

食べることは
生きること



食べ物は生きていくためにとっても大事なものです。しっかり食べてしっかり寝てちゃんと出す。このあたりまえのことがないと身体的にも精神的にも豊かな生活が送れているとは言えません。

この栄養改善プログラムでは、通所事業所で栄養課題がある方が、サービス利用日だけでなく、家で過ごす時間も自分に必要な栄養や水分が摂取できているか気づき、通所事業所の職員がどこから変えたらよいかをアドバイスできるように作成しました。サービス利用している利用者が元気で過ごせるように活用してください。

通所介護での栄養改善

- A 栄養アセスメントでの栄養課題の把握 … P70 栄養アセスメント表の記入
- B 「またくちにやさしいわ」を記入 …… P71 栄養バランスの確認
- C 栄養改善・セルフケアの定着 …… P72 目標を決め実行できることを資料を参考に提案

介護予防通所介護短期集中C型での栄養改善

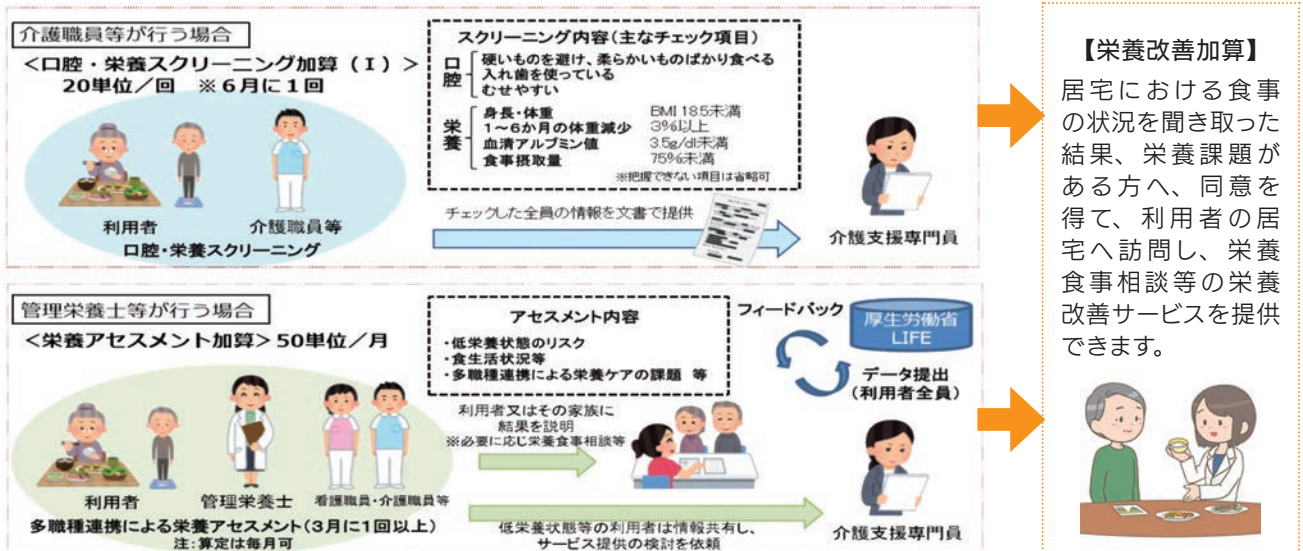
- D A～Cまでは通所介護と同様
- E 初回利用月の目標設定 …… P72 3か月での栄養改善目標を設定する
- F 2か月目の支援 …… 卒業後をイメージして栄養面の確認を行う
- G 卒業月の支援 …… 状態の悪化を予防するための自宅での食生活の確認を行う
- H 定期的なモニタリング …… 電話でもよいので半年に1度程度の状態確認を行う

