

健康・長寿の

秘訣は…

『毎日の食事から!!』



大分県栄養改善標準プログラム

大分県介護予防市町村支援委員会

口腔機能向上・栄養改善専門部会

平成26年3月

栄養改善プログラム各種様式・情報提供資料

1. 栄養アセスメントについて	
(1) 栄養アセスメントシート1・2	様式1
(2) 栄養アセスメント記入方法	
(3) 設問「昨日の食事を思い出してください」について	
2. 日々の食事チェックと栄養計画	
(1) 「こころの満足は健康の秘訣！！」また、くちにやさしいわ！！	様式2
(2) 「また、くちにやさしいわ！！」記入注意点・評価	様式2 評価
(3) 振り返りシート	様式3
(4) 振り返りシート（記載例）	様式3 記載例
3. 気づき、行動変容を促すための情報提供資料(個別・講話)	
(1) 高齢者の身体的特徴 「いつまでも若い時と変わらない!？」	資料1
(2) バランスのよい食事 「もちろん知ってるよ・・・バランスの大切さ!!」 「食事のバランスを確認しましょう!」	資料2-① 資料2-②
(3) 体格指数をチェック	資料3
(4) 低栄養「あなたの栄養・・・足りている!？」	資料4
(5) 肥満「肥満(太りすぎ)は・・・なぜ悪い!？」	資料5
(6) 脱水症「ほんとうに・・・怖い脱水症!!」	資料6
(7) 骨粗鬆症「えっ?!クシャミでも、骨折する!骨粗鬆症」	資料7
(8) 高血圧症 「習慣の見直し?高血圧症」	資料8
(9) 貧血「動きたくない、食べたくない、これって貧血?」	資料9
4. おいしく食べられるための調理の工夫 情報提供資料(個別指導・講話・調理実習)	
(1) 「噛みにくい?・・・飲み込みにくい大切さ!!」	資料10-①
(2) 口腔機能の低下をチェック「こんなことありませんか?」	資料10-②
(3) 「噛む・飲みやすい素材と調理の工夫について」	資料11
(4) 「手軽に簡単調理・・・手間要らずのおかず!!」	資料12
(5) 「手軽に簡単・・・お総菜に一品足して!!」	資料13

栄養アセスメントについて

説明

一般的に『健康』を表す言葉としてよく使われるものに、「快食、快眠、快便」という言葉があります。

「おいしく食べて、ぐっすり眠り、すっきり出す」こと。これはごく当たり前のことのようにですが、よく考えれば本当に気持ちの良い状態だと思います。

さらに、『健康』の三本柱として栄養・運動・休養と言われるようにこれらのことは、一つひとつがバラバラではないということなのです。また、何かしら心配事があるて眠れないような状態であれば食事はのどを通らなかつたり、不安やうつのために痩せることから体力が低下し体調を崩すことも考えられます。

事前のアセスメントを正確に聞き取り上手に活用することで、一人ひとりの個別性を活かし見直しや改善に結びつけることが必要です。栄養アセスメントは、身体計測、自身の健康度、口腔内環境、食事摂取状況など食生活全般の状況に基づいて栄養状態をみています。アセスメントは、現在の状況のみを知るのではなく1日～1週間前後の状態などを検討し、栄養改善につなげていくことが望ましいと思われます。総合的な視点から本人を捉えるための重要なツールとして活用して下さい。

～ 自身の健康度 ～

- ・ 健康感: 同年代と比べ、自分の健康状態をどう思っているかをチェックする。
- ・ 睡眠: よく眠れているか本人の主観でチェックする。
- ・ 食欲: 有無の確認だが、食事が楽しいかどうかも併せコメントあれば記入欄に書く。
- ・ 排便: 便秘や下痢など気になることがあれば記入欄に書く。
- ・ 体調は定期的な体重測定の有無と推移を確認し、身長と併せBMIを記入する。
- ・ 現在も治療を継続、併せて服薬等をチェックする。
- ・ 服薬の状況と簡単な内容がわかれば、食事の摂取量や食欲の低下、水分摂取状況などに関連している。
- ・ 対象の期間、入院の有無、その事由を記入し体重の変化など日常生活に関連しているか指標となる。

～ 口腔内環境 ～

- ・ 口渇や乾燥することで食欲減退や味覚低下・脱水などをチェック* **睡眠中の開口による乾燥は該当しません。**
- ・ 食事中のムセが発熱や誤嚥性肺炎などを起こしやすいため有無の確認をする。(※1)
- ・ 食事の形態や内容によって切る・刻むが咀嚼の筋力低下や嚥下の状態を確認する。

～ 食生活全般 ～

- ・ 食事は誰が作り、誰と食べているかで食事時での環境を把握する (※2)
- ・ 買い物に行くことで食を通して意欲の有無や食生活改善が可能かどうかを見る。(コメントあれば記入欄に書く)
- ・ 配食サービスや宅配弁当を利用することで、調理が困難な状況等をチェックする。
利用していれば、どれくらいの利用状況、〇〇弁当・△△サービスと委託先を記入する。(※1)
- ・ 1日3食摂っているか、欠食の有無について傾向をチェックする。
- ・ 食べ物アレルギーで禁忌なのか嗜好なのかを確認し、服薬などと併せてチェックする。
「牛乳を飲むとお腹が痛み、下痢を起こす」「薬の都合で〇〇は禁忌」なども記入する。(※1)
- ・ “薬”ではないが、定期・不定期で服用しているサプリメントや健康食品があり事由と併せ記入する。
- ・ 医師から食事療法を受けていることがあれば、疾病と併せ内容を確認する。
「油ものを控える」や「〇〇が多い物(少ない物)を摂るように」など指導の内容を記入する。(※1)

～ 嗜好 ～

- ・好物やよく食べるものを記入することで、内容・嗜好など傾向がわかる。
- ・嫌物を記入することで、本人に合った栄養摂取の内容や食品の選び方がわかる。

～ 外食 ～

- ・お惣菜の購入と、調理の負担などをチェックする。
本人の嗜好から偏食や調理の手間、食費に関連して把握する。(※1)
- ・カップ麺などの簡単な調理や、熱源の確保・管理など確認する。
- ・アセスメントから、困っていることや悩んでいることなど工夫や改善可能なことがないかを聞きとることで変容の意欲を引き出す。

