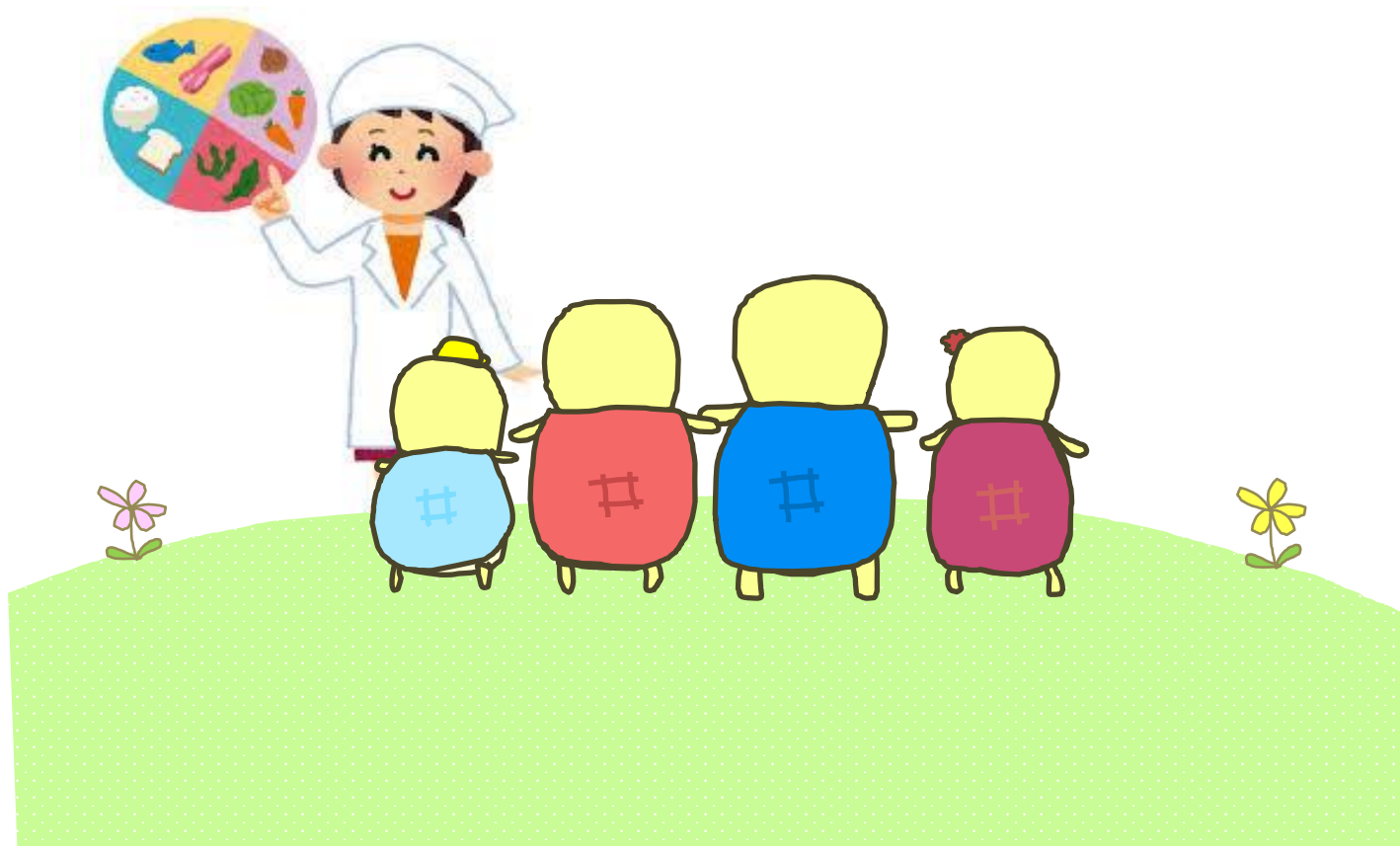


しっかり食べて低栄養を予防しよう！

栄養の手引き

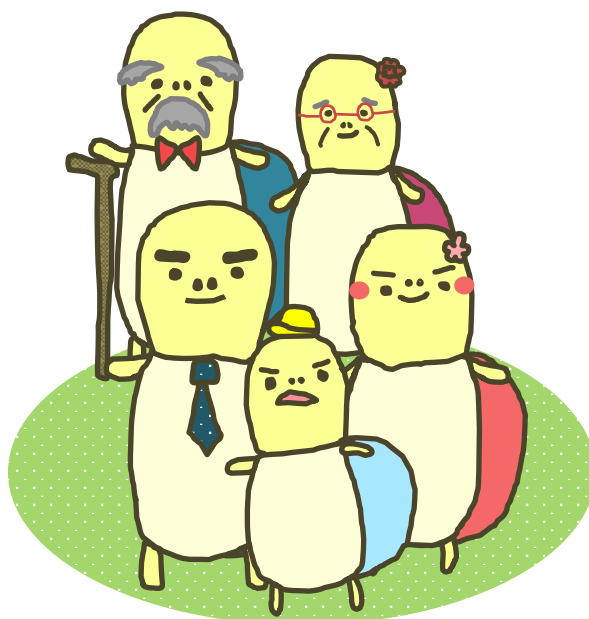


はじめに

元気や健康を保つためには食べるのが一番だと考えます。しかしこの一番のことが、まだまだ理解されておらず、病気などをきっかけに食欲不振が続き低栄養になり衰弱してしまう高齢者が少なくありません。