介護保険制度での栄養士の活用について

令和3年度介護報酬改定において、通所系サービスにおける栄養ケアマネジメントの充実を目的として、口腔状態・栄養状態を確認し、LIFEでデータを提出することで、加算算定も行えるようになりました。通所系サービスの栄養支援が必要な場合はまず、担当の介護支援専門員へ連絡していただき、主治医と連携して行います。通所サービスに管理栄養士が所属していなくても（公社）大分県栄養士会の栄養ケア・ステーションと契約を行うことで管理栄養士の支援ができますのでご相談ください。

通所サービスで口腔・栄養支援を行う場合の流れ

参考：厚労働省資料



【栄養改善加算】
 居宅における食事の状況を聞き取った結果、栄養課題がある方へ、同意を得て、利用者の居宅へ訪問し、栄養食事相談等の栄養改善サービスを提供できます。















食べることは生きること

栄養アセスメント

(該当する項目の口に✓をつけて下さい)

氏名	年齢	性別	男・女	実施日	平成 年 月 日	記入者
----	----	----	-----	-----	----------	-----

自 身 の 健 康 度	健康感	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	睡眠	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	④ 低栄養・ ⑤ 便秘・ 過体重に注意
	食欲	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	排便	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	
	体調	体重 kg 身長 cm BMI ここ ヶ月のあいだに体重が 増えた <input type="checkbox"/> 減った <input type="checkbox"/> ()kg 変わらない <input type="checkbox"/> 測っていない <input type="checkbox"/> 現在治療を受けていることがありますか 心疾患 <input type="checkbox"/> 消化器疾患 <input type="checkbox"/> 呼吸器疾患 <input type="checkbox"/> うつ・認知症 <input type="checkbox"/> 歯科 <input type="checkbox"/> 薬の服用 有 <input type="checkbox"/> (1~4種類 <input type="checkbox"/> 5種類以上 <input type="checkbox"/>) 無 <input type="checkbox"/> 定期()・不定期() ここ ヶ月のあいだに 入院した <input type="checkbox"/> 入院していない <input type="checkbox"/> ※入院をしたのは・・・			
食 生 活	食事は誰が作りますか	自分 <input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> ()			⑥ 食生活で大切なこと
	食事は誰としますか	ひとり <input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> ()			
	買い物は誰と行きますか	ひとり <input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> ()			
	配食サービスや宅配弁当 を利用していますか	利用している <input type="checkbox"/> (回/週・月) 利用なし <input type="checkbox"/> () ()			
全 般 食 生 活	水分はどのくらいとりますか？	一日コップ()杯くらい			⑦ 脱水 ⑧ 気になる病気と食
	朝・昼・夕と3食/1日 摂れていますか？	している <input type="checkbox"/> (ほぼ毎日・ときどき) していない <input type="checkbox"/>			
	食べるものが 減った・増えた としたらどんなものですか？	()			
	食べ物でアレルギー症状 (下痢や湿疹などの症状)	ある <input type="checkbox"/> (食品名:) なし <input type="checkbox"/> (症状:)			
食 生 活 全 般	サプリメント 栄養補助食品	有 <input type="checkbox"/> (理由:) 無 <input type="checkbox"/> 定期()・不定期()			
	医師からの食事療法	ある <input type="checkbox"/> (内容:) なし <input type="checkbox"/>			
	嗜好	好物は何ですか？ () () () 嫌物は何ですか？ () () () アルコールの量 (合)くらい ()の頻度で()を飲む			
	外食	お惣菜を買いますか？ (どのようなもの) おやつ () おかず () () () ()			
食 生 活 全 般	カップ麺ほか インスタント食品	カップ麺 <input type="checkbox"/> 冷凍食品 <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/>			
	気づき	何か困っていることや 気をつけていることはありますか？		
					⑨ 簡単調理の工夫
					具体的支援

