やわらか食品・デザートカテゴリの見方

商品を選ぶ際、やわらか食に関しては、「自分のかむ力・飲み込む力に合ったものなのか」ということが必須の基本情報になります。そこで、本カテゴリでは皆様にとっての「選びやすさ•分かりやすさ」を追求し 、「ユニバーサルデザインフード (以下、UDF)」の区分を用いてやわらかさの程度別に商品を掲載しています。

ユニバーサルデザインフード(以下、UDF)とは?

食品を“かたさ”や“粘度”に応じて4段階に区分した日本食品介護食品協議会が制定する規格です。
この区分を目安に自分のかむ力・飲み込む力に合った商品を選ぶことができます。

UDF区分　食材の形態

UDF取得品

ユニバーサルデザインフード 容易にかめる　＊主食＊米粒あり

区　分		かまなくてよい	舌でつぶせる	歯ぐきでつぶせる	容易にかめる
かむ力の目安		固形物は小さくても食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	かたいものや大きいものは食べづらい	かたいものや大きいものはやや食べづらい
飲み込む力の目安		水やお茶が飲み込みづらい	水やお茶が飲み込みづらいことがある	ものによっては飲み込みづらいことがある	普通に飲み込める
調理例	主食(例:ごはん)	ペーストがゆ	全がゆ	やわらかいごはん～全がゆ	ごはん～やわらかいごはん
	おかず(例:肉じゃが)	ペースト肉じゃが	具材小さめさらにやわらか肉じゃが	具材小さめやわらか肉じゃが	やわらか肉じゃが

やわらかさ区分　食材の形態

UDF取得なし

容易にかめる＊主食＊米粒あり

区　分		かまなくてよい	舌でつぶせる	歯ぐきでつぶせる	容易にかめる
やわらかさ程度		かまなくてよいやわらかさ	舌と上あごでつぶせるやわらかさ	歯茎でつぶせるやわらかさ	普通に近いやわらかさ
調理例	主食				
	おかず				

※一部、やわらかさの表示区分を記載できない商品がございます。(例:おかゆのお供に、手作りするタイプの主食・デザート等)

ご注意! UDFマークは、日本介護食品協議会が定めた公的な規格に準拠した商品であることを示すものであり、マークの取得・未取得は、商品の優劣を決めるものではございません。