



京
Kyoto
齒衛
報
Vol.85
2020.6

永年精励賞受賞



伏見支部 小野里 厚子 様

この度、京都府歯科衛生士会白波瀬会長より推薦いただき、日本歯科衛生士会武井会長より、永年精励賞を表彰していただき、まことにありがとうございました。

東京にて功労者の皆様方、全国から出席された理事の皆様の中での表彰式で、光栄に感じるとともに、身のすくむ思いでした。

あっという間の30年でした。これもひとえに、京都の歯科衛生士の方々と一緒に事業に参加でき、歯科衛生士が好きだからこそ、続けることができたのだと感謝しています。

これからも、診療所だけでなく、在宅の皆様にもお役に立てるよう精進していくつもりでございます。今後とも会の発展と会員の皆様のご健康、ご活躍をお祈りします、誠にありがとうございました。

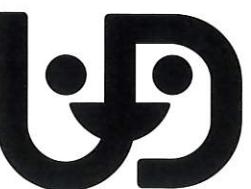


特集

『誰だって、美味しく食事がしたい！』

～ユニバーサルデザインフードのこと、
軟らか食の調理実習について～

①『UDF ユニバーサルデザインフード』って何だろう？



ユニバーサルデザインフード

皆さんはこのマークをご存知ですか？

訪問に出て摂食嚥下に関わる歯科衛生士の皆さんには馴染みのある、「嚥下調整食学会分類2013」や「嚥下食ピラミッド」、そして「UDF ユニバーサルデザインフード」についての知識ですが、訪問に携わることのない一般診療所勤務の方には、あまり馴染みのない言葉かもしれません（私自身もその一人です）。

すべては噛むこと・飲み込むことに何かしら問題のある方のために考案された、食べられる基準として作られたデザインです。

この中で、今回は、一般の方に身近な分類として浸透しつつある『UDF ユニバーサルデザインフード（以下UDF）』について、お話ししたいと思います。

昨今では摂食嚥下に何らかの問題がある方のために、スーパー、ドラッグストアなどに「介護食」「介護サポート食」といったコーナーが設けられるようになってきました。そこに陳列されている食品のほとんどに食品の硬さや食べやすさのマークが表示されており、そのうちの一つが『UDF』です。

では、『UDF』とはどういったものでしょうか？

「おいしい！かんたん！食べやすい！」という、日常の食事から介護食まで幅広く使える、食べやすさに配慮した食品のことで、日本介護食品協議会の厳しい審査を通ったものだけに  が表示されています。

元々、形態や硬さを変えた食品として、離乳食がありましたが、それとは違い、味は普通の食事を目指して、硬さや形態の調整をした食品であることが特徴です。

その種類も様々で、レトルト食品や冷凍食品などの調理加工食品をはじめ、飲み物や食事にとろみをつける「とろみ調整食品」もあります。

『UDF』のパッケージには必ず  マークが記載されています。これは、日本介護食協議会が制定した規格に適合する商品だけについているもので、規格には分類された4つの区分があります。とろみについて段階ではなく、使用量によってとろみを調整することのできる食品に  がつけられています。

平成12（2000）年10月30日、日本缶詰協会（現・日本缶詰びん詰レトルト食品協会）が、介護食のGMPガイドラインの策定を目的とする「介護食のGMPガイドライン策定打合会」を開催し、介護食品を製造・販売する会員企業を招集し、その後、日本介護食品協議会が設立され、現在に至ります。

硬さの基準、とろみの基準は下の表のようになっており、嚥下食ピラミッドなどに比べると、簡単に一目で分かるよう、一般消費者向けにデザインされていることが分かります。

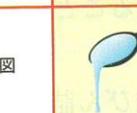
とろみ調整食品は、使用量によってとろみを調整したり、ゼリー状にできる食品のことですが、硬さの段階でマークは分かれていません。

言葉でもかなり分かりやすく分類されていますが、この表を見ていただくと、実際の硬さの感覚がより分かりやすくなっていますので、参考にしてください。

区分		 容易にかめる ユニバーサルデザインフード	 齒ぐきでつぶせる ユニバーサルデザインフード	 舌でつぶせる ユニバーサルデザインフード	 かまなくてよい 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	固体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 調理例(ごはん) 	ごはん～やわらかごはん 調理例(たまご) 	やわらかごはん～全がゆ 調理例(たまご) 	全がゆ スクランブルエッグ やわらかい茶わん蒸し(具なし) 調理例(たまご) 	ペーストがゆ やわらかい肉じゃが 肉じゃが 調理例(肉じゃが) 
物性規格	かたさ上限値 N/m ² 5×10 ⁵	5×10 ⁴	ゾル:1×10 ⁴ ゲル:2×10 ⁴	ゾル:3×10 ³ ゲル:5×10 ³	ゾル:1500 ゾル:1500

