

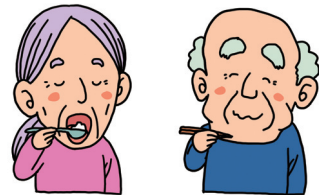
# 在宅での食事づくりに困ったときは…Q&A

## Q1 どんな食材でも、刻んだら食べやすくなりますか？

A1 かむ力や飲み込む力が落ちるとうまく食塊<sup>\*1</sup>が作れず、ただ刻んだだけではかえってむせや誤嚥の原因になります。 ※1食塊：口の中で食べ物を噛み砕き、唾液と混ぜて飲み込みやすい塊にしたもの

### 調理のポイント

- やわらかくする ⇒ “煮る・蒸す・つぶす・する”
- 野菜は繊維を断つように切る
- 片栗粉等でトロミをつける・あんかけにする
- 「つなぎ」を入れてまとめる  
⇒ マヨネーズ、練りゴマ、豆腐、卵、小麦粉、牛乳、粘りのあるもの(じゃがいも・山芋)等



## Q2 独居の方や調理を頻繁にしない方におススメできる調理方法がありますか？

A2(その1) 「パッククッキング<sup>\*2</sup>」 少量の材料でも同時に2～3品作ることができ、準備や後片付けも容易です。

### 肉じゃが(加熱時間 25分)

- 牛肉……………80g
- 片栗粉……………小スプーン1  
⇒牛肉にもみ込んでおく
- じゃがいも……………1個
- 玉ねぎ……………1/6個
- 人参……………1/4本
- めんつゆ(2倍濃縮)…大スプーン3

### 白菜とツナの煮物(加熱時間 10分)

- ツナ……………大スプーン1
- 白菜……………1枚
- めんつゆ(2倍濃縮)…大スプーン1

※2 強化ポリエチレン袋に入れて中の空気を抜き、鍋や電気ポットの中で加熱する調理法で、災害時にも活用できます。



- ### おかゆ(加熱時間 40分)
- 洗米……………0.2合
  - 水……………1合

- 【作り方】① 食べやすい大きさに切った材料をそれぞれ強化ポリエチレン袋に入れ、空気を抜いて袋の上の方で口をしっかりと縛る。  
② 鍋に袋が浸かる程度の湯を沸かし、沸騰したら袋を入れて弱火～中火で加熱する。