高齢になると、食べる量が減少したり、消化機能が落ち栄養も水分も十分に摂れなくなることがあります。若い頃より体の筋肉や水分量も減ってくるため、低栄養になると色々な症状を引き起こしやすくなります。

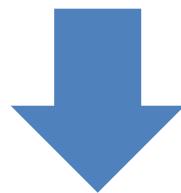
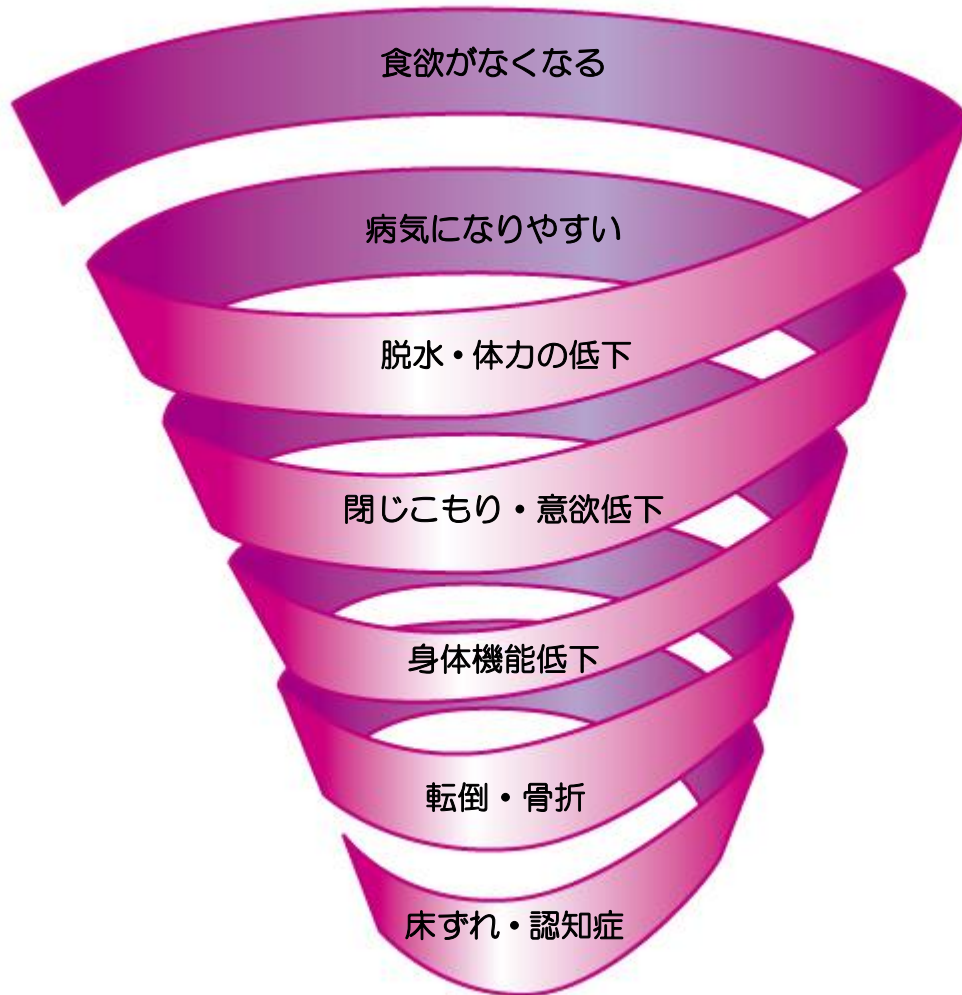
栄養状態が良くなれば病気の回復が早くなり、感染症にかかりにくくなるなど色々な結果も報告されています。