～ 昨日の食事状況 ～ * 次ページの説明を参照

- ・昨日の食事時間・内容を思い出すことで、生活のリズムと何をどれくらい食べたか振り返る。(※2)
- ・食べているものについての、傾向や頻度を記入する。
- ・考え、思い出すことで意識することに気づいてもらう。意欲があれば行動の変容を伝える。
- ・主食:ごはん、パン、うどんなど『炭水化物』
※菓子パン類は主食ではなく嗜好品に入れる。
- ・主菜:肉、魚、卵、豆腐、納豆、豆類など『たんぱく質』
- ・副菜:野菜炒め、サラダ、おひたし、味噌汁など『野菜のおかず』
※果物、いも、きのこ、海藻類を含む。
- ・牛乳・乳製品:牛乳、乳製品(ヨーグルト、チーズなど)
- ・嗜好品:菓子パン、菓子類、アルコール類、コーヒーなど

～ 身体計測 ～

身体計測については、複合プログラムにおいてその数値を用いてよい。

～ 気づき(気になる点・問題点) ～

気になっている内容や、情報があれば記入し次回～以降で回答の機会を設けること。

心配事や悩み事があれば、生活全体からQOLの低下につながるため内容によっては他職種と連携し適切に改善方法を検討することが望ましい。確実にフィードバックすることで、本人の意欲と行動変容につなげ高める。

◎面談(聞き取り)時の留意点

生活全般として生活状況や環境・背景、経済的なことなどの内容になるため・・・

- * “答えやすい”かたちで聴き取りを行うことが一番大切
- * 個人に不快感を与えず、抱かせない
- * 穏やかな環境とリラックスした緊張のない雰囲気づくりに努める

※ 留意して記入すること。

(※1) 内容を記入する。

(※2) ただし、内容によって正確な情報を得るために家族など本人以外の場合も考えられます。

栄養アセスメントについて

説明

アセスメント実施後に日常生活全般の傾向として、情報提供や集団指導の対象者と個別指導への検討基準を設ける。

個別指導対象：食生活改善に向けた行動の変容が必要と思われる参加者

	利用者の状況	栄養指導内容
(1)	体重の変化(増・減)や偏食から起きる、低栄養、肥満への栄養障害	バランス・低栄養・肥満
(2)	食欲がない、3食摂らないなど欠食の有無と摂取量の低下から体力低下と併せた栄養障害	バランス・低栄養
(3)	口腔内乾燥(口が渇く)、ムセるなど誤嚥性肺炎を誘発する嚥下障害	バランス・低栄養・脱水症
(4)	臼・義歯の不具合で噛めない、飲み込みにくいなど食べられないことから摂取量が乏しい摂食障害	バランス・低栄養・脱水症
(5)	不眠や傾眠(覚醒しない)などの睡眠障害による食欲、嚥下力低下と関連した栄養障害	バランス・低栄養・脱水症

※1 資料7～資料13についてはアセスメントを実施し、対象者への個別指導(内容に併せ)時に必要と思われるものを視覚媒体とし、説明し配布するものとして活用下さい。

※2 上記(1)～(5)に該当した場合でも、個別に面談し聞き取りした内容から必要に応じたものを指導資料として使用して下さい。

ex.(3) 該当時に、口腔内乾燥は服薬や、疾患等に関連している場合もあるため、『何故か?』により相違ある。

栄養アセスメント（該当する項目の□に✓をつけて下さい）

氏名	年齢	性別	男・女	期間	平成	年	月	日	～	平成	年	月	日
----	----	----	-----	----	----	---	---	---	---	----	---	---	---

自 身 の 健 康 調 度	健康感	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> (5)	<input checked="" type="checkbox"/>	睡眠	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> (5)	<input checked="" type="checkbox"/>
	食欲	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> (2)	<input checked="" type="checkbox"/>	排便	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> (2)	<input checked="" type="checkbox"/>
健 康 調 度	ここ	ケ月のあいだに体重が	増えた <input type="checkbox"/> (1)	減った <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> (1,2)	消化器疾患 <input checked="" type="checkbox"/> (1,2)	呼吸器疾患 <input checked="" type="checkbox"/> (1,2)	うつ・認知症 <input checked="" type="checkbox"/> (2,5)	歯科 <input checked="" type="checkbox"/> (4)		
	薬の服用	有 <input type="checkbox"/> (1~4種類 <input type="checkbox"/> 5種類以上 <input checked="" type="checkbox"/>)	定期()	不定期(<input checked="" type="checkbox"/> (3,5))	無 <input type="checkbox"/>			
	ここ	ケ月のあいだに	入院した <input type="checkbox"/>	入院していない <input type="checkbox"/>				
口 腔 内 環 境	口が渇く (口腔内乾燥する)	渇く <input checked="" type="checkbox"/> (3)	感じない <input type="checkbox"/>					
	食事中にむせますか	ムセル <input checked="" type="checkbox"/> 時々ムセル <input checked="" type="checkbox"/>	ムセない <input type="checkbox"/> (3,4)					
	食事内容を刻みますか (何を切る・刻む)	切る <input checked="" type="checkbox"/> 刻む <input checked="" type="checkbox"/>	そのまま <input type="checkbox"/> (3,4)					
食 生 活 全 事 般	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"/> ()				
	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	(1) 利用している <input checked="" type="checkbox"/> (回/週・月)	利用なし <input type="checkbox"/>					
全 事 般	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)	(2)	していない <input checked="" type="checkbox"/>				
	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:)					

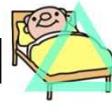
食	サプリメント 栄養補助食品	有 <input checked="" type="checkbox"/> (理由: 定期()・不定期()	無 <input type="checkbox"/>
	食事	医師からの食事療法	ある <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> (内容:)
生	嗜好	好物は何ですか?	() () ()
	好	嫌物は何ですか?	() () ()
活	外	お惣菜を買いますか? (どのようなもの)	おやつ () おかず () () ()
		食	カップ麺ほか インスタント食品
全	食	何か困っていることや 気をつけていることはありますか?

*昨日の食事は・・・思い出してください

	朝食	昼食	夕食	間食
いつ(何時頃)	時頃	時頃	時頃	時頃
主食 	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p style="font-size: 2em; color: orange; margin: 0;">日常生活全般の 傾向として、情報 提供や集団・個別 指導の対象に応じ た資料を説明、配布</p> </div>			
主菜 				
副菜 				
牛乳・乳製品 				
嗜好品 				

栄養アセスメント（該当する項目の□に✓をつけて下さい）

氏名		年齢		性別	男・女	期間	平成	年	月	日	～	平成	年	月	日
----	--	----	--	----	-----	----	----	---	---	---	---	----	---	---	---