## A2(その2) 市販食品(レトルト食品、缶詰や冷凍食品)を活用しましょう！

- ご飯 + レトルトカレー + 冷凍ほうれん草 + 粉チーズ = カレードリア
- オーブントースターで焼いて



- 鍋で煮て
- 冷凍炒飯 + 水 + 卵 = おじや



- フライパンで焼いて
- さば缶 + 豆腐 + 卵 = 豆腐ハンバーグ



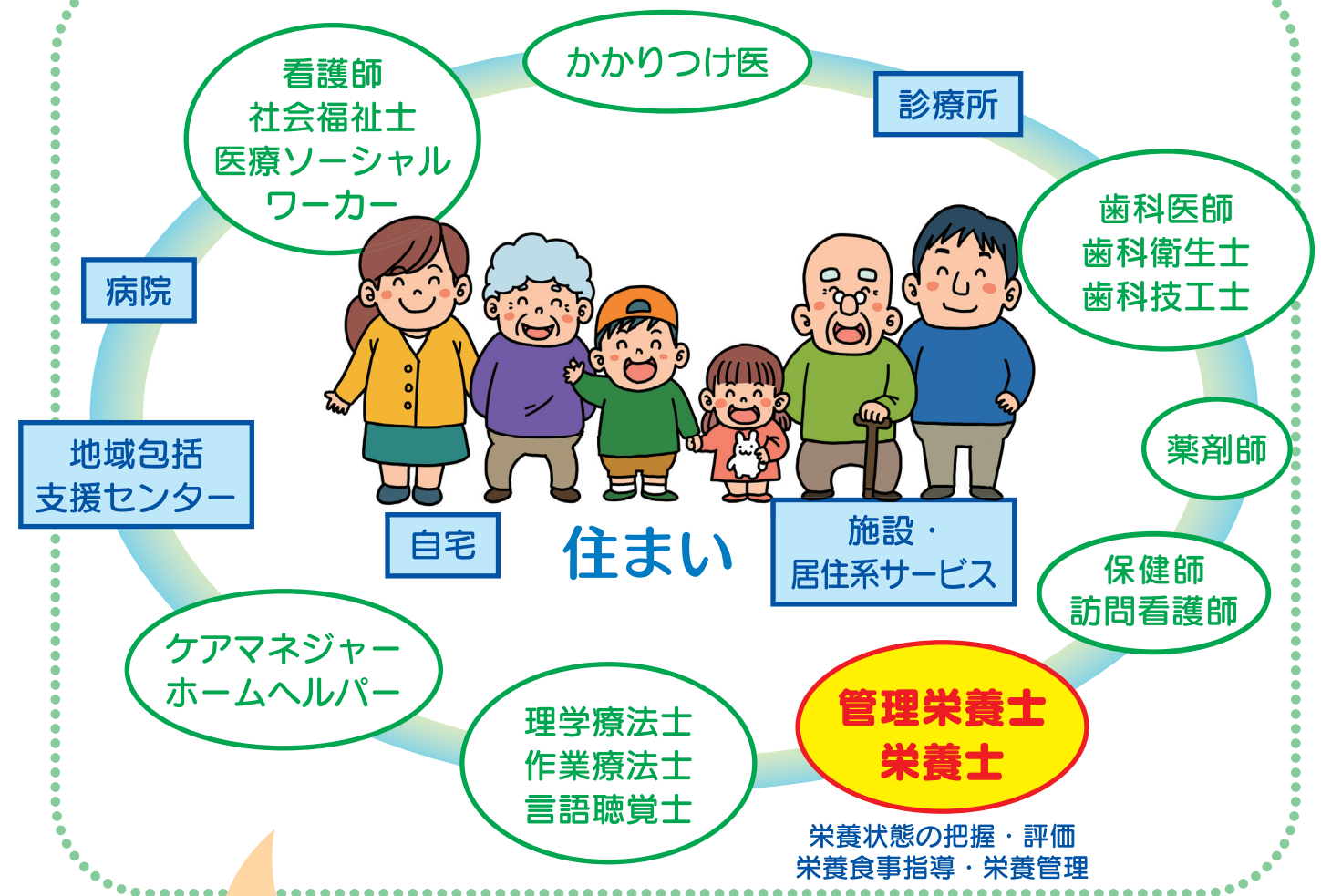
食事や栄養についてのお困りごとは**管理栄養士・栄養士**にご相談ください  
在宅療養者の食事量の過不足を把握した上で、食べ方や調理の工夫等をアドバイスします。  
また、医療機関以外にも管理栄養士・栄養士の相談窓口があります。  
対応可能な内容等の詳細については、下記にお問合せください。



# 多職種で見守り関わる栄養ケア

在宅で過ごす時、その人らしく生活を送るために食事や栄養について見守り関わるのが「**栄養ケア**」です。  
多職種で「低栄養」の早期発見・早期介入をするためのポイントをまとめました。

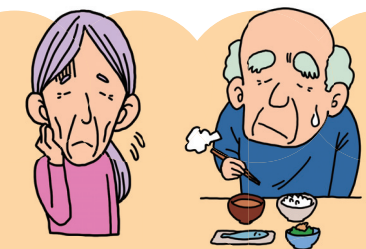
## 在宅療養者を支える人材



### 管理栄養士 栄養士

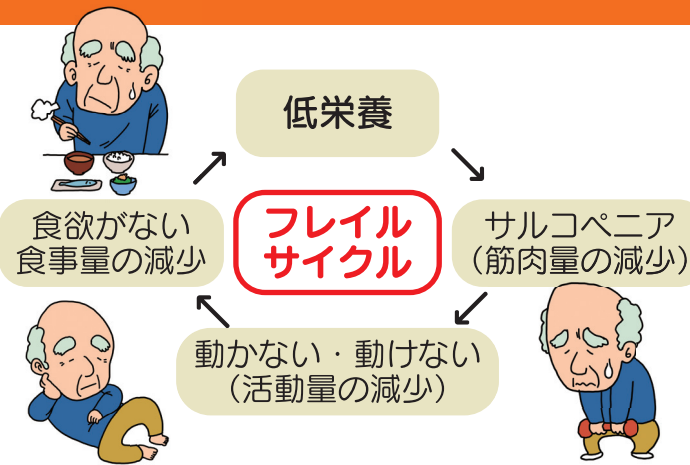
栄養状態の把握・評価  
栄養食事指導・栄養管理

「こんな食事でもいいかしら？」  
「食事が進まないようだ…」  
「飲み込みにくそう」  
「最近、痩せてきたみたい」…**低栄養**になっているかも!?