ぜひこの手引きを低栄養の早期発見と対策にお役に立てていただければと思います。



栄養 負のスパイラル 低栄養から寝たきりへ

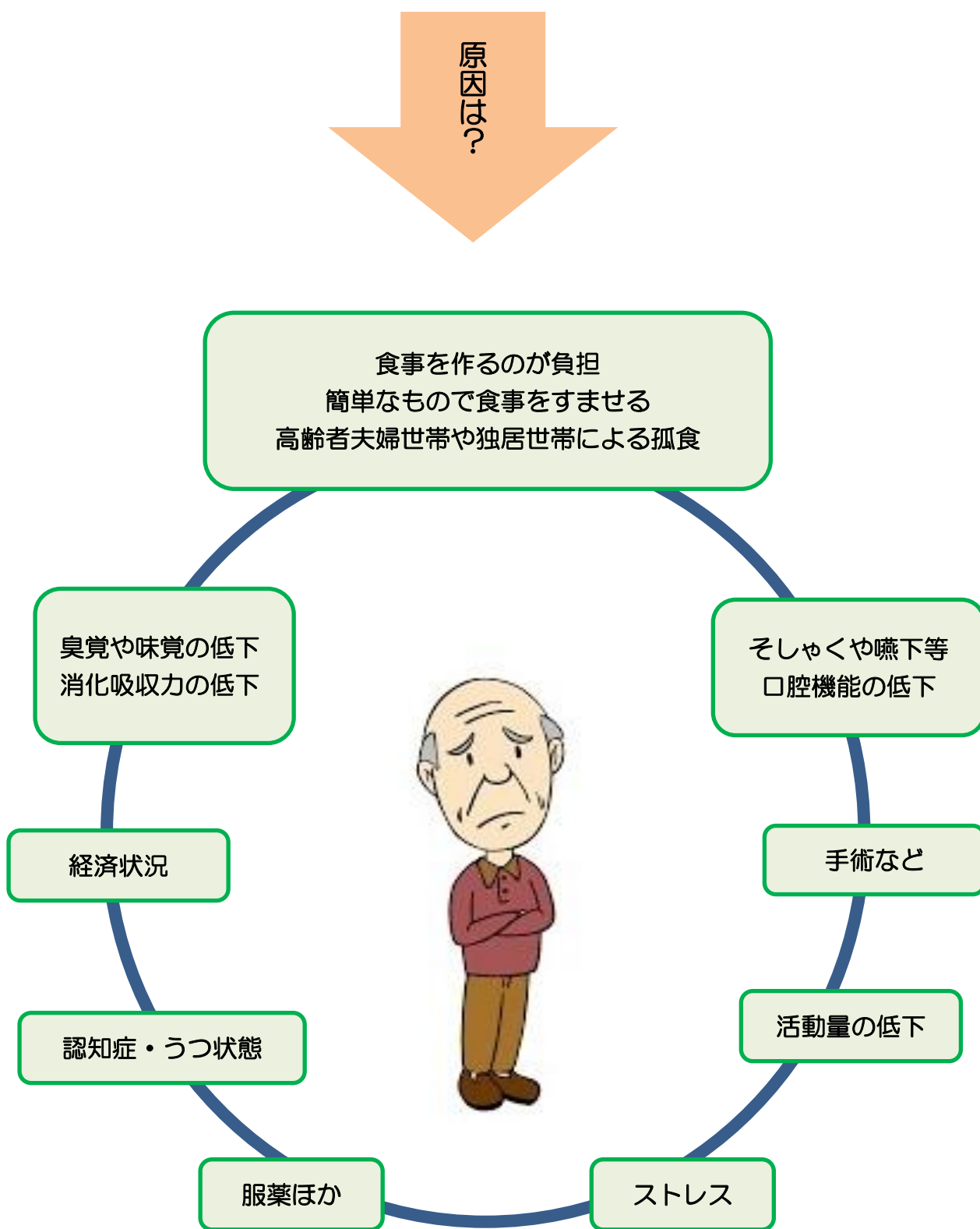
急性疾患 ストレス
うつ・そしゃく・嚥下障害



長期入院・寝たきり

低栄養とは…

身体を作って動かす栄養が足りていない状態



こんな変化がみられたら・・・低栄養かも？

低栄養になると、以下に示すような変化がみられることがあります。
高齢者では低栄養と脱水が同時に進みやすく、脱水への対策も必要なため、
どちらの症状も知っておきましょう。
尿や便の状態をチェックすることも大切です。

食欲が無い
やせてきた



<その他>

皮膚の炎症をおこしやすい
皮膚に弾力がなくなる
傷が治りにくい
口や舌が渇いている
唾液がべたべたしている
下痢や便秘が続く
・・・などなど

握力が弱い



元気が無い

よろけやすい



下肢や腹部が
むくむ



かぜなどの
感染症に
かかりやすい



※これまでと異なる変化があるときには低栄養や脱水の可能性を考えてみてはどうでしょうか？

噛む力や飲み込む力をチェック

食事をするためには、噛む力や飲み込む力（摂食・嚥下[えんげ]機能）が必要です。
以下に挙げた症状は、食べる力が低下しているサインといえます。

- 食べるスピードが遅くなり、食べる量が減る
- 知らない間によだれが出る
- 咳の力が弱い
- 口の中に食べ物を長くためている
- よくむせる
- うがいがうまくできない
- 口からよくこぼす
- 痰がからみやすい
- 声がかすれる