自	健康感	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	睡眠	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	
	食欲	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	排便	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	
の	健康	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"/>			
調	度	定期()	不定期()						
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・・・							
口	腔	口が渇く	渇く <input type="checkbox"/>	乾燥している <input type="checkbox"/>	感じない <input type="checkbox"/>				
		(口腔内乾燥する)							
		咀嚼・嚥下	食事中にむせますか	ムせる <input type="checkbox"/>	時々ムせる <input type="checkbox"/>	ムせない <input type="checkbox"/>			
		(何にムせる)							
		食事内容を刻みますか	切る <input type="checkbox"/>	刻む <input type="checkbox"/>	そのまま <input type="checkbox"/>				
		(何を切る・刻む)							
食	生	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"/>	()			
		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	利用している <input type="checkbox"/>	(回/週・月)	利用なし <input type="checkbox"/>				
		を利用していますか	()	()					
全	事	朝・昼・夕と3食/1日	している <input type="checkbox"/>	していない <input type="checkbox"/>					
		摂れていますか?	(ほぼ毎日・ときどき)						
般	事	食べ物でアレルギー症状	ある <input type="checkbox"/>	(食品名:)	なし <input type="checkbox"/>				
		(下痢や湿疹などの症状)	(症状:)						

食	サプリメント	有 <input type="checkbox"/> (理由:)	無 <input type="checkbox"/>
	栄養補助食品	定期()・不定期()	
事	医師からの食事療法	ある <input type="checkbox"/> (内容:)	なし <input type="checkbox"/>
生	嗜好	好物は何ですか?	() () ()
	好	嫌物は何ですか?	() () ()
活	外	お惣菜を買いますか? (どのようなもの)	おやつ () おかず () () ()
		食	カップ麺ほか インスタント食品
全	食		
般	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?

*昨日の食事は・・・思い出してください

	朝食	昼食	夕食	間食
いつ(何時頃)	時頃	時頃	時頃	時頃
主食 				
主菜 				
副菜 				
牛乳・乳製品 				
嗜好品 				

設問『昨日の食事を・・・思い出して下さい』について

日常生活全般を対象として記入をお願いします。

※『昨日は病院受診日(定期ほか)で朝食を抜いた』や『検査でいつもと違うものを食べた』などの昨日ではなく、いつもの傾向を記入するように説明、補足する。

- * いつ(何時頃)は、規則正しくというよりは3食/1日摂れているかを確認する。
時間帯によって、間食(おやつ)の質や量と関連してくるため傾向として把握できる方が良い。

- * 主食とは・・・おもに**穀類**を示しています。

ごはん・パン・めん類のこと



- * 主菜とは・・・**たんぱく質食品**を示しています。

魚・肉・卵・大豆製品のこと



大豆製品には・・・



- * 副菜とは・・・**野菜、きのこ、海藻、果物**などの食品を示しています。

野菜

色の濃い野菜・・・ニラ、ピーマン、人参、ほうれん草、ブロッコリーほか



色の淡い野菜・・・大根、玉ねぎ、レタス、キャベツ、きゅうりほか



きのこ

しいたけ、しめじ、えのき茸、エリンギ、きくらげ



海藻

ワカメ(生・干し)、昆布(生・干し)、ひじき、



果物



- * 牛乳・乳製品とは・・・**牛乳、ヨーグルト、チーズ、スキムミルク**などの食品を示しています。



- * 嗜好品とは・・・**和菓子、洋菓子、嗜好飲料**などの食品を示しています。



『こころの満足は健康の秘訣!!』

いつまでも若々しく、楽しく、美味しく暮らすために...

3食摂って欠食しない!!

- ① 豊富な種類を毎日食べる
- ② 魚と肉は1:1
- ③ 会食の機会をつくる
- ④ 入れ歯は定期点検を
- ⑤ こまめに体重をチェックする



(バランスの良い食事 + よく噛んで味わう + 身体を動かす) × 365日 = **健康**

私の目標・・・()

※さっそく・・・食べたものに☺印 『チェック』してみよう♪

🌸🌸🌸🌸 下記の10食材(項目)を目指せ!! あなたは1日どれくらい食べる? 🌸🌸🌸🌸



また、くちにやさしいわ!!

バランスの良い食材選び	月	火	水	木	金	土	日
に 肉類 							
さ 魚類 							
た 卵類 							
ま 豆類 							
ち 乳製品 							
い いも類 							
や 野菜 							
し しいたけ (きのこ類) 							
く 果物 							
わ わかめ (海藻類) 							
今日食べた数は?							
体 重 (kg)							

※ 買い物時や冷蔵庫にはって使ってね★

バランスの良い食材選び	月	火	水	木	金	土	日
に 肉類 							
さ 魚類 							
た 卵類 							
ま 豆類 							
ち 乳製品 							
い いも類 							
や 野菜 							
し しいたけ (きのこ類) 							
く 果物 							
わ わかめ (海藻類) 							
今日食べた数は？							
体 重 (kg)							

※ 買い物時や冷蔵庫にはって使ってね★

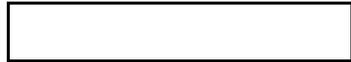
バランスの良い食材選び	月	火	水	木	金	土	日
に 肉類 							
さ 魚類 							
た 卵類 							
ま 豆類 							
ち 乳製品 							
い いも類 							
や 野菜 							
し しいたけ (きのこ類) 							
く 果物 							
わ わかめ (海藻類) 							
今日食べた数は？							
体 重 (kg)							

※ 買い物時や冷蔵庫にはって使ってね★

食べるもので身体はつくられる

『バランス良く・・・は身体に良い!!

また、くちにやさしいわ!!



何を選んで、どれくらい食べるか?が大切!

買うとき
作るとき
食べる時

こまめなチェックを行うことで自分の傾向を知り今後に活かす

～・・・～ 注意点 ～・・・～

- ・同じ食品は何度も数えない。分けて食べても**1つはひとつ**
- ・~~たくさん~~食べる ⇒ **いろいろ**食べる
- ・卵を2日/週程度の食事指導があれば**個人対応**でチェックし判断出来ればよい
- ・記入することで**振り返り**、確認して**行動へと繋げ**られるように日々**実行可能**な取り組みとする。
上記に伴い、**行動の変容と意識づけ**、**きづきから**見直すきっかけづくりを働きかける。

チェック後、例えば・・・

魚より肉が多い

同じ食品ばかり
食べている

まったく食べて
いない食品が
ある

10項目/30～35品目

↓
目指す



※食べたとき口に①印や正の字を書いて視覚化することが大切!!

