

一人だけど一人じゃない働き方で 最大限の効果を出すには

～内部・外部リソースを栄養チームに転換する～

松江市健康福祉部健康推進課 飯野美也子

島根県松江市 (R4.9.30現在)

人 口 196,623人

出生数 1,409人

高齢化率 30.5%

出典：松江市政策統計システム

行政管理栄養士：7名

(保健所：4名、子育て部門2名、**健康部門1名**)

松江市の栄養課題への取り組み体制



◇市の栄養課題への取り組みは、食生活改善推進員活動や地域活動栄養士雇用、事業所委託等により実施してきた。

◇健康増進部門栄養士は、栄養課題に対応するため事業の企画・調整を行い、事業を効果的に実施するため、課題共有や事業連携ができる関係機関を増やしてきた。

★地域活動栄養士連絡会

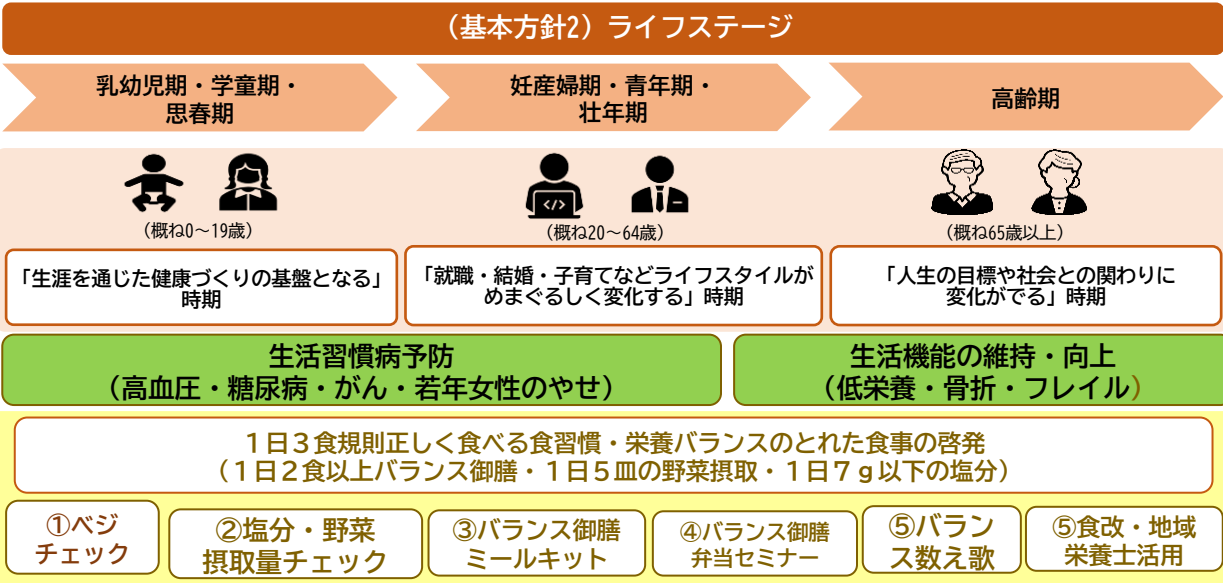
名称:「山椒の会」(会員数 約20名)

会員:松江圏域の保健事業に従事する地域活動
栄養士や事業所栄養士で構成
行政は、両市及び保健所栄養士が参加

ライフステージや対象者に合わせた取組みができるよう作成。
内外リソースと共有

対策
(健康課題)

栄養・食生活



媒体の名称	媒体の概要	効果(特に効果的な世代)	活用例	備考
①ベジチェック(機器)	LEDを搭載したセンサーに手のひらを当てて野菜摂取レベルを推定する機器	自身の野菜摂取レベルを知ること、食生活の見直しにつなげる(学童～青壮年期)	健康増進イベント 野菜摂取をテーマとした講座	包括連携協定事業所との協働
②塩分・野菜摂取量 チェック表	1日の野菜摂取量や、塩分摂取レベルを自己判定するシート	塩分等のとり方の傾向を把握し、見直しにつなげる。(妊産婦期・青年期・壮年期)	個人、集団での健康教育 食品の塩分量媒体とセットで使用。	対象者への結果返し後にデータ入力(無料)
③バランス御膳 ミールキット	1食分の食材・調味料・レシピを一式的のセットにして配布し、家庭で調理・試食	適正な食量や味付けを体感し、食生活の見直しにつなげる。(思春期～)	調理実習や試食の代用 イベントやセミナーでの活用	食生活改善推進員の活動に繋げてマンパワー確保(予算必要)
④バランス御膳 弁当セミナー	対象者に合わせた栄養バランスのとれたお弁当を媒体とした栄養セミナー	栄養士の食生活アドバイスを聞きながらバランス御膳を実食できる。(壮年期～)	各種健康教育	認定栄養ケアステーションに依頼(予算必要)
⑤バランス数え歌	バランス御膳を覚えるための替え歌	歌いながら楽しくバランス御膳が学べる(学童・高齢)	イベントや健康教育	食生活改善推進員の活用
⑥食改・地域栄養士活用	対象者や企画の主旨に合わせた社会資源の活用	食改:地域に根ざした活動 栄養士:専門的な助言	各種健康教育、イベント等	派遣栄養士は、企画係栄養士に要相談