毎日の食事や生活でチェックしてみましょう！

1つでもチェックが付いたら、

「やってみよう！お口の体操（P.45）」をご覧ください。

しっかり食べて運動を！！

運動を行うにはその元となるエネルギーや筋肉の元となるたんぱく質などが必要になります。それらは、食事から摂ることができます。運動して元気になりたい。〇〇なことをしたい。寝たきりにならない。そのためには、しっかり栄養（食事）を摂ることがとても大切です。

では元気になる為、元気な体を保つにはどんな運動が良いのでしょうか？

臼杵ケーブルテレビでは、**テレビ体操**の放送をしています。

またNHKでもテレビ体操を放送しています。テレビを見ながらできるのでお勧めです。

さらに大分県では、「**めじろん 元気アップ体操**」というものを勧めています。体操が苦手という方には、近所を散歩する、買い物の際エレベーターを使わず階段を使うなど日常生活でできることも多いです。

しっかり食べて、運動して、自分がしたいことが
出来る体づくりをしていきましょう！



こんな人、こんな時にご用心

食事量が減っていませんか？足りていますか？

低栄養になりやすいケースを挙げてみました。

★がんや胃腸疾患などの治療・手術後の人、呼吸器系の病気の人や在宅酸素治療の人

病後は体力回復のために多くの栄養が必要。
呼吸器の弱い人は呼吸にもエネルギーを多く使います。
しかし、病中・病後は体力的にも買物や食事作りも大変で食欲も低下しがちです。

★糖尿病や腎臓病などで食事治療をしている人

持病で食事療法が必要と指導を受けてきた人は、体調不良で食欲が落ちていても
今まで通りの食事療法をしてしまい、結果として必要な栄養が不足してしまうことがあります。

★下痢や風邪などの後

下痢や発熱があると、水分やエネルギー、ミネラルが不足気味になります。
その後食欲や体調の回復が遅れると、低栄養予備軍になるおそれがあります。

★うつや認知機能低下など

うつや認知症で食欲が落ちてくると、それも低栄養の引き金になります。

★高齢者だけの一人暮らし、二人暮らし

独居あるいは高齢者夫婦二人暮らしの人は、家族と同居の人に比べて低栄養の割合が
2倍高いという調査報告もあります。
買い物などが大変、寂しさや不安感、経済的事情など多くの要因が考えられます。

★食べ物の好き嫌が多い

好き嫌が多いと、加齢とともに食べられる食材や料理が更に限られてしまい、栄養が、なお偏りがちに。
朝はパンだけ、昼はおそばだけ、という人も注意が必要です。

★同じ物ばかり食べている人

毎日同じ物ばかり食べている人は必要な栄養素が摂れません。
旬の食材を食べる事で一番栄養価の高い状態の食事が食べられます。

★お酒を飲む人・自分で食事を作らない人

お酒を飲む人は塩分の摂りすぎや野菜不足になりやすく、塩辛いつまみばかり食べてしまう傾向にあります。また、食事を作らないとスーパーへ買い物に行かなくなり、手軽なコンビニで済ませてしまうこともあります。
スーパーに行くことで旬の食材、地産地消の物が手に入ります。

★入退院を繰り返している人

体調不良で入院し病院で体力を改善して家に帰っても、また食事が摂れず入院してしまうことがあります。
家族がいても仕事が忙しくなかなか一緒に食事を摂ることができません。

こんな思い込みに注意！

活動量の少ない
高齢者は小食でも良い

体調は医者と薬が
治すもの

体重の減少は低栄養のシグナル！

低栄養の早期発見のために体重を測定しましょう。1か月に1度の体重測定で十分です。家庭での測定が難しい場合は、デイサービス、デイケア、ショートステイなどで測定をしましょう。「たかが体重、されど体重」体重の変化で低栄養のシグナルを早期につかみましょう。

簡単フレイルチェック

	1点	0点
6ヶ月間で2～3Kg体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
以前に比べ歩く速度が遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
5分前の事が思い出せますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