～・・・～ 評価として ～・・・～

- 1 『栄養状態が良い』や『栄養が摂れる』といったすぐに身体の変化や数値化で捉えることが困難と思われる。偏らず、栄養素を摂り続けることの重要さを認識し、継続していくことの見直しをはかる。
- 2 当初は2～3個しかチェックがつかなくても、3～5個、5～7個など増えていくように支援する。
- 3 1度にチェックが増えなくても、1週目～2,3週目へと継続し自分を振り返って行動変容を働きかける。
- 4 訪問の際など顔を合わせた折に声をかけチェックし、意識することが大切。
- 5 習慣化して、身についていく行動の過程を評価し自分の健康を維持する意欲を引き出す。
- 6 小さな成功(実施)体験を増やすことが重要になり、自身の健康感や達成感を共有する。

振り返りシート

様式3

氏名

1) 長期目標 (どうなりたい自分) ex:友達と旅行に行きたい
(こんなことが出来るようになりたい)

・

・

2) 短期目標 (そのために、これが出来るようになる!)

・

・

3) 実践計画 (まず、これをしてみます!)

・

・

4) やってみてどうでした?(何があれば、よかったかな?)

・

・

・

・

5) 今後、どうします?(こうしたら、上手くいく!!)

・

・

・

・

※目標内容の変更の有・無

理由: だから (ある・なし)

振り返りシート

氏名 _____

1) 長期目標 (どうなりたい自分) ex:友達と旅行に行きたい
(こんなことが出来るようになりたい)

- ・ 太ると足が痛くなるので、太りすぎないようにしたい
- ・ 好き嫌いを少なくし、健康でいたい
- ・ 孫たちと旅行に行けるくらい、体力をつけたい

2) 短期目標 (そのために、これが出来るようになる!)

- ・ 目標を定め、今より歩く距離をのばす
- ・ 好きなものだけでなく、嫌いなものも食事やおやつに入れる
- ・ 体重を落とす (今より〇〇kg減らす)

3) 実践計画 (まず、これをしてみます!)

- ・ めじろん体操を続ける
- ・ ムセやすいので歯科受診し義歯の調整をする
- ・ シートにそって2~3項目を、2週目には5~7項目を目指す

4) やってみてどうでした?(何があれば、よかったかな?)

- ・ 買ったものを把握するようになり、余分な買い物が減った
- ・ 食品を使い忘れて捨てる事が減った
- ・ おつとめ品を買って、苦手なものはすぐ帰って食べるようにした
- ・ 以前より買い方がわかった

5) 今後、どうします?(こうしたら、上手くいく!!)

- ・ このまま、参加する機会に必ず聴きに行くようにする
- ・ 教室の機会や、ヘルパー、子供に見てもらって、買い物をしてもらう
- ・
- ・

※目標内容の変更の有・無

理由: _____ だから (ある・なし)



『いつまでも…若い時と変わらない!?!』

講話資料

(身体の変化に気づく)

「気持ちとからだ」の変化とは…?

高齢期では、栄養状態のバランスが少し崩れただけで浮腫(むくみ)や脱水、貧血などを起こして健康を害することがあります。痩せている人ほど体力が乏しく、すぐに寝込んでなかなか回復できないなどみられるため、日頃から生活全般と個人に合わせた栄養改善への工夫が重要なポイントになってくるのです。

高齢者の身体的特徴



身体の変化に伴って

日常の中で意識していないことを、

振り返ってみましょう!!

『もちろん知ってるよ・・・バランスの大切さ!!』

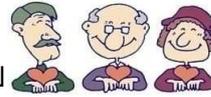
～ 高齢期こそ、十分な栄養が必要です ～

高齢になると、一日の活動量が減るため必要な総エネルギー量はさがります。でも、身体を支える骨格・筋肉を保ち健康を維持するためのたんぱく質はかわらず、さまざまな食品を摂り入れることが必要です。

こんな食卓になっている？

「やわらかいご飯を少しだけ・・・」

「肉や脂肪はひかえめに・・・」



一日に必要な栄養を摂るには・・・

ポイント1

栄養バランスを整えるために
1回の食事に主食・主菜・副菜を揃える

主菜に肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を!!

副菜にビタミン・ミネラル・食物繊維の多い野菜を!!

主食のごはんなども重要なエネルギー源です!!

たんぱく質を多く含み骨や筋肉をつくる食品

肉・・・手のひら大1切れ



卵・・・1個

豆腐・・・1/3丁



魚・・・1切れ



牛乳・・・1カップ

糖質を多く含みエネルギー源となる食品

ご飯・・・茶碗3杯



食パン・・・1枚



じゃがいも・・・小1個

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み身体の調子を整える食品



緑黄色野菜・・・100g



淡色野菜・・・200g



生しいたけ・・・1枚など



生わかめ・・・10gなど

脂質を多く含みエネルギー源となる食品



植物油・バター・・・20g

その他調味料など



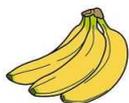
砂糖・・・大さじ2強 ほか

ポイント3

「噛みやすい・飲み込みやすい」の調理法を工夫しましょう。

ポイント2

間食を入れて、一度に食べる量や内容を選び上手に補いましょう。



バナナ・・・1本



みかん・・・小3個

※間食は、食事時に摂りにくいもので補うことが望ましい

高齢期の食事の工夫

- ① 食材の繊維が少ない・やわらかいかどうか？
- ② 適切な水分・脂肪分があってなめらかな状態か？
- ③ 口の中でまとまりやすいかバラけてしまう状態か？

食

食事のバランスを確認しましょう

1日にとりたい食品の目安量

第一群 栄養を完全にする食品



第二群 血や肉を作る食品



第三群 体の調子をととのえる食品



第四群 力や体温となる食品



* 低栄養の予防のためにも、魚ばかり、肉ばかりに偏らず、いろんなものを食べるように心がけましょう。
* 高齢者の一般的な目安量として参考にしてください。腎臓病など特定の病気がある場合は、医師や管理栄養士の指示に従ってください。

危険がいっぱい！ 高齢者の低栄養

- 病気にかなりやすくなる。
- 転倒して骨折しやすくなる。
- 認知症が進行しやすい。
- 食べる意欲が失われやすい。
- 生きる気力が失われやすい。



低栄養になると

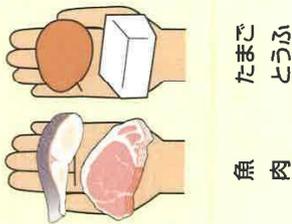
- 水分を上手にとるポイント
- 食事をする時には、必ずお茶など飲み物をつけろ。
- おやつの際には、水分も一緒にとりましょう。
- 1日に食事以外からの水分を1,000~1,500ml飲むように心がけましょう。



水分補給も 忘れずに

手ばかり栄養法

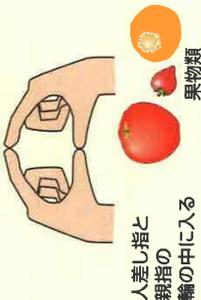
しっかり食べる



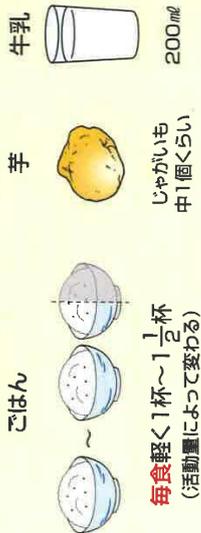
たっぷり食べる



ほどほどに食べる

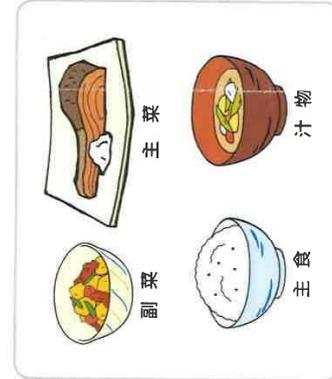


その他に



献立作り、このスタイルを基本に!