覚えることは生きること

「簡単!食事バランスチェックシート」 **ま た く ち に や さ し い わ**

項目	曜日							合計
	月	火	水	木	金	土	日	
し 主食	朝							個
	昼							個
	夕							個
い いも類	朝							個
	昼							個
	夕							個
ま 豆類	朝							個
	昼							個
	夕							個
た 卵類	朝							個
	昼							個
	夕							個
ち 乳製品	朝							個
	昼							個
	夕							個
に 肉類・ハム	朝							個
	昼							個
	夕							個
せ 魚類	朝							個
	昼							個
	夕							個
く 果物	朝							個
	昼							個
	夕							個
や 野菜 きのこ	朝							個
	昼							個
	夕							個
わ 海藻類	朝							個
	昼							個
	夕							個
体量kg								個

「またくちにやさしいわ」の評価方法

- ・1週間で「赤」「黄」「緑」の個数が〇個増えた!
 - ・体重が〇〇増えた!減った(それぞれの目標で違う)
 - ・最初の月曜の〇の数より日曜のほうが〇が増えた
- 等に注目して、良い場合は褒めます!
変化がない時は、どんなものを食べているか聞き取って簡単な食べ方を伝える。

食べた物の変化を感じる事ができるのは早くて1か月後、普通でも3か月後にしか実感できないので、毎日、ちよっとでよいのでできる事を続けましょう!



他にはどんなものを食べましたか

・おやつ:
・お茶、水:
・アルコール:
・漬物類:

体重の変化はありましたか?

増えた ・ 減った

増えすぎた人は肥満に注意!!
減った人は低栄養に注意!!

★一週間で気づいたこと★

しい が多い・少ない

多い人はエネルギーの摂り過ぎに注意。
少ない人はエネルギー不足に注意。

く・や・わ が多い・少ない

多い人は①です。続けましょう。
少ない人は食物繊維・ビタミンの不足に注意。

ま・た・ち・に・さ が多い・少ない

多い人は肥満に注意。
少ない人は身体をつくる栄養素(たんぱく質)が足りません。



【食事記録】

様

食べることは生きること

普段食べている物を教えてください。

	月 日	月 日	月 日
朝食			
昼食			
夕食			
おやつ			

「栄養アセスメント」では普段の食事で摂取しているエネルギー量やたんぱく質量を記録し身体状況や口腔状況と合わせてLIFEでの提出が必要となります。簡単でよいので普段食べている物を記録してもらい、管理栄養士へ提出し、栄養計算をしてもらってください。

栄養課題に気付いた方へは目標を設定し、毎日なにを頑張るかを書いて常に見えるところへ置いておくことを勧めてください！



目標の設定



3ヶ月後の目標



目標達成のために今日からがんばる事



途中で変更した事



「またくちにやさしいわ」できづいたこと

食べることは生きること

資料1 低栄養は早期発見が大事!!

低栄養の心配がないかチェックしてみましょう!

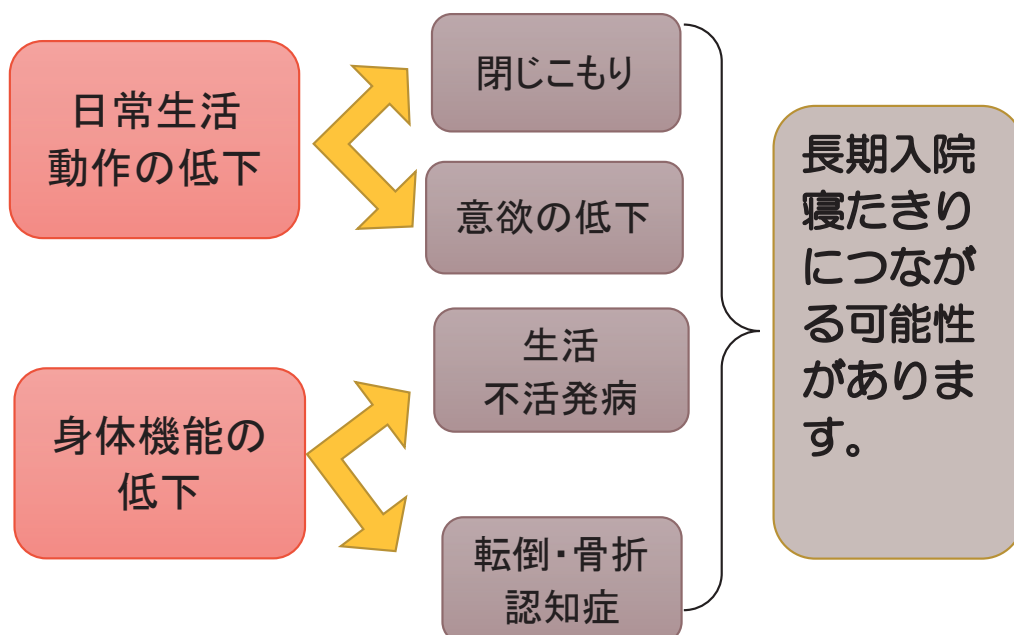
- やせてきた（6か月で2kg~3kg減少した・BMIが18.5以下等）
- 食欲がない、食事摂取量が減っている
- よろけやすい
- 歩く速度が遅くなった
- 食べ方が遅い・咀嚼嚥下機能の低下
（よだれ、ムセ、痰がらみが多い、咳の力が弱い等）
- ボーっとして元気がない、だるそう
- かぜなどの感染症にかかりやすい

