調整食品が入った食べ物に唾液の付いたスプーンが入った場合、でんぷんが分解され、粘度が落ちる場合があります。この場合は食物を少しずつ別の容器に取り分けて、口についたスプーンをもとの食物に入れないようにします。

**食材中のでんぷんの分解酵素によるもの**

麹菌で発酵させた味噌、生醤油、甘酒、大根、長いも、納豆などはでんぷんの分解酵素があり、調理している間にトロミがなくなってしまう場合があります。この場合は、食材を充分加熱して酵素を失活させてからトロミ調整食品を加えます。

## 4 個別対応食のための調理機器・器具の紹介

食べる機能の発達段階に合わせた食形態にするための調理機器・器具を紹介します。調理方法に適した調理機器・器具の機能の特徴を把握して活用することが大切です。

	調理機器・器具類	使い方
ミキサー		<p>食材の形をなくしてつぶし、混ぜます。</p> <p>ポタージュスープやスムージー等、水分を加えて行う調理の場合に使用します。</p> <p>お粥やパンペーストを作る時にも使います。ミキサーにかけることによって、なめらかな状態にします。</p>

<p>ミルサー</p>		<p>なめらかなペースト状にするために使います。 少量を調整する際に使います。</p>
<p>フード プロセッサー</p>	 	<p>食材を細かくしたり、ミンチにしたりすることができます。水分がなくても作動するため、パンを粉状にするために使います。 みじん切りやペースト等、比較的水分が少ない状態に仕上げる場合に使用します。</p>
<p>ハンド ブレンダー</p>		<p>ミキサーと同様の機能を持ち、手で持って使用することができます。 付属品によって、ブレンダー機能のほかに、みじん切りに対応するチョッパー、泡立て用のビーター（ホイッパー）等にも使え、多機能です。</p>

<p>炊飯器</p>		<p>お粥を炊くために使います。</p>
<p>裏ごし器</p>		<p>粒が残らないよう裏ごしをするために使います。</p>
<p>茶こし</p>		<p>裏ごし器と同様に粒のないなめらかな食感にします。少量のものを裏ごしするのに使います。</p>
<p>調理バサミ</p>		<p>食材を細かく刻むために使います。</p>