※「ゾル」とは、液体、もしくは固体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。

【とろみの目安の表示例】

とろみの強さ	++++	+++	+++	+++
とろみのイメージ	フレンチドレッシング状	とんかつソース状	ケチャップ状	マヨネーズ状
イメージ図				
使用量の目安	1g	2g	3g	

水・お茶100mlあたり

② 海商株式会社さんへ取材に行ってきました！

今回、この『UDF』のマークの付いた食品を製造販売されている海商株式会社 グロサリー事業部 マネージャーの高僧眞理さまにお話を伺ってきました。

『UDF』を作られたきっかけは何ですか？

元々、デパートで鮮魚店を運営していますが、デパートのお客さまも高齢化がすすみ、硬いものが噛みづらくなってきておられます。その中で当社の商品である「あわびやわらか煮」を食べやすい硬さにしてほしい、という要望がお客様から出たのがきっかけです。

軟らかい商品を作っても、デパート等で販売する際、軟らかいというのは、実際にどの程度なのか説明しにくい、ということから、『UDF』を取得することにしました。



海商株式会社 グロサリー事業部
マネージャー 高僧 真理さま

作るにあたり、こだわった点は何ですか？

おいしく作るということです。そのため、硬さは「容易にかめる」の段階のみを作っています。もともと、摂食嚥下における専門の会社ではありませんし、形状を変えた食品は専門のところにお任せしようと思いました。

普通食に近いものを作ることで、普通食と併用もできます。また、骨がない、もしくは骨ごと食べられる商品になったことで、介護食としてだけでなく、子供から大人まで、魚を上手に食べることが苦手な人にも食べてもらえる商品となりました。食べるのがめんどくさい、というのが魚を食べない理由だったりもするので、その点、この『UDF』をつけている商品は、簡単に食べることができる商品です。

介護の観点だけでなく、普通に魚を美味しく手軽に食べることのできる商品でもあるわけですね。どれも実際美味しいです。この、ホッケが切り身になっているのも珍しいですね。1尾まるごとは居酒屋さんでよく見かけますが。



ホッケは大きいですから、一人で食べられるサイズで作りました。
縞ホッケを使用しているところはこだわりです。

作るのが大変だった点はどういったことでしょうか？

チルドや冷凍食品は、当社以外にもありますので、特に常温で長期保存できる商品にこだわった点です。

これについては、『軟らかく、常温で長期に保存できる』という点において、特許を取得しています。

練り製品のように形を一度崩して再形成すれば軟らかくすることは比較的容易ですが、魚の切り身を切り身のまま非成形で軟らかくすることにこだわりました。鮭は焼くと身が締まるので、軟らかくすることに苦労した商品の一つです。

非成形のため、食品添加物も使用していませんので、どなたにも安心してお召し上がりいただけます。

また、常温で保存するということは、冷蔵設備がいらないので、スーパーなどの売り場で並べていただくときも、陳列してもらいやすくなります。そして、常温でも120日保存できます。

確かにレトルトや、インスタントと同じように常温の棚に陳列されていますね。

常温保存を可能にすることで、陳列の場所を冷蔵に限らず置いていただけますし、ご自宅での保存も簡単にできます。

今後の目標は？

コストダウンです。パッケージも二重包装から一重にすることで、コストを下げるよう工夫をしています。(実際に両方のパッケージを見せていただきました)



商品のパッケージを改良することで、コストダウンの工夫がされています。

味や硬さだけでなく、様々な企業努力が必要なんですね！

値段もさらに手ごろになることで、さらに、どなたにも手に取ってもらいやすい商品になると思います。

貴重なお話を、実際に製造されている会社から伺うことができて大変勉強になりました。

食べやすさだけではなく、美味しいということ、食品添加物を使用せずに、安心して美味しく食べられるものにするという企業努力は本当に素晴らしいですね！

実際に商品を食べてみましたが、形はそのままなのに、確かに軟らかくて、とても美味しかったです。また、一重パッケージに改良されている方は、そのまま電子レンジに入れて30秒ほどで出来上がるるので、あっという間に食卓に並べることができるものの利点だと思います。

この商品は、京都では、アイハート堀川店さんに卸しておられること。実際に一度商品を手に取って食べて、その硬さやおいしさを体感してみてください！



実際にスーパーに陳列されているお写真を拝見しました