- 皮膚が乾いて弾力がない
- 皮膚に炎症・傷・褥瘡ができやすく治りにくい
- 下肢や腹部がむくむ
- 握力が弱い
- 口の中がかかわく、唾液がべたつく
- 尿量減少・下痢や便秘が多い



あてはまる項目が多いほど低栄養になるリスクが高くなります。少しの変化に早めに**気づく**ことが大切です

～低栄養が続くと～



資料2 B 食生活で大切なこと

食欲がないときは、食べるきっかけを探しましょう！

食欲がなく食べたくない時は・・・



食べたいものを食べる



- 好きなものを食べて食欲を出す
- 沢山の食品が摂れる料理にする
(味噌汁+卵+豆腐+カットワカメ)
(うどん+卵+青菜+つくね)
(ごはん+納豆+シラス干し+おかか)
(ごはん+ひじきの煮物のお惣菜)



おやつ（間食）の内容

食事がとれている方はおやつは必要ありませんが、食事の量が減っている方はおやつで栄養を増やします



- ヨーグルト・果物・チーズ等
- ※おやつに菓子パンやケーキ饅頭ばかりだと満腹になり食事が食べれなくなるので注意しましょう！



飲酒について

- 飲みすぎは健康寿命を短くします
- 食事をほとんど食べずに飲酒を続けると低栄養になることもあります
- 適度な飲酒は食欲増進、ストレス解消にもなります
(一日の適度な飲酒量の目安)
- ★ビール中ビン1本(500ml)
- ★清酒1合(180ml)
- ★焼酎(100ml) ★ウイスキー(60ml)

食べ方を変える

- 食べたいと思ったときに何回かに分けて食事をする
- 食べたいときに食べられるよう小分けにして冷凍保存しておく
(ごはん・ハンバーグ・パン等)

家でできる簡単調理の工夫

簡単サンドイッチ

【材料】

- サンドイッチ用食パン
(テーブルロールやお好きなパンでOK)
- バター(マーガリンでもOK)
- 厚焼き玉子(炒り卵でもOK)
- マヨネーズ
- あれば・・・レタスや胡瓜などのお野菜



簡単牛乳スープ

材料】

- 牛乳 100cc
- 水 100cc
- 冷凍ミックスベジタブル 大さじ2
- 冷凍ブロッコリー 3個くらい
- しめじやえのきやエリンギなど食べやすく切る
- ウインナーやベーコンを一口に切ったもの
- 南瓜(冷凍可)
- 味塩コショウ
- コンソメ
- ご飯を入れても美味しい！



缶詰や冷凍食品を使って簡単調理をしてみましょう！

〇サバ缶カレー 2人分

【材料】

- ご飯・・・ 1人1杯
- サバ水煮缶・・・1缶(200g)
- 水煮大豆缶・・・1缶(110g)
- マイタケかしめじ
(包)なし(手でちぎれるもの) 1袋
- 水 400~500cc
- カレールー 4かけくらい(お好みで)