いくつ当てはまりましたか？
3点以上で「フレイル」
1点～2点「フレイル予備軍」



サルコペニアチェック

★指輪っかテスト

両手の人差し指と親指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲む

低い ← サルコペニアの可能性 → 高い



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

★予防

運動と栄養を併用する事で筋肉量が改善しやすいと言われている。

簡易栄養評価表

氏名 _____

性別：男・女 年齢 _____ 体重 _____ kg 身長 _____ cm 調査日 _____

下の欄に適切な数値を記入し、それらを加算してスクリーニング値を算出する。

スクリーニング

**A 過去3ヶ月間で食欲不振、消化器系の問題、
そしゃく・嚥下困難などで食事量が減少しましたか？**

0 = 著しい食事量の減少

1 = 中等度の食事量の減少

2 = 食事量の減少なし

B 過去3ヶ月間で体重の減少がありましたか？

0 = 3kg 以上の減少

1 = わからない

2 = 1～3kg の減少

3 = 体重減少なし

C 自力で歩けますか？

0 = 寝たきりまたは、車椅子を常時使用

1 = ベッドや車椅子を離れられるが、歩いて外出できない

2 = 自由に歩いて外出できる

D 過去3ヶ月間で精神的ストレスや急性疾患を経験しましたか？

0 = はい 2 = いいえ

E 神経・精神的問題の有無

0 = 強度認知症またはうつ状態

1 = 中程度の認知症

2 = 精神的問題なし

F1 BMI(kg/m²): 体重 (kg) ÷ 身長 (m)² = BMI が 19 未満

1 = BMI が 19 以上 21 未満

2 = BMI が 21 以上 23 未満

3 = BMI が 23 以上

F2 ふくらはぎ周囲長 (cm)

0 = 31cm 未満

3 = 31cm 以上

※BMI が測定できない方は F1 の代わりに、F2 に回答して下さい。

スクリーニング値 (最大14ポイント)

12-14 ポイント: 栄養状態良好

8-11 ポイント: 低栄養のおそれあり

0-7 ポイント: 低栄養


高齢の人が摂りたい栄養・食品

バランスの良い食事は、元気の源。色々な食品を摂ることがポイントです。

体力のベースは、エネルギーとたんぱく質。

体の機能を維持するうえでまず必要なのは、エネルギーとたんぱく質。どちらが不足しても、体力も免疫力も落ちてしまいます。高齢者が元気に動ける骨格筋を保つには、良質なたんぱく質を十分に摂ることが必要とされています。

1日に摂取したい食品を覚えましょう！

<p>第1群</p>  <p>卵 乳製品</p>	<p>おもに骨を強くし、身体のをより高める</p>  <p>卵1個 牛乳1~2杯 ヨーグルト1個</p> <p>含まれるおもな栄養 たんぱく質、カルシウム、鉄 など</p>
<p>第2群</p>  <p>肉・魚・ 大豆製品</p>	<p>おもに血や肉の元になる</p>  <p>薄切り肉3~5枚 切り身魚1切れ 納豆1パック 豆腐1/6丁</p> <p>含まれるおもな栄養 たんぱく質、ビタミン、鉄、カルシウムなど</p>
<p>第3群</p>  <p>野菜・芋 果物</p>	<p>おもに体の調子を整える</p>  <p>緑黄色野菜100g 淡色野菜250g 芋類1個 りんご1/2個</p> <p>含まれるおもな栄養 ビタミン、ミネラル、食物繊維など</p>
<p>第4群</p>  <p>穀類・油脂 砂糖</p>	<p>おもにエネルギー源や体温の元になる</p>  <p>ごはん1食に1杯 砂糖大さじ1 油・バター大さじ1</p> <p>含まれるおもな栄養 糖質、食物繊維、脂質など</p>

また、フレイル・サルコペニア予防、改善のため特に重要な栄養素が、たんぱく質やビタミンDです。
運動に合わせてしっかりと栄養を摂ることが重要になります。

1日に必要なたんぱく質の量

筋肉を増やしたい場合

体重 1kg あたり、たんぱく質 1.2~1.5g

筋肉量を維持したい場合

体重 1kg あたり、たんぱく質 1g

※ただし食事制限が必要な方は個別に相談

たんぱく質

筋肉、内臓、髪や爪、皮膚などをつくる栄養素。

				
いわし 19.8g (1尾 約100g)	まぐろ 13.2g (5切 50g)	しらす干し 2.3g (大さじ2 10g)	牛もも肉 14.6g (75g)	鶏もも肉 4.9g (唐揚1個 30g)
				
鶏ささみ 9.2g (1本 40g)	豆腐 6.6g (100g)	納豆 7.4g (1パック 45g)	卵 6.2g (1個 50g)	牛乳 6.6g (1杯 200ml)

高齢者（70歳以上）の方に必要なたんぱく質は

男性：60g

女性：50g

一日の目安量

牛乳 コップ一杯（200ml）



卵 一個



豆腐 1/6丁



肉 薄切り肉 2~3枚



魚 1切れ



ビタミンD

カルシウムをコントロールする栄養素で骨を強くする役割が知られていますが、最近では筋肉を強くする役割も明らかになってきています。



さけ 25.6 μ g
(1切れ 80g)



さんま 19.0 μ g
(1尾 100g)



ぶり 8.0 μ g
(1切 100g)