外部リソースを活用した取組み事例と成果

【事例】

高齢者の低栄養防止のための媒体作成

【課題】

低栄養防止事業において、対象者の状況に応じた栄養指導ができ、さらに指導後の生活でも活用できる媒体の作成が求められた

【取組み】

事業委託事業所栄養士が所属する「地域活動栄養士連絡会」に依頼し媒体作成を行った。

【予算財源】 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業費

【成果】

- ・事業に携わる地域栄養士の声を反映することで、対象者の実態に合わせた媒体が作成できた。
- ・作成過程は、栄養士の指導スキルの標準化につながった。
- ・市が媒体を購入することで、社会資源の活用につながっている。
- ・県内他自治体での活用も始まった。

フレイル 予防のために

～「ちょうどいい食べ方」をみつけましょう～

フレイルって？

加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態で、健康と要介護の間を指します。

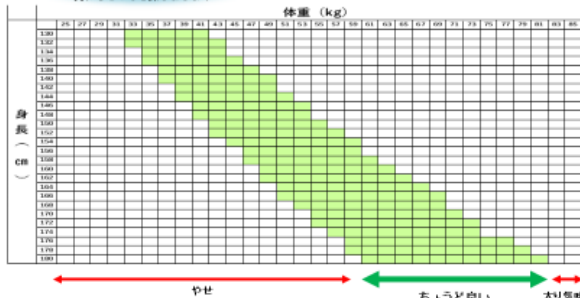
- ☐ この半年くらいの間に意図せず体重が減った
- ☐ 座っている時間が増えた
- ☐ 出掛けることが減った
- ☐ 食事を1日3回食べないことがある
- ☐ 飲み物や食事で、むせることがある
- ☐ 入れ歯が合わない、痛みがある
- ☐ 噛みにくい、飲み込みにくいものがある
- ☐ 疲れやすく、何をしてもおっくうだ

ひとつでもチェックが
ついたら・・・
フレイルに
近づいているかも!?

からだと食事の確認を
してみましょう。

からだのチェック

あなたの身長と体重が
交わる場所を探しましょう



体重はからだの状態を知るバロメーターです。

定期的に体重計に乗りましょう。

バランス御膳のチェック

食べたものを書いてみましょう

ある日の食事(1食)はどうでしたか？



1日にこのくらい食べましょう

主食
毎食、ごはん・パン・麺
類から選んで、
必要な量を食べましょう

主菜
手のひらに乗るサイズ
これら4つで1日に必要な
たんぱく質が摂れます

副菜
小皿5～6皿分
加熱するとカサが
減って食べやすいです



自分の適量は、医師・栄養士に確認しましょう。

虫歯・歯周病により
歯がなくなる

噛む力が弱くなる



出典: 松江聖代健康推進委員会 推進委員 倉の弘子氏・豊村弘子氏

こんなことないですか？

栄養士がご相談にのります！

お肉を食べたいけれど、噛みきれない。
はさみや包丁で繊維を断ち切る、挽肉料理にする...など、お肉を食べ
やすくする工夫があります。

体重を増やしたいけど、たくさんの量を食べら
れない。
食事量を変えなくても、体重を増やすことができる方法があります。
ドレッシング・トッピング・おやつ選びでカロリーアップできますよ。

おいしく、楽しく食事をするために、
「かかりつけ歯科」を持ち、定期的に受診することが大切です。

和江製薬株式会社 山椒の会費

健康部 健康課

便利グッズ

加熱

- 省エネ・節電維持
- 時短調理
- 手軽にス

真空調理機器

圧力鍋

切る

- 蒸してやわらか
- 鍋に直接使用
- 繊維を断

ハンドブレンダー

番外編

- 一人鍋で温かい食べる
- ★肉の茹で
温かいのに
- 減塩
- 「しょうゆのん
モッコフ」
(しょうゆのん)

**100円
手軽に**

オーブン

たんぱく質アップ大作

買ったらずに食べることが
～作る時間がないとき・作ることで～