主食とおかずが別々の場合



- **主菜** 魚、肉、卵、大豆製品など。
- **副菜** 野菜、きのこ、海苔類、芋、大豆製品などを。
- **主食** ごはん、めん、パン。
- **汁物または副々菜** 具だくさんの汁物や小鉢物。

主食とおかずをまとめた場合



～体格指数～

計算してみましょう！

※BMIは体格を客観的に評価する指標のことです

こまめに体重をチェック(管理)していますか？

6カ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？

はい ・ いいえ

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

◎判断目安

※もともとの体質や生活歴などの背景により個人差はみられます

体格指数(BMI)	18.5以下	18.6～24.9	25.0～29.9	30.0以上
状態	痩せている	正常	太っている	肥満

～食生活のポイント～

1 欠食しない

食事を抜くとエネルギーが不足します！
少しずつでも食べましょう



2 食事の時間を規則正しく

こころと体の一日のリズムを作ることは胃腸の働きを整え食欲を高めます



3 歯の健康も大切

定期的に歯科を受診しましょう



4 家族や仲間とワイワイと



おしゃべりを楽しみながら、
家族や友達と食事を摂りましょう

5 主食を忘れずに

主食はエネルギー源！
抜いた時は、おやつや果物で補いましょう



6 主菜をしっかり…1日3つ以上とろう

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろといかの刺身

7 牛乳・乳製品を毎日 1日2つを目安に

1つ分 = 牛乳 コップ1/2 = チーズ 1かけ = スライスチーズ 1枚 = ヨーグルト 1パック

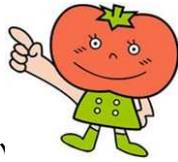
『あなたの栄養・・・足りている!?』

活動に必要なたんぱく質とエネルギーが低下した状態 ⇒

低栄養

最近... 食事の量や回数が減ってきていませんか？

- ① 食べ物に関心がない
- ② 料理が面倒
- ③ 入れ歯が合わない
- ④ 食事の回数が減る
- ⑤ 同じものばかり食べる
- ⑥ 食費の負担を減らしたい



⇒ **気づきにくい!? に
要注意!!**

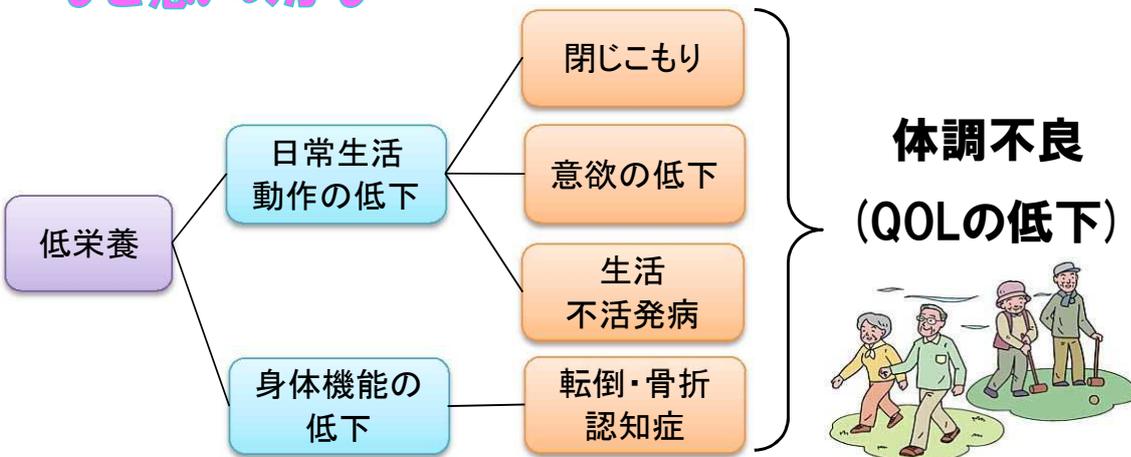
※おちいりやすい条件



身近に起こった様々な状況で起こりやすいが、気づきにくいものなのです。



～なぜ悪いのかな～



『肥満(太いすぎ)は・・・なぜ悪い!?!』

肥満とは

～なにが原因かな～

簡単にいうと・・・



エネルギーの使い残しは、**脂肪**として体内に蓄えられる!!



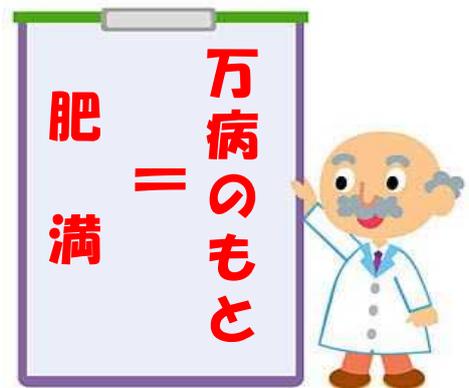
※BMI(体格指数)を用いますが、1つの目安として理解すること。

本当は、BMI値が標準以下でも“隠れ肥満”があるので、体脂肪計でチェック!

～なぜ悪いの～



※ひざ痛など小さな身体の不調も肥満から・・・



～どうすれば

いいのかな～

運動

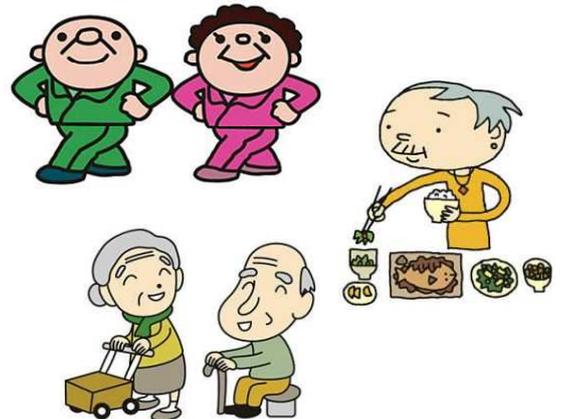
- ・自分にあった運動を選ぶ
- ・身体を動かす習慣(くせ)をつける

栄養

- ・バランスの良い食事
- ・飲酒は適度に! 腹八分!

