

介護食作りに  
欠かせない！

## とろみ調整食品とゲル化剤

### とろみ調整食品とは？

とろみ調整食品は、飲み込むときの、むせや誤嚥(食物が気管に入ること)を予防するために、液体にとろみを付けて、食品や飲み物をゆっくり喉へ移動させるためのものです。

一般的な調理では、片栗粉を水に溶かして加熱することでとろみを付けますが、とろみ調整食品は、冷たくても温かくても、加えて混ぜるだけでとろみを付けることができるので便利です。

現在、さまざまな商品が販売され、おうちでもかんたんに介護食が作れるようになりました。成分によって、デンプン系、グアーガム系、キサンタンガム系の大きく3種類に分けられます。最近ではキサンタンガム系のとろみ調整食品が、透明で、味やにおいにも影響が少ないことから、多く使われるようになってきました。

表1 とろみ調整食品の種類と特徴

種類	製品名(発売元)	特徴	適した用途
デンプン系	・ムースアップ(株式会社フードケア) ・トロメリン顆粒(株式会社三和化学研究所) ・エンガード(協和発酵バイオ株式会社)	<ul style="list-style-type: none"> <li>とろみが付くスピードが速い</li> <li>とろみを付けるのに多くの量が必要</li> <li>料理の色・風味が変わりやすい</li> <li>唾液中のデンプン分解酵素によりデンプンが分解され、粘度が低下してしまう</li> </ul>	ムース状など型抜きできるような料理に向いている
グアーガム系	・ハイトロミール(株式会社フードケア) ・エンガード5(協和発酵バイオ株式会社)	<ul style="list-style-type: none"> <li>少量でしっかりとろみが付く</li> <li>グアーガムの豆臭さがある</li> <li>料理の色・風味が変わってしまう</li> <li>べたつきが強い</li> <li>とろみが付くスピードが遅い</li> </ul>	ミキサーにかけてとろみを付けるのに向いている
キサンタンガム系	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネオハイトロミールスリム(株式会社フードケア)</li> <li>・ソフティアS(ニュートリー株式会社)</li> <li>・新スルーキングi(キッセイ薬品工業株式会社)</li> <li>・トロミクリア(ヘルシーフード株式会社)</li> <li>・つるりんこQuickly(株式会社クリニコ)</li> <li>・トロメイクSP(株式会社明治)</li> <li>・トロメリンEX(株式会社三和化学研究所)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とろみが付くスピードが速い</li> <li>飲料の色・風味がほとんど変わらない</li> <li>べたつきが少ない</li> </ul>	透明感があるので、飲料のとろみを付けるのに向いている

\*各メーカーによって、仕上がりが多量異なります。本書で使用している製品は、色文字にしています。  
\*多くのメーカーから、たくさんの製品が販売されています。ここで紹介しているのは、ごく一部です。

表2 とろみの段階早見表

	段階1 薄いとろみ	段階2 中間のとろみ	段階3 濃いとろみ
性状の説明 (見たとき)	<ul style="list-style-type: none"> <li>スプーンを傾けるとすっと流れ落ちる</li> <li>フォークの歯の間から素早く流れ落ちる</li> <li>カップを傾け、流れ出た後は、うっすらと跡が残る程度の付着</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スプーンを傾けるととろりと流れる</li> <li>フォークの歯の間からゆっくりと流れ落ちる</li> <li>カップを傾け、流れ出た後は、全体にコーティングしたように付着</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スプーンを傾けても、形状がある程度保たれ、流れにくい</li> <li>フォークの歯の間から流れ出ない</li> <li>カップを傾けても流れ出ない(ゆっくりと、かたまりとなって落ちる)</li> </ul>

出典：「学会分類2013(とろみ)早見表」から一部抜粋

### とろみ調整食品を上手に使用するヒント

- ① 製品に記載されている使用量を参考に、何度か試し、適したとろみ具合を決めましょう。
- ② とろみが安定する時間は、食品や飲料の種類によって異なります。確認して使いましょう。
- ③ 誰でも作れるように、「使用する食品・飲料名、使用量、とろみが安定するのに要する時間の目安」を、わかりやすく書いておきましょう。  
(例：お茶150ccにとろみ調整食品小さじ1、10分以上置く)
- ④ 適したとろみ具合は、飲み込む力によって異なります。医師や管理栄養士など、専門家に相談しましょう。
- ⑤ とろみが付かないからといって、とろみ調整食品を入れすぎないようにしましょう。製品に記載されている使用量を目安に！ とろみが濃すぎると、口や喉に残って危険です。
- ⑥ とろみ調整食品を入れたあと、少し時間を置いてからもう一度かき混ぜると、とろみが速く付き安定します。
- ⑦ とろみ具合は、食べる前にもう一度確認しましょう。

### とろみ調整食品を選ぶ際の注意

- ① だまになりにくく、簡単にとろみが付く製品を選びましょう。
- ② 透明感があり、味や香りに変化がない製品を選びましょう。
- ③ まとまりがよく、口や喉にべたつかない製品を選びましょう。  
べたつきは、とろみ調整食品の使用量にも関係しますが、料理が口から喉へ移動しづらくなるため、喉に残ってしまう危険があります。
- ④ 小分けタイプは計量の手間がなく便利ですが、頻繁に使う場合は容量の多い袋タイプのほうが経済的です。