京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター

べんけい通信

vol.4
2026.11

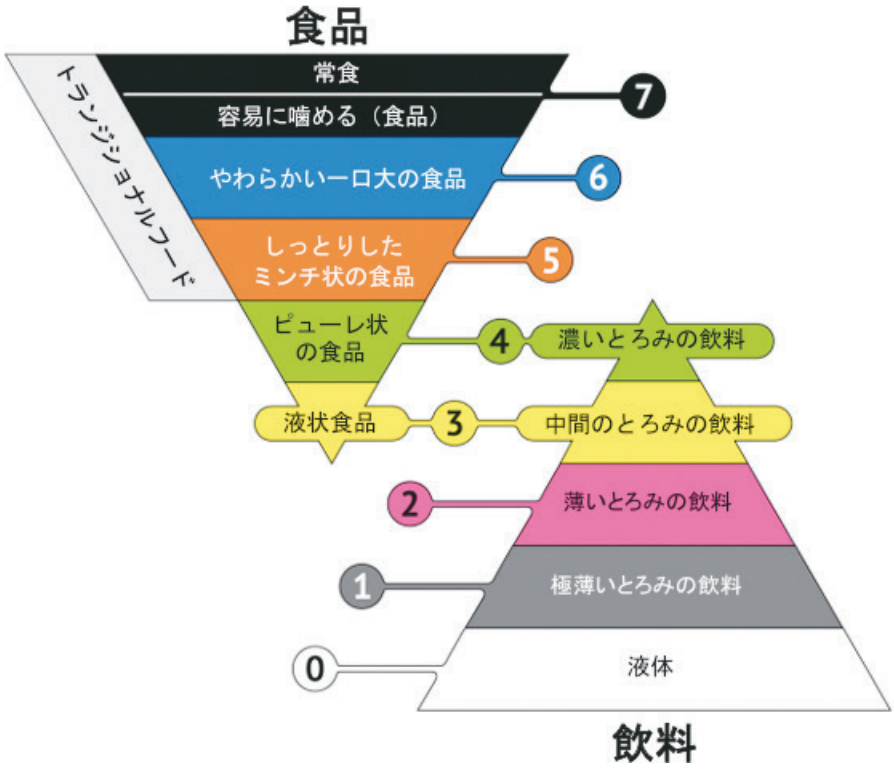
NEWS LETTER　担当：機能強化型認定栄養ケア・ステーション
京都訪問栄養士ネット　管理栄養士　徳山沙紀子

とろみの基準ととろみ剤とは？



とろみ剤は、嚥下障害を有する利用者・患者の誤嚥リスクを軽減し、安全な経口摂取を支援するために使用される食品です。液体の流速を調整することで嚥下反射のタイミングを合わせやすくし、誤嚥や誤嚥性肺炎の予防に寄与します。

とろみの濃さは、国際的な指標である IDDSI（国際嚥下食標準化構想）に基づいて評価されます。飲料はレベル 0（通常の液体）からレベル 4（極めてとろみのある液体）に分類され、日本では「薄いとろみ（IDDSI レベル 1）」「中間のとろみ（レベル 2）」「濃いとろみ（レベル 3）」として運用されることが一般的です。**必要以上のとろみは咽頭残留や誤嚥のリスクを高める可能性があるため注意が必要**です。



発行：
京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター
〒601-8452　京都市南区唐橋堂ノ前町 15-9　エステート南ビル 301
一般社団法人 下京西部医師会内
電話：075-693-8677　FAX：075-693-3677
ホームページ：https://www.ishikai.or.jp/renkei-center/
E-mail shimominami-ikai@ishikai.or.jp

とろみ剤は、病院や介護施設だけでなく、薬局、介護用品店、医療用品販売店、インターネット通販などでも購入できます。家庭での継続使用を支援する際には、利用者や家族に購入方法を案内するとともに、製品ごとの特徴や調整方法を確認してお伝えする必要があります。

より詳細な基準は以下の通りになります。

① 極薄いとろみの飲料
- 水よりもとろみがついている
- 液体（レベル０）よりも、飲み込む際に少し力を必要とする
- ストローやシリンジ、哺乳瓶の乳首を通過することが可能である
- 市販されている新生児用調製粉乳“抗逆流ミルク（AR）”と同程度の粘度となる

② 薄いとろみの飲料
- スプーンから流れ落ちる
- スプーンからすばやく流れ落ちるが、その速度は液体（レベル０）よりも遅い
- 標準的な径のストロー（直径 0.209 インチ、もしくは 5.3mm）を通して飲む際は、ある程度の力を必要とする

③ 液状食品・中間のとろみの飲料
- コップを使って飲むことができる
- 標準もしくは太めのストロー（径 6.9mm 程度）を使用して飲む際、中程度の力が必要である
- 形状を保持できないため、皿の上に絞り出したり、重ねたり、成型することはできない
- フォークの間からゆっくりと流れ落ちてしまうため、フォークを使って食べることはできない
- スプーンで食べることができる
- 咀嚼などの口腔内での処理を必要とせず、そのまま嚥下可能である
- なめらかな形状で、食物片を含まない（かたまり、繊維、殻や皮の食物片、さや、軟骨や骨の食物片）

④ 濃いとろみの飲料
- スプーンで食べられる程度（フォークも可）
- コップから飲むことはできない
- ストローで吸うことはできない
- 咀嚼を必要としない
- 絞り出したり、重ねたり、成型することができる
- 重力下では非常にゆっくりと動くが、流れ出ることはない
- スプーン擦り切り 1 杯を傾けた場合落ちるが、皿の上で形を保つ
- 食物片は入っていない
- 付着性が低い
- 離水しない

また、飲料の種類や温度、時間経過によって粘度が変化する製品もあるため、製品特性を理解し、規定量・攪拌方法・安定時間を遵守する必要があります。とろみ剤の使用は誤嚥予防の一手段であり、**食事姿勢、摂取ペース、一口量、口腔ケア、多職種による情報共有とあわせて総合的に実践することで、安全な経口摂取と利用者・患者の QOL 向上につながります。**