【作り方】

- ①鍋にご飯・カレールー以外の材料を入れて煮る。
- ②沸騰したら火を止めてカレールーを入れる
- ③ご飯にかけて食べる

※カレーが余れば冷凍しておき、とろけるチーズをのせてオーブントースターで焼くとグラタン風になります。



簡単献立でも

のチェックが入
れられます



食べることは生きること

資料4 C 脱水について

高齢者が熱中症にかかりやすい理由

- ・「暑い」と感じにくくなる
- ・行動性体温調節が鈍る
- ・発汗量・皮膚血流量の増加が遅れる
- ・発汗量・皮膚血流量が減少する
- ・体内の水分量が減少する
- ・のどの渇きを感じにくくなる

高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る
- 1日1回汗をかく運動

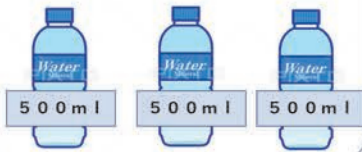


参考) 環境省 熱中症環境保健マニュアル 2018

1日に必要な水の量

皆様、毎日の食事で水を1~1.5ℓ摂っています。
もし、食べる量が減っていたら・・・摂る予定の水分も足りないという事になります！
食べる量が少ない方には栄養+水分も勧めましょう！

1日2食の方



1日3食の方



資料 「D 気になる病気と食事」

資料5 D 気になる病気と食事
便秘

腸内環境を整えて運動も行えば便秘改善に繋がります



活動にあわせた水分を摂りましょう

- ・1日の食事が少ない方は水分量も減りがちです。
努めて水分をとるようにしましょう



- ・食物繊維が多い食品（雑穀米・野菜・果物・海藻類・キノコ類など）を毎日の食事に取り入れましょう
- ・発酵食品や乳製品や大豆食品など腸内環境を整えてくれる食品も食事に取り入れましょう



脂肪分（植物油・マヨネーズ・ドレッシングなど）は便の流れを良くする作用もあるので上手に利用しましょう

資料5 D 気になる病気と食事 肥満（過体重）



生活習慣病を予防するために、適正体重を目指しましょう



運動

自分に合った運動を選び、続けて身体を動かす習慣をつける



栄養

バランスよく食べて！腹八分！お酒にもカロリーがあることをしてもらおう



楽しみを作る

食べること以外での楽しみを見つける
（趣味を作る・外出の機会を作る等）



間食の量・内容を気にしてもらおう
毎日何気なくダラダラ食べるのを止める
何を食べたか記入してもらおう



食べたものを書いてもらおう（果物も沢山になれば×）



よく噛んでゆっくり食べるように勧める
お腹が空いているときに買い物に行かない

高血圧症



減塩だけでなく生活習慣の改善も大切です



- ・継続できる減塩をしましょう
- ・麺類の汁は残す
- ・味付けに強・弱を付ける（全部薄味にしないでよい）
- ・酸味・香辛料の風味を利用する



- ・体内の余分なナトリウムを外に出してくれるカリウムを含む食品（特に野菜や果物や芋類など）を毎日の食事に取り入れましょう
- ・加熱すると溶け出してしまうので炒めものにしたりスープにして全部飲むことをお勧めします。



