

食事の形 お知らせカード

いつもありがとうございます。食事について、次のようにお願いします。

記入例



1. お名前・書いた日

お名前（ニックネームでも可） ○○ 花子 書いた日 2026年10月5日

このコードを決めたところ：☐病院 ☒施設 ☐訪問の専門職 ☐その他（ ）

2. 食事の形（1つに✓）

✓	コード	お店・宿に伝える言葉	ごはんの例
☐	4	かたさ・ばらけやすさ・はりつきやすさのないもの。箸やスプーンで切れるやわらかさ	やわらかいごはん（軟飯）、全がゆ
☒	3	形はあるが、舌と上あごでかんたんにつぶせるもの。のどでばらけず、飲み込みやすいように。水分がたくさんしみ出ないもの	水分がしみ出ないようにしたおかゆ
☐	2-2	ミキサー食・ペースト状で、べたつかず、まとまりやすいもの。やわらかい粒が少し混ざっていてもよい。スプーンですくって食べられる	粒が少しあってもやわらかく、べたつかないおかゆ
☐	2-1	ミキサー食・ペースト状で、粒のない、なめらかなもの。べたつかず、まとまりやすい。スプーンですくって食べられる	粒のない、なめらかなペースト状のおかゆ
☐	1j	ゼリー・プリン・ムース状の、なめらかなもの。べたつかず、まとまりやすく、水分がしみ出ないもの	おもゆのゼリー、ミキサーがゆのゼリー
☐	ふつう	ふつうの食事でよい（一口大に切ってほしい）	ふつうのごはん

3. 飲み物・汁物のとろみ（1つに✓）

✓	とろみ	目安	似ているもの（目安）
☐	なし	そのままでもよい	—
☐	薄いとろみ	スプーンを傾けると、すっと流れ落ちる	フレンチドレッシング
☒	中間のとろみ	スプーンを傾けると、とろとろと流れる	とんかつソース、とろっとしたポタージュ
☐	濃いとろみ	スプーンを傾けても、形がある程度保たれる	ケチャップ、はちみつ

☐とろみ剤は持参します ☐お茶・汁物にもとろみをお願いします

4. 避けたい食べ物（✓と記入）

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☒ もち・だんご | ☐ こんにゃく |
| ☒ のり | ☐ かたい肉 |
| ☐ 生野菜 | ☐ 皮のある果物・野菜 |
| ☐ さらさらした汁物 | ☐ その他（ ） |

5. アレルギー・食事制限

- ☐なし ☐あり（ ）
例：塩分を控える、
えびアレルギー

6. 食べるとき

- | | |
|--|--|
| ☒ 自分で食べられる | ☐ 見守りがあると安心 |
| ☐ 手伝いが必要 | ☒ スプーンを持参します |
| ☐ 小さめの器だと食べやすい | |

7. お店・宿へのお願い

- 料理が出てきたら、家族がひと口確かめます
 - むずかしい料理は、無理をせずお知らせください。持ちこみの介護食を出してもよいか教えてください
- 分からないことは、下の家族にお声がけください：_____（お名前のみ）

このカードは、日本摂食嚥下リハビリテーション学会「嚥下調整食分類2021」をもとに、家族向けにやさしい言葉にしたものです
コードは、医師・歯科医師・言語聴覚士・管理栄養士などに決めてもらったものを書いてください

食べる幸せ、いつまでも。
yaritaikotowoyaru.com