※ 栄養ケアは、かかりつけ医と相談しながら進めましょう。

# 「低栄養」は早期発見・早期介入が重要！



◆**低栄養**とは  
健康に生きるために必要な量の栄養が、摂れていない状態のこと。

◆**フレイル**とは  
健康障害に陥りやすい虚弱な状態のこと。左図のように悪循環を繰り返し、フレイルが進行することを「**フレイルサイクル**」という。

## 低栄養予防のために、次の①～③について確認しましょう

### ① 身体状況を観察しましょう

以下に当てはまると低栄養かも？

- **体重の変化**  
⇒ 6か月間に2～3kg減少<sup>1)</sup>  
または  
1～6か月間の体重減少率が3%以上<sup>2)</sup>
- **BMI** ⇒ 18.5以下<sup>1)</sup>  
体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))
- **血清アルブミン値** ⇒ 3.5g/dl以下<sup>3)</sup>

\*上記以外にも、様々な血液検査結果や日々の食事量や食事の様子などを観察して検討することが重要です。

※体重減少率(%)  
=(通常体重-現在の体重)/通常体重×100

<参考>  
サルコペニアの簡単チェック「指輪っかテスト」<sup>4)</sup>  
◎ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人さし指で囲む

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



1)「介護予防マニュアル(改訂版)より「栄養改善マニュアル」(平成24年3月)(厚生労働省)  
2)平成24年度介護報酬改定について 介護報酬改定に関する通知 23.栄養マネジメント加算及び経口移行加算等に関する事務処理手順例及び様式例の提示について(厚生労働省)  
3)「健康長寿診療ハンドブック」日本老年医学会編集 2011年 4)東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授考案

### ② 摂食・嚥下機能が低下していませんか？

- 食事に時間がかるようになった
  - 食べ物を口からこぼすようになった
  - 飲み込む時にむせるようになった
  - 口の中に食べ物が残る
- 気になる症状がみられる場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

#### むせる方・食べ物が口に残る方には…

◆**トロミづけ**をする  
水やお茶などサラサラな液体は、むせや誤嚥の原因になるのでトロミをつけましょう。ただし、トロミのつけ過ぎは危険です。

◆**交互嚥下のすすめ**  
かたさやまとまりやすさの違うものを交互に食べると、口や喉に食べ物が残りにくくなります。特にパサつきのある物の後にゼリー状やトロミのある物を食べるときれいに飲み込むことができます。

### ③ 食生活のステップアップを目指しましょう

#### STEP1 欠食しないようにしましょう

1日3食が望ましいです。摂食量が低下した場合、誰かと一緒に食べることで、好きなものや香りや見た目を工夫した料理、栄養補助食品の利用が効果的な場合があります。

#### STEP2 エネルギーとたんぱく質を摂りましょう

簡単に済みたい時にも、ひと工夫を

おかゆ や うどん に 卵 や 肉 を加えて 野菜 を入れると さらにバランスアップ

#### STEP3 間食で栄養補給をしましょう

たんぱく質やミネラル、ビタミンが含まれる食品がおススメ

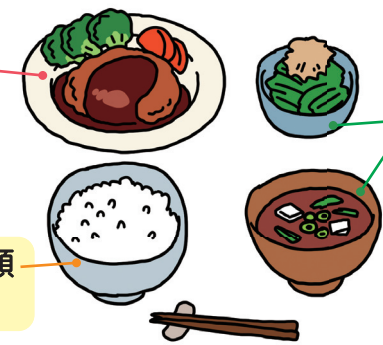


#### STEP4 主菜・主食・副菜をそろえましょう

**主菜** 肉・魚・卵・大豆製品(豆腐・納豆など)  
★たんぱく質を多く含み、血液や筋肉を作る

**主食** ごはん・パン・めん類  
★活動するためのエネルギーになる

**副菜** 野菜・いも・海藻類・きのこ  
★ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体の調子を整える



一品でも主菜、主食、副菜がそろった料理もあります！



#### STEP5 いろいろな食品群を食べましょう

1週間のうち、①～⑩の食品群に含まれる食品をそれぞれほぼ毎日食べれば1点とします。「サルコペニア」の予防には7点以上が目標<sup>5)</sup>です。

- |          |   |          |   |
|----------|---|----------|---|
| ①肉       | 点 | ⑥緑黄色野菜   | 点 |
| ②魚介類     | 点 | ⑦海藻類     | 点 |
| ③卵       | 点 | ⑧いも      | 点 |
| ④大豆・大豆製品 | 点 | ⑨果物      | 点 |
| ⑤牛乳      | 点 | ⑩油を使った料理 | 点 |

あなたの点数は？ -----> 点

【食品摂取の多様性得点(熊谷修他、日本公衆衛生雑誌2003; 50: 1117-1124)】

5)「地域在住高齢者における栄養の特性と課題」地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理の在り方検討会資料(平成28年12月)(厚生労働省)

ごはん・パン・めん類などの主食(穀類)も食べましょう。

水分はこまめに摂りましょう。