卵 0.9 μ g
(1個 50g)



しめじ 2.2 μ g
(100g)



乾燥シイタケ
(3枚 6g)

※ビタミンDは食事からとる以外に日光浴（紫外線）によって皮膚でも作られます。

カルシウム

骨や歯を作ります。筋肉や神経などの働きを正常に保つためにも重要な役割があります。



牛乳 220mg
(200ml)



ヨーグルト 120mg
(100g)



スライスチーズ
(1枚 18g)



豆腐 120mg
(100g)



納豆 41mg
(1パック 45g)



小松菜 85mg
(1茎 50g)

食べる力が落ちてきた人の栄養アップ対策

「食べる力」とは、ものを食べるために必要な「噛む力」や「飲み込む力」です。

「食べる力」が落ちると、うまく食事をとることができなくなり、食べる量が減ったり、簡単なメニューで済ませてしまいがちになり、必要な栄養をとることができなくなります。

低栄養を予防するために、効率よく栄養が摂れる工夫、食べやすくする工夫などを知っておきましょう。

栄養アップのためのポイント！！

★ バランスの良い食事を ★

- 3食をしっかり食べ、欠食をしない
- 毎食、魚か肉を1品ずつ
- 毎日、コップ1杯の牛乳かヨーグルトを



pixta.jp - 1454111

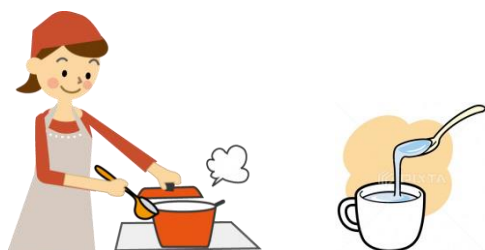
★ 食欲がない時は・・・ ★

- 甘いものよりも果物を食べましょう
- 果物と乳製品を一緒に摂りましょう
- チーズやハムをはさんだパンやおにぎりもおすすめです



★ 食べやすく飲み込みやすい調理 ★

- 大きなものは切込みをいれたり、柔らかくなるまで煮込みましょう
- トロミをつけたり、粘り気のあるものと一緒に混ぜ、飲み込みやすくしましょう



pixta.jp - 1202281

★ 手軽に食べられる工夫を ★

- 作るのが苦手な人は配食サービスの活用を
- 栄養補助食品を利用しましょう
- 缶詰や冷凍食品を常備しておくてと便利です

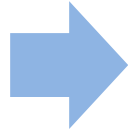


～ 機能を向上させることも大切 ～

噛む・飲み込む機能は、使わないと更に衰えてきます。日頃から口や体を動かして、「食べる力」を向上させましょう。

普段のおかずをカロリー・たんぱく質アップ方法

ほうれん草のお浸し



- サラダ油で炒めて、卵でとじる。
- 豆腐をつぶして白和えにする。
- サラダ油でひき肉といっしょに炒める
- ツナ缶やかにかまとあえる。

味噌汁



- プロテインを大さじ 1 杯加える
- 卵を 1 個加える。
- ※ プロテインは大さじ 1 杯でたんぱく質が約 3 g あります。

煮物



- サラダ油で炒めてから煮るとエネルギーアップして、コクが出て薄味でもおいしく仕上がります。
- プロテイン又はスキムミルクを大さじ 1 杯加える。

鯖缶とジャガイモの煮物



鯖缶と食べやすい大きさに切ったじゃがいもを煮る。
魚の缶詰は骨ごと食べられるので、
カルシウムの補給にもなります。
また、常備しておくで、買い物に出られない時に便利です。

★缶詰はいろいろな使い方ができます！

○ツナ缶の野菜炒め・・・汁ごと炒めると油なしでOK！

○イワシ缶でかば焼き丼・・・甘辛い味のご飯にあいます。
いり卵を合わせれば、
さらに、栄養価アップ！

しらす納豆



納豆にしらす干しとオリーブオイルを加えて混ぜる

油を加えることでエネルギーアップ！

オリーブオイルはクセがなくあっさりしています

ひじきと豚肉の卵炒め



フライパンに油を熱し、豚のひき肉を炒め市販のひじきの
煮物を加えて、最後に溶き卵を加える。

ひき肉は鶏・牛肉なんでもOKです。

嚥下困難な方は、水分を多くして、水溶き片栗粉を最後に
加えると良いでしょう。

栄養補助食品を使う



トマトジュースと混ぜる

好きな味の飲み物と混ぜてください。

水分補給にもなります。

コーヒーフロート



コーヒー風味のドリンクにアイスクリームを足す

バナナ味や抹茶味などで変化をつけると

飽きが来ません。

ひんやりあずきアイス



あずきアイスバーとバニラ風味のドリンクを
加えて、混ぜる。

トロリとした状態だと嚥下困難な方も食べやすい。

溶かしたものを製氷皿に流し入れても良いでしょう。

柔らかおはぎ



こしあんと豆乳を混ぜたものをおかゆにかける

きな粉をかけても良いですね。

参考栄養補助食品



- 食の細い方はおやつに栄養価の高いものを用意しましょう。

茹で卵・ヨーグルト・チーズ・サンドイッチ

カステラ・プリン・アイスクリーム・

(次の食事に影響がないよう、量は少なめにしましょう)

