



西新潟中央病院

# NST NEWS 第90号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2021年12月8日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線 1302

## NSTミニレクチャー第61回 ～ユニバーサルデザインフードについて～

月に1度の栄養の勉強、NST ミニレクチャーのコーナーです。



←このマークを見たことはありますか？ユニバーサルデザインフード（Universal Design Food (UDF)）のマークです。日本介護食品協議会が定めた規格に適合した商品だけにつけられているマークで、2021年9月現在で2184種類登録されています。

今回はユニバーサルデザインフードについてお話しします。



UDFには区分が4つあり、「食べやすさ」の目安となる基準となっています。

「かむ力の目安」、「飲み込む力の目安」を参考に食べる人に合った食品を選ぶことが大切です。

| 区分                    | 容易にかめる<br>ユニバーサルデザインフード | 歯ぐきでつぶせる<br>ユニバーサルデザインフード | 舌でつぶせる<br>ユニバーサルデザインフード | かまなくてよい<br>ユニバーサルデザインフード                     |
|-----------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|--|
| かむ力の目安                | かたいものや大きいものはやや食べづらい     | かたいものや大きいものは食べづらい         | 細かくてやわらかければ食べられる        | 固形物は小さくても食べづらい                               |
| 飲み込む力の目安              | 普通に飲み込める                | ものによっては飲み込みづらいことがある       | 水やお茶が飲み込みづらいことがある       | 水やお茶が飲み込みづらい                                 |
| かたさの目安                | ごはん                     | ごはん～やわらかごはん               | 全がゆ                     | ペーストがゆ                                       |
|                       | さかな                     | 焼き魚                       | 煮魚                      | 魚のほぐし煮（とろみあんかけ）                              |
|                       | たまご                     | 厚焼き卵                      | だし巻き卵                   | スクランブルエッグ                                    |
| ※食品のメニュー例で商品名ではありません。 | 調理例（ごはん）<br>            |                           |                         |  |
| 物性規格                  | かたさ上限値 N/m <sup>2</sup> | 5×10 <sup>5</sup>         | 5×10 <sup>4</sup>       | ゾル：1×10 <sup>4</sup><br>ゲル：2×10 <sup>4</sup> |
|                       | 粘度下限値 mPa·s             |                           |                         | ゾル：3×10 <sup>3</sup><br>ゲル：5×10 <sup>3</sup> |
|                       |                         |                           | ゾル：1500                 | ゾル：1500                                      |

※「ゾル」とは、液体、もしくは固形物が液体中に分散しており、流動性を有する状態をいう。「ゲル」とは、ゾルが流動性を失いゼリー状に固まった状態をいう。



UDF商品は以下のメーカーから出ています。

|           |          |            |        |
|-----------|----------|------------|--------|
| アサヒグループ食品 | キュービー    | 日清オイリオグループ | マルハチ村松 |
| 味の素       | クリニコ     | 日東ベスト      | マルハニチロ |
| イオントップバリュ | シダックス    | 日本ケアミール    | 名阪食品   |
| エバースマイル   | 大冷       | ハウス食品      | 明治     |
| カゴメ       | タカキベーカリー | とらや        | 山崎製パン  |
| カセイ食品     | タナカフーズ   | フードケア      | 吉野家    |
| 亀田製菓      | テーブルマーク  | ふくなお       | 丸美屋食品  |
| キッコーマン    | 堂本食品     | 不二製油       | 六甲バター  |
| キッセイヘルスケア | ヤヨイサンフーズ | ホリカフーズ     |        |



UDFはインターネットなどの通信販売やスーパー、ドラッグストアなど様々なお店で販売されています。興味がある方は覗いてみてください。介護用品コーナーなどにあることが多いです。