休養

- ・ホッと過ごす時間を持つ
- ・外出の機会を増やす

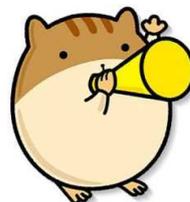


ためしてみよう!

食べすぎを防ぐコツ

- ❖ 買い物リストで上手に、効率よく買う
また、**くちにやさしい**わでバランス良く
- ❖ 満腹時に買い物を
空き腹には勝てず余分に買う
- ❖ 調味料に要注意
素材を生かし、油や砂糖を加減して
- ❖ 早食いは肥満のもと
よく噛んで・・・が食べすぎ予防

外食や惣菜を買う時は・・・
“揚げもの”より“煮もの”



調味料は少なめに・・・
“かける”より“つける”

『ほんとうに・・・怖い脱水症!!』

体内の水分比率



❖ 脱水になるのは・・・ ❖

- ・たくさん汗をかいた
- ・下痢や嘔吐を繰り返す
- ・少ししか飲まない、食べない



- ・皮膚や口の中が乾燥している
- ・目が落ちくぼんでいる
- ・尿の量が減る → **熱発**
(泣いても涙が出ない)
- ・便秘する(硬い便性)

脱水 状態になると

- ・のどが渇く
- ・おしっこが出なくなる
- ・頭痛
- ・めまい
- ・倦怠感
- ・立ちくらみ(起立性低血圧)
- ・筋肉のけいれん

悪化すると
意識を失う



危険

❖ ❖ ❖ 予防するには ❖ ❖ ❖

① しっかり食べて、充分飲水を行うこと

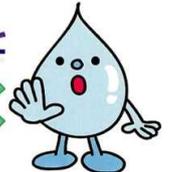
嗜好を生かす
偏食をしない



② 身体を動かす前後など
適切なタイミングで補給する

※ こまめに行なうこと

一度に多量(500ml～)は **×**



③ 汗や下痢など、体調をすばやく戻す

水だけでなく、電解質やエネルギー源の
糖分も適切な割合で摂る



アルコールは・・・?

水分じゃない!!



「えっ?!クシャミでも、骨折する!!・・・骨粗鬆症」

骨の役割は？

体を支える

臓器を守る

骨髄で血液成分を作る

カルシウムを蓄える



どんな症状？

背中が張ったり痛む、背が縮んだ

前かがみの姿勢が辛い

あおむけに寝られない

ささいなことで骨折した



骨粗鬆症の原因

① 偏食・カルシウム不足

食生活の欧米化により、小魚や野菜・海藻などの摂取量が減少している。

② 高齢による消化・吸収力の低下

加齢とともに、胃や腸などの消化管が弱くなるため、カルシウムの吸収も悪くなる。

③ 女性ホルモンが減少する

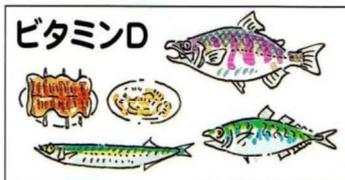
閉経により、骨の生成に影響を与える女性ホルモンの分泌が減少し、骨量が急激に下がる危険があるので注意!!!

骨粗鬆症を予防するには？

① カルシウムの多い食品を摂る



② カルシウムの吸収を促進するビタミンDを摂る 適度な日光浴により、皮下脂肪で合成される。



③ リンの摂り過ぎに注意 加工食品にはカルシウムの吸収を防ぐリンが含まれているため、頻繁な利用は避ける。



⑤ アルコール・たばこに注意

・過度な飲酒:カルシウムの排泄を促進する。
・タバコ:胃腸の働きを抑え、食欲をなくし、カルシウムの吸収を妨げる。



④ 塩分の摂り過ぎに注意

塩分の摂り過ぎは、カルシウムの排泄を促します。



⑥ 適度な運動をとり入れる

適度な運動によって骨は丈夫に！
体力や運動神経も高め、転倒・骨折の予防にも！



「習慣の見直し?・・・高血圧症」

血圧とは・・・?



心臓が血液を押し出す強さ

最高血圧
(収縮期血圧)

心臓が血液を押し出した瞬間の、一番強い圧力

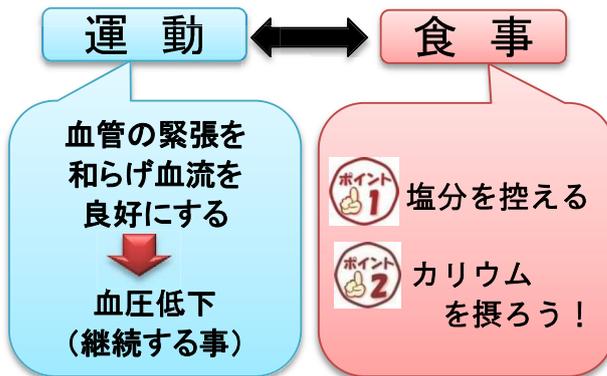
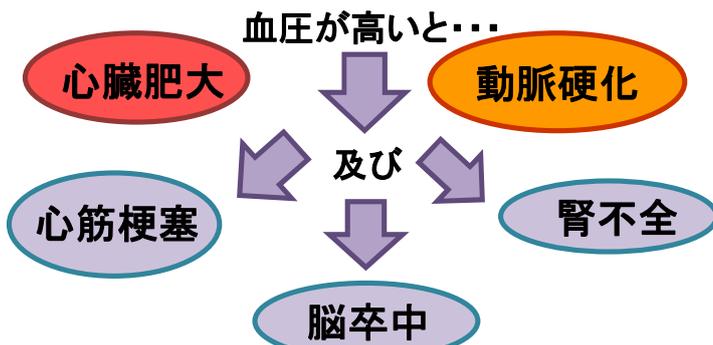
最低血圧
(拡張期血圧)

心臓が血液を押し出した後、元に戻るときの一番弱い圧力

最高血圧・最低血圧のどちらかだけでも、**高血圧** です!

高血圧だとなぜいけないの??

? 高血圧を改善するには?



塩の力

食塩を摂取しないと・・・



・消化能力の衰え
・筋肉・腎臓の働き低下

生きるための必要不可欠

食塩を摂取しすぎると・・・高血圧

減塩のポイント

- 調味料くだし
 - 味付けに強弱をつける
 - 酸味・香辛料の風味を利用する
 - 薄味のものから食べる
 - 保存料や化学調味料の見えない
- ナトリウムに注意



カリウム

ナトリウム

ナトリウムとカリウム
バランス良くとること!