- ご飯やおかゆにかけて食べられる常備菜を作っておく。

鶏のひき肉そぼろ（しょうゆ・砂糖・酒・水を加えて鍋で煮る）

きな粉（砂糖と混ぜる。きな粉は大豆製品。たんぱく質アップ!）

プロテインの使い方

	食品	食品容量	明治メイプロテイン 使用目安量	注意事項
ご飯類	● 白飯・かゆ	茶碗 1 杯 (約 150g)	1 包 (大さじ 1.5) まで	・味はほとんど変わりません ・酢飯は少し柔らかくなります
	● 炊き込みご飯・酢飯			
汁物	● みそ汁・すまし汁	お碗 1 杯 (約 150ml)	1 包 (大さじ 1.5) まで	・透明感のある汁やスープは少し白濁しますが、 味はほとんど変わりません
	● ポタージュ類	カップ 1 杯 (約 150ml)	2 包 (大さじ 3) まで	
	● コンソメスープ類		1 包 (大さじ 1.5) まで	
主菜	● 肉・魚の加工品	肉・魚など素材重量	素材重量の 10% 程度	・素材と混ぜて、フードプロセッサーにかけます ・カレーなどでできあがったソースに加えます ・透明感のあるたれやあんは少し濁った感じになります ・味への影響はほとんどありません
	● カレー・シチューなど	ソース量 100g	2 包 (大さじ 3) まで	
	● その他さまざまな料理 (煮物・あんかけなど)	100g	1 包 (大さじ 1.5) まで	
副菜	● ひじき煮	小皿 50g	1 包 (大さじ 1.5) まで	・できあがった食品に加え混ぜ合わせます ・数分おくとしっとりなじみます ・味・見た目も変わりません
	● ポテトサラダ			
	● ヨーグルト			
飲み物	● 牛乳	カップ or コップ 1 杯 (約 150ml)	2/3 包 (大さじ 1) まで	・牛乳は少し粉っぽく感じます ・豆乳はまろやかさが増します ・透明感のある食品は少し白濁した感じになります ・栄養食は味が変わりませんが少し粘度が増します
	● 豆乳		2 包 (大さじ 3) まで	
	● コーヒー・紅茶など		2/5 包 (小さじ 2) まで	
	● メイバランス Mini カップ		2 包 (大さじ 3) まで	
その他	● マーガリン	20g	1 包 (大さじ 1.5) まで	・食品によく混ぜて数分おくとしっとりなじみます ・少し白濁した感じになります。
	● ドレッシング			
	● ジャム・ケチャップ	大さじ 2	2/5 包 (小さじ 2) まで	

