

高齢者ソフト食フードスケール

区分		食べる力の目安		食べる方の状態 ^{※1}			
		かむ力	飲み込む力	食べづらい食品	歯の状態	改訂水飲みテスト ^{※2} 評価結果の目安	
普通食		○ (問題なし)	○ (問題なし)			嚥下あり、呼吸良好、 むせない、かつ、 追加嚥下運動が30秒 以内に2回可能	
1	ソフト食1	弱い力でかめる (目安: がんもどきの含め煮)	△ (やや弱い)	△ (やや弱い)	・かたいもの(タコ、イカ、たくあん) ・弾力が強いもの(かまぼこ、こんにやく) ・粘性が強いもの(お餅、白玉団子)	義歯、または自歯	嚥下あり、呼吸良好、 むせない、ただし、 追加嚥下運動が30秒 以内に2回できない
	ソフト食2	歯ぐきでつぶせる (目安: もめん豆腐)	× (弱い)	△ (やや弱い)	・パサパサするもの(フライの衣、食パン) ・バラバラするもの(ゆで卵、油揚げ)	歯ぐきでも摂食可	
	ソフト食3	舌でつぶせる (目安: きぬごし豆腐)	×× (とても弱い)	× (弱い)	・繊維が残るもの(葉物料理、肉や魚の繊維)		嚥下あり、呼吸良好、 むせる、かつ/または、 嚥下の後声が変わる (湿性嚙声)
嚥下食		×× (とても弱い)	×× (とても弱い)			嚥下あり、呼吸切迫 (silent aspirationの 疑い)	

※1: 食べる方の状態は代表例であり、必ずこの範囲に当てはまるとは限りません。区分の目安として下さい。

※2: 冷水3mlを口腔前庭に注ぎ、嚥下してもらってテスト方法。嚥下の状態や嚥下後の声などで、飲み込む力を判定します(専門家指導の下で行って下さい)。