カリウムの力

生の野菜や果物

に含まれる

カリウムが体内のナトリウムを体の外に出す!

腎臓に持病がある人、
腎臓が悪い人は

摂取を控えましょう!!!



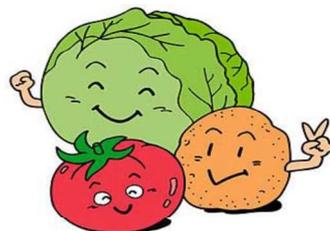
カリウムの注意点

- ・出来るだけ生の食品で摂取しよう!
- ・加熱の場合は水分に溶け出しているので汁も一緒に食べよう!

食物繊維

腸内の余分な塩分
や脂肪を追い出す

高血圧予防

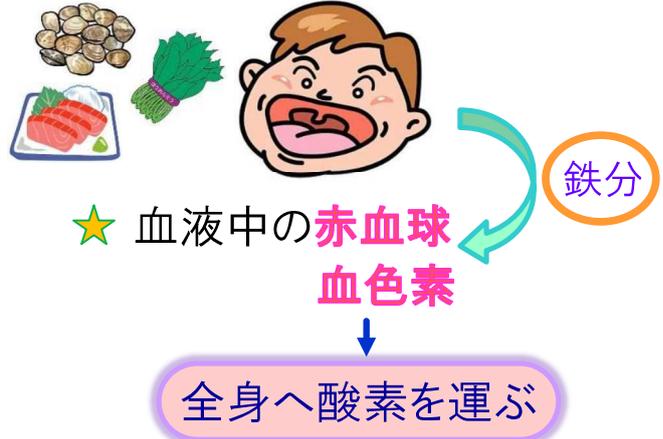


『動きたくない…、食べたくない… これって貧血？』

血液って・・・？

< 人間の血液 >

- ・ 体重の7～8%が血液
 - ・ 血液には
赤血球 白血球 血小板 血漿
- 貧血にかかわる



原因として・・・

- 偏った食事
- 過度なダイエット
- 出血
- * 脳貧血・・・貧血ではない

鉄分の不足

こんな症状ないですか？

- めまい 立ちくらみ
- 倦怠感
- 動悸 息切れ
- 血色不良
- 集中力↓ 記憶力↓
- 頭痛 頭が重い
- 心不全
- 爪の反り返り

動きたくない
食べたくない

* 貧血は・・・自覚症状が乏しい
 貧血と症状の程度が一致しない
 貧血・・・？というような症状がある

貧血を防ぐには？

★ 鉄分の多い食品を積極的に摂りましょう

- ・ 大豆、大豆製品
- ・ レバー、牛もも肉
- ・ 小松菜、ほうれん草
- ・ 切干大根、プルーン
- ・ ひじき、のり、もずく
- ・ あさり、牡蠣

ひじき(乾)	5.5mg/10g	小松菜	2.2mg/80g	納豆	1.7mg/50g
鶏レバー	4.5mg/50g	大豆(乾)	1.9mg/20g	ほうれん草	1.6mg/80g
牛ヒレ肉	2.8mg/100g	切干大根	1.9mg/20g	高野豆腐	1.4mg/20g
牛もも肉	2.8mg/100g	かつお	1.9mg/100g	あさり・(殻付)しじみ	1.1mg/30g

★ たんぱく質やビタミンもバランスよく摂りましょう

葉酸、ビタミンC、ビタミンB12

- ・ レバー ・ ブロッコリー ・ カリフラワー
- ・ チーズ ・ さつまい芋 ・ 赤ピーマン
- ・ 卵黄 ・ 小松菜 ・ キウイフルーツ

たんぱく質

- ・ 肉 ・ 魚
- ・ 豆腐 ・ 卵



❖ 葉酸やビタミンB12が不足すると・・・
 上手く赤血球がつかられず貧血に！

❖ 肉や魚介類、大豆製品などたんぱく質に
 含まれる鉄の吸収率は約30%！

❖ 野菜などに含まれる鉄は
 ビタミンCやたんぱく質と
 一緒に摂ることで吸収率アップ！



『噛みにくい?・飲み込みにくいの大切さ!!』 講話資料

加齢に伴って「食欲の減退」「食べる量の減少」などから食べ物を嚙んだり、飲み込む機能が低下してきます。毎日規則正しく食べ、良質のたんぱく質をとり、栄養バランスのとれた食事をするのが大切になってきます。

また、嚙んだり、飲み込む機能が低下したときは、その状態に合わせた食べ物・食べ方が必要になってきます。さらに、嚙むことが不完全では、食べ物に含まれる大切な栄養素も十分に摂れません。口腔ケアも怠らず、毎日の食事で嚙める楽しさ、味わう楽しさを大切に続けましょう。

『見逃していませんか…?』

『嚙む・飲み込む力の低下サイン!!』

痩せてきた
体重が減ってきた

食事中や食後に
咳が出る

食べ物の嗜好
が変わった

食事をすると
疲れやすい

口の中やのどに
食べ物や飲み物が
残りやすい



こんなことありませんか？

「どれだけ嚙む力があるか、飲み込む力があるか」を評価するためには、食事の様子をしっかりと観察することが大切です。以下のような状態があったら、嚙む、飲み込むなど食べる機能の低下が考えられます。食べ物、食べ方、姿勢など、さまざまな点を工夫しましょう。

