

## 【食形態】



### ● 普通食

普通の一般的な食事の形態。

＜献立例＞

雑穀ごはん  
牛乳  
豚汁  
カツオのかば焼き風（粉ふき芋添え）  
甘酢漬け



### ● やわらか食

咀嚼の動きの発達期に対応する食形態。歯や歯茎でつぶせ、噛み切れるくらいの柔らかさで、数回咀嚼して、飲み込める物。奥歯の上に乗やすいように、一口大に切っており、形のある形状。普通食と同じ食材を使用し、食材により、圧力鍋やスチームで柔らかくする。硬いもの、弾力のあるものに配慮する。

＜献立例＞

カツオ蒲焼き風 → 魚団子蒲焼き風  
豚汁（豚もも肉） → 豚汁（豚肉団子）



### ● 押しつぶし食

捕食及び押しつぶし食べ練習期に対応する食形態。形があり、絹ごし豆腐のような舌で押しつぶせる程度の柔らかさで、粘性のある形状。食材により、圧力鍋やスチームで柔らかくする。内容によってはとろみで調整する。

＜献立例＞

カツオ蒲焼き風 → 鯛の蒸し物（甘酢かけ）  
豚汁（豚もも肉） → 豚汁（豚肉団子）  
粉ふき芋 → マッシュポテト  
牛乳 → 牛乳プリン



### ● パースト食

飲み込む機能の発達期に対応する食形態。咀嚼や食塊形成が不要なく、そのまま飲み込め、粒のない、滑らかな形状。食物の水分を多くして柔らかく調理した物をさらにフードプロセッサーやミルサー、裏ごしにかけて、ペースト状にする。普通食を展開し、さらに別メニューを加え、エネルギー・たんぱく質の調整を行う。個人の状態に合わせ、粒やとろみを調整する。

＜献立例＞おかゆ、豚汁、  
蒸し魚の甘酢ソースかけ  
ゆで野菜のピーナッツソースかけ  
にんじんのミルク煮、マッシュポテト  
ヨーグルト