- ・食物繊維をたくさん食べましょう（腸内の余分な塩分や脂肪を追い出してくれます）
- ・野菜・煮豆・納豆・イモ類にたくさん入っています

資料6

D 気になる病気と食事

糖尿病



病院にかかっている人には服薬内容と注意事項を必ず確認しましょう 合併症予防のためにも病院受診を継続できているか必ず聞きましょう



自分にあった食事量を摂れているかを確認しましょう

- ・年齢・性別・身長・体重・服薬量・日々の生活の過ごし方でそれぞれ違うので主治医に聞いてどのくらい食べるのかを聞くように勧める



「またくちにやさしいわ」を使いいろいろ食べることを習慣にする

- ・「◎食べ物で大切な事」を確認してバランスよく食べられるようにする
- ・主食を減らして主菜を増やしすぎないように気を付ける（いろいろ食べる）



間食（菓子類・清涼飲料）と果物は今の状態にあわせて楽しみましょう

- ・血糖値が上がりやすい食べ物が多いので食べる頻度や量を気にしましょう
- ・定期的に検査値や体重を確認しましょう



アルコール・禁酒ではありませんが、飲み過ぎには注意する

- ・糖尿病の治療や合併症の予防上悪影響も考えられます
- ・飲酒する場合は主治医に相談し適量を守りましょう



薬を飲んでいるときはしっかり食べて水分も摂っているかを確認する

- ・1日3食食べることを基本とし、低血糖にならないように気をつけましょう



野菜・海藻を積極的にとり食物繊維をたくさん摂るようにする

- ・「またくちにやさしいわ」を利用して  が増えるように食事をしましょう

腎疾患



ステロイド剤を服用している方は抵抗力が低下するので感染症に注意が必要。（服薬内容・食事療法の内容は必ず確認する）



糖尿病性腎症（糖尿病の合併症でおこる）

- ・血糖のコントロールもしながら腎臓を守る食事療法を行う
- ・ご飯・パン・麺・等の炭水化物を控えてエネルギーを増やす（揚げ物料理・ドレッシングや油等治療用特殊食品も使用する）



慢性腎炎（腎臓そのものにおこった炎症により蛋白尿や血尿・高血圧が1年以上続いている状態）

- ・塩分制限（1日6g未満）蛋白尿の場合は蛋白質の制限
- ・エネルギーを十分摂る（必要エネルギーは主治医に確認）



慢性腎臓病（CKD）

（3か月以上持続する尿異常・腎機能が60%未満まで低下した状態）

- ・たんぱく質の多い食品をどのくらい食べても良いか主治医に確認してください
- ・塩分制限（1日6g未満）
- ・活動するために必要なエネルギーは十分摂る
- ・カリウムを制限する（今の状態により制限が違うため主治医に確認してください）

食べることは生きること

資料7

D 気になる病気と食事

骨粗鬆症

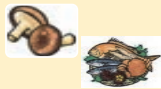


骨粗鬆症の予防には骨を強くする食べ物と運動をすることも心がけましょう



カルシウムの多い食品を食べる

・牛乳（低脂肪乳のほうが多い）・チーズ・大豆製品・小魚



ビタミンDが多い食品を食べる（カルシウムの吸収を助けます）

・いわし・鮭・うなぎのかば焼き・干しシイタケ



リンの摂りすぎに注意する（カルシウムの吸収を邪魔します）

・インスタント食品や加工食品



アルコール・タバコは控えめに！・・・

・過度な飲酒はカルシウムを尿に出してしまう

・タバコは胃腸の動きを抑え、カルシウムの吸収を邪魔する



塩分の摂りすぎに気を付ける

・塩分の摂りすぎはカルシウムの排泄を促します



適度な運動を継続する

・適度な運動は骨を丈夫にします。続けられる運動を行いましょう

貧血

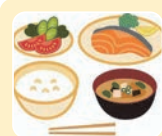


薬の内容と食事の関係に注意しましょう



鉄分の多い食品を積極的に食べましょう

・レバー・大豆製品・牛もも肉・小松菜・ほうれん草 干し大根・ひじき・あさり・海藻類など



バランスよくいろいろ食べましょう

・食べた物の栄養素を上手に身体に取り入れるために肉類・野菜類・大豆製品等いろんなくみあわせで食べましょう



食べ方の工夫で鉄の吸収がよくなります

・緑茶・コーヒー・紅茶を食事と一緒に摂ると鉄の吸収を邪魔するので

・食事中や食後に大量に飲むことを控える

・食事の際、ビタミンCと一緒に摂ると鉄の吸収がよくなります（果物等）