

食事基準

食べる機能 の 発達段階	経口 摂取 準備期	初 期		中 期	後 期	自立期
		嚥下機能 獲得期	捕食機能 獲得期	押しつぶし機能 獲得期	すりつぶし機能 獲得期	手づかみ食べ 機能獲得期 食器(食具)食べ 機能獲得期
食形態	開始食	嚥下食Ⅰ	嚥下食Ⅱ	押しつぶし食	そしゃく食	普通食
量	味わう 程度	300kcal	350kcal	350kcal 450kcal (中・高等部)	520kcal 660kcal (中・高等部)	520kcal 660kcal (中・高等部)
ご飯		栄養補助 ゼリー	栄養補助 ゼリー	全粥 (ゼラチン入り)	軟飯	米飯
パン			パン粥		スティックパン	パン
牛 乳		牛乳ゼリー			牛乳	
食物の特徴	嚥下食Ⅰ 少量	粒がなく、な めらかで、口 に入れたらそ のまま飲み込 めるもの ゼリーが主体	嚥下食Ⅰよ り、べたつ き、ざらつ きが多少あ るものもの ピューレ状	ピューレ状（嚥下 食Ⅱ）に舌でつぶ せる程度の軟らか さのものを加える 水分にはとろみを つける	奥歯で軽くつぶせる 程度の軟らかさ 前歯でかじり取りの練 習ができる形状のもの まとまりやすい形状	硬すぎるものや 喉に詰まりやすい ものは避ける
水分		お茶ゼリー				

食形態 (普通食)

目標

自分で食べる練習

手と口の協調運動を促す練習

- ・硬すぎるものや喉に詰まりやすい食材を除き、嚙んで食べる力を育てることができる食形態。



パン、牛乳、ココアクリーム、ハンバーグきのこソース
ブロッコリー・野菜スープ



ご飯、牛乳、納豆、肉とじゃがいもの含め煮
ゆで野菜

食形態（そしゃく食）

目標

前歯で一口量を噛み取る練習

口唇を閉じて奥歯や歯茎でかむ練習

- ・ 前歯でかじりとる練習のため、細長く切ったり、ひと口で食べられない大きさにしたりする。
- ・ 奥歯や歯茎で押しつぶせる軟らかさに仕上げる。
- ・ 水分を多く含んだまとまりのある調理形態にする。細かすぎるもの、パサつくものは避ける。

おすすめ食材 パナナ、フライドポテト、ウインナー、ハンバーグ、スティック状のパン



パン、牛乳、ココアクリーム、ハンバーグきのこソース
ブロッコリー・野菜スープ



軟飯、牛乳、ひきわり納豆、肉とじゃがいもの含め煮
ゆで野菜

食形態（押しつぶし食）

目標

口を閉じ、舌で食べ物を上あごに押しつけ、

つぶしながら食べる練習

- ・ピューレ状のものに舌でつぶせる程度の軟らかさのものを加える。
- ・水分にはとろみをつける。

おすすめ食材 全粥、パン粥、絹ごし豆腐、焼きバナナ、アイスクリーム、とろみ茶



パン粥、牛乳ゼリー、コアクリーム、ビーフムース
きのこソース、野菜スープ、お茶ゼリー



粥、牛乳ゼリー、黒豆、肉とじゃがいもの含め煮
ゆで野菜、お茶ゼリー

食形態（嚥下食Ⅰ）

目標

口唇を閉じて、飲み込む練習

- ・均質でなめらかで、べたつかず、まとまりやすいもの。
- ・粒がないなめらかなペースト状。口に入ったらそのまま飲み込める均一な食形態。
- ・水分にはとろみをつける。

おすすめ食材 水分補給ゼリー、プリン、カスタードクリーム、お茶ゼリー、牛乳ゼリー



エンジョイゼリー、牛乳ゼリー、ココアクリーム
ビーフムース、きのこソース、野菜スープ、お茶ゼリー



エンジョイゼリー、牛乳ゼリー、黒豆、
肉とじゃがいもの含め煮、ゆで野菜、お茶ゼリー

食形態（嚥下食Ⅱ）

目標

食べ物を上唇で取り込んで飲み込む練習

- ・均質でなめらかで、べたつかず、まとまりやすいもの。
- ・ゼリーやペースト状、ピューレ状、ムース状のもの。
- ・水分にはとろみをつける。

おすすめ食材 ヨーグルト、パンプディング、サーモンムース、ポタージュスープ、温泉卵など



パン粥、牛乳ゼリー、コアクリーム、ビーフムース
きのこソース、野菜スープ、お茶ゼリー



エンジョイゼリー、牛乳ゼリー、黒豆、
肉とじゃがいもの含め煮、ゆで野菜、お茶ゼリー