大さじ (15cc) 1 杯=約 4.2g 小さじ (5cc) 1 杯=約 1.26g

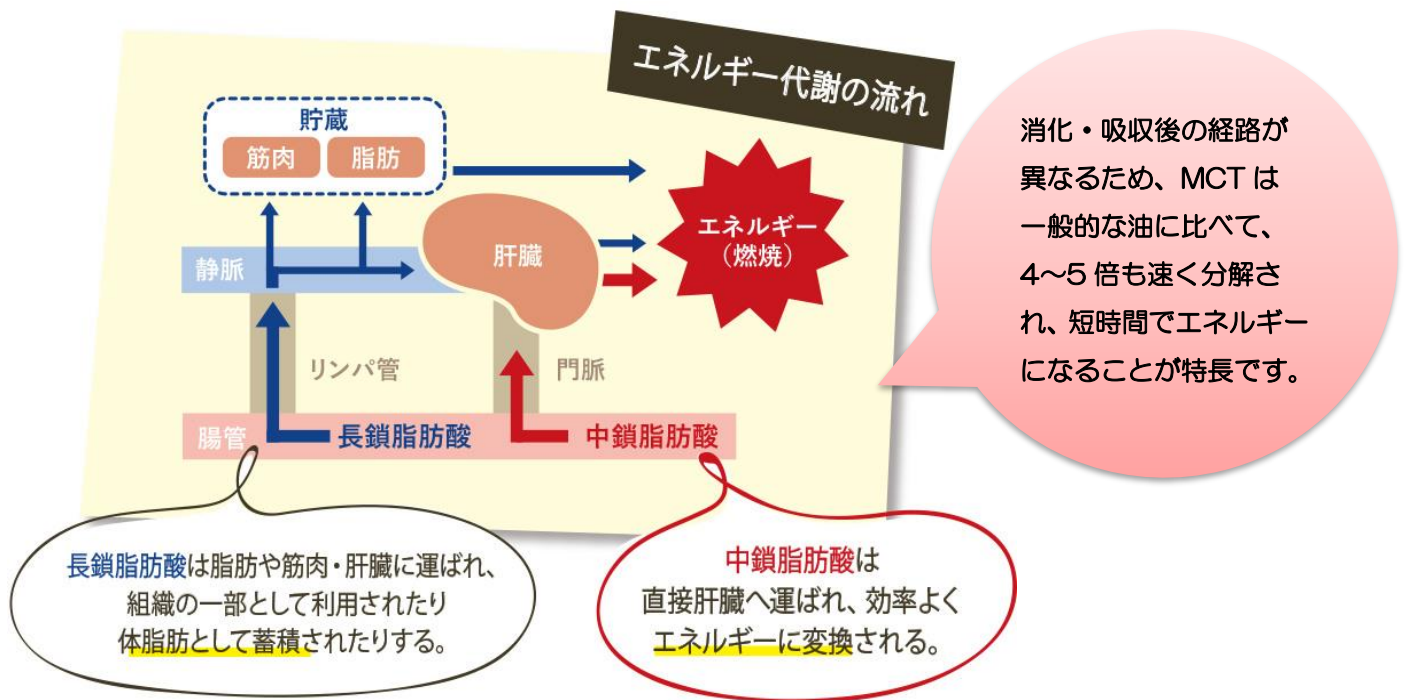
MCT オイル・パウダーについて

MCT オイルとは中鎖脂肪酸であり、油の主成分である脂肪酸の一つです。油の主成分である「脂肪酸」には、様々な種類があります。



中鎖脂肪酸は、エネルギーになりやすい！！

中鎖脂肪酸と長鎖脂肪酸の代謝経路の違い



こんな方におすすめ！



食事量が減ってエネルギーアップしたい方

運動をする方
(栄養が持続する)

食事のたんぱく質量を気にする方



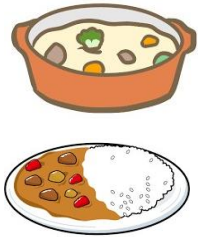
消化器系疾患のある方



使用方法

おかず、お菓子、飲み物などに適量かけたり、混ぜたりしましょう。

初めてご使用になる場合は、大さじすりきり 1 杯 (4.5g) 程度から徐々に増やすようにして下さい。最大使用量は 40g までとします。



シチュー、カレーには…
出来上がってから火を
止め、MCT パウダーを加
えます。



オムレツには…
卵、調味料とともに MC
T パウダーを加え、よく
かき混ぜ、火にかけます。



コーヒー、紅茶には…
MCT パウダーを加え、
よくかき混ぜるとカフェ
オレやミルクティーのよ
うになります。



ゼリー液を作り、そこに
水で溶かした MCT パウ
ダーを加え冷蔵庫で冷
やします。



MCT パウダーを加え、
よくかき混ぜるとクリー
ミーなドレッシングに
なります。



シャーベットには …
果汁、砂糖、水を加えて
作った温かいシロップ
に、水で溶かした MCT
パウダーを加え、冷凍庫
で冷やします。

※使用上の注意

- 本品はポリスチレン製の容器（カップラーメン等）には使用しないで下さい。
容器の内部が変質し、お湯がこぼれる可能性があります。
- 本品を直接食べることはお控えください。1 回の摂取量が多いと、お腹がゆるくなることがあります。
- 本品を一度に入れすぎるとダマになりやすく、また分離する場合がありますので、様子を見ながら加えて下さい。

★不明な点や使用してみたい場合は下記までご連絡下さい。

白杵市医師会立コスモス病院 療養支援室 栄養支援部 管理栄養士



2018年 8月 第1版

臼杵市Z会議 リアル班 栄養チーム（敬称略、順不同）
コア 安東 直美（コスモス病院）
川辺 みさご（臼杵市）
新名 英美（居宅介護支援事業所 コスモス介護支援センター）
安部 絵里（大分県栄養士会）
中津留 節子（ふくしサービスセンターおひさま）
梅崎 祐子（訪問介護事業所 コスモスケアステーション）
松井 真祈（介護老人保健施設 南山園）
篠田 比呂子（コスモス病院）

在宅医療介護福祉連携拠点事業

臼杵市Z会議

所在地

〒875-0051

大分県臼杵市大字戸室字長谷 1131 番1

臼杵市医師会立コスモス病院内 地域医療福祉連携室

連絡先

TEL : 0972-62-5883 FAX : 0972-62-8404

E-Mail : iams@usukicosmos-med.or.jp