食事にむせる

水やお茶などは、最もむせやすい食品です。また、むせる時期(食事のはじめ、食事中、食事の後半)にも注意し、食品や調理法で対処しましょう。

食べ物が嚙みにくい

義歯の不具合や口腔内の痛みや腫れも考えられます。

痰が出やすい

誤嚥をしていると痰が出やすく、口の中に食べ物が残りやすくなり、細菌感染症につながります。

食事中や食後に咳が出る

夜間の咳は、一度胃に入った食べ物が食道を逆流して、これを誤嚥している可能性もあります。

口の中やのどに食べ物や飲み物が残りやすい

うまく嚙めず、飲み込みやすいかたまりにまとめられないと、口の中やのどに残ります。

微熱が出やすい、肺炎になったことがある

微熱でも高齢者は要注意。誤嚥が原因の発熱・肺炎もあります。

食べ物の嗜好が変わった

どんな食べ物が、どういう時に食べにくいかの確認だけでなく、嚙む・飲み込む機能の変化にも注意しましょう。

食事の時間が長くなった

食事中を観察し、嚙むこと、食べ物を送り込む動作など、何が原因かを尋ねましょう。

痩せてきた、体重が減ってきた

栄養や水分不足は、体力や免疫力が低下してしまいます。

食事をすると疲れやすい

疲れが見え始めたら、食べやすく飲み込みやすいものを出しましょう。

『噛む・飲み込みやすい素材と調理の工夫について』

食材の特徴を再確認し、一人ひとりの噛む・飲み込む力に合った調理を工夫することが大切

たんぱく質を多く含み骨や筋肉をつくる食品

肉

【ひき肉】

加熱するとボロボロになるため卵などつなぎを使い団子に丸める



【薄切り肉】

やや脂のあるバラ肉がやわらかく食べやすい。片栗粉を使えばトロミでしっとり



【かたまり肉】

筋を切る、棒で叩くなどして煮込む

魚

【白身や赤身の魚】

脂が少ないとパサつくため脂がのったものを選ぶ



【背青の魚】

骨を除き、つまれやたたきに

【ほたてやえび】

すりみにして団子状に



大豆・大豆製品

【豆腐やおから】

ひき肉料理やおやつにつなぎに



【納豆】

ひき割りを選び、野菜や刺身と和える

【豆乳】

鍋ものや味噌汁に入れる



卵

・加熱の度合いでかたくなるため半熟卵・温泉卵で



・焼き物は牛乳や生クリームでふんわり仕上げる

乳製品

【ヨーグルト】

マヨネーズと和えてしっとりソースに



【牛乳やチーズ】

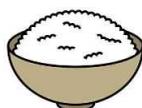
シチューやソースに入れて使用



ご飯・パン・麺

【ご飯】

水分を多くし、やわらかく炊く



【麺】

細めを選び、短く切って使う



【パン】

フレンチトーストにして水分を含ませ、しっとりさせる



【いも類】

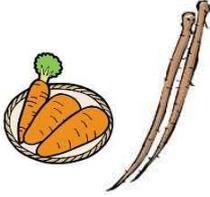
茹でて温かいうちにつぶしスープや和え物・混ぜておやつに



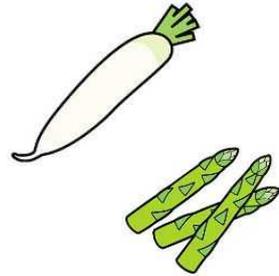
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く
含み身体の調子を整える食品

野菜・きのこ類

【にんじんやごぼう】
繊維に添って薄く切る、
隠し包丁を入れる



【アスパラ・大根】
包丁でなく、
ピーラーを使う



【トマト】
湯むきして皮をむく



海藻類

【昆布・ひじき】
小さく刻んで混ぜるか、
汁の具など卵でとじる

【焼き海苔は】
ちぎってお浸しに混ぜるなど
水分を含ませる



こんな調理器具を活用して・・・

煮込む



蒸す



する



つぶす



ただし・・・ここは注意！

- ポイント1 “細かく刻む”は、かえって噛みにくくなる
- ポイント2 すべりのよすぎるものは、誤嚥に気をつける
- ポイント3 トロミはつけすぎれば、ベタベタして付着する
- ポイント4 食べる姿勢と環境が、安定し安全であること

予防

誤嚥性肺炎

食生活の改善を!!

～ 見直してみましよう ～

- * 「たくさん食べる」ではなく、「いろいろ」食べる
- * 調理法を工夫して、なんでも食べる
- * 間食には、食事から摂りにくいもので補いましょう
- * 副食(おかず)から食べる
- * 食欲がない時は、無理をせず嗜好を生かして摂りましょう



『手軽に簡単調理・手間要らずのおかず!!』

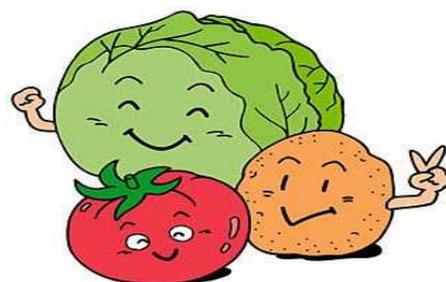
早い！簡単！おいしい！がらくらく実現!!

入れて→チンして→出来上がり♪面倒なプロセスは一切不要で混ぜてチン！かけてチン！
するだけで、煮物、焼き物、炒め物などなんでも出来てしまうのが電子レンジのすごさ。
美味しさそのまま、いつもよりずっと手早くラクに作れてしまいます。

★ 簡単じゃがいもスープ

- 1 レンジ使用可能な器にポテトサラダ(市販)と牛乳を入れよくなじませる。
↓
- 2 塩、こしょうで味を調える。
↓
- 3 電子レンジで1分～1分半加熱する。

※ポテトサラダのかわりに市販のコロッケの中身でもOK♪
※牛乳を使ってカルシウム強化！



★ 冷たい茄子で冷奴

- 1 なすは縦半分に切り、5mm厚さの半月切りにし、水にさらしあくを抜
↓
- 2 1を皿に盛り、ラップをかけて電子レンジで約1分半加熱する。
↓
- 3 2を冷まし切った豆腐と器に盛り、好みの薬味とポン酢で食べる。

※手軽にたんぱく質をとれる冷奴に野菜をプラス♪



★ 南瓜サラダ

- 1 電子レンジ用ビニール袋に冷凍かぼちゃを平に入れ、2分半加熱する。
↓
- 2 ビニール袋に入れたまま布巾でくるみ、たたいて潰す。
↓
- 3 ビニール袋に入れたまま塩、こしょう、マヨネーズで味を調える。

※ウィンナーやハムをプラスしてたんぱく質もとれる！



『手軽に簡単・・お惣菜に一品足して!!』

実習・試食

スーパーで買ってきたお惣菜や、1度にたくさん作るものをいろいろな料理に変身!!

『食事作りに時間をかけたくない…でも、おいしく食べたい!』となると欠かせないのが缶詰や冷凍食品など。栄養バランスの良い一品がすばやく出せる優れもの。手間ひま、時間と材料のロスを考えるなら工夫次第で活用してみるのもひとつ!

*** ひじきの煮物、おから、野菜の煮付け ***

- 炊いたご飯と混ぜて・・・味ご飯
- 溶いた卵に混ぜて焼くと・・・具入り卵焼き
- 茹でたかぼちゃやじゃがいもと混ぜて揚げると・・・コロッケ



*** 天ぷら、から揚げ、フライ ***

- 大根おろしとだし醤油で炊いて・・・おろし煮
- 卵でとじて・・・どんぶり
- 残り野菜であんを作って・・・あんかけ風



*** サラダ、酢もの ***

- 食パンやロールパンにはさんで・・・サンドウィッチ
- 残り野菜を加えて・・・かさを増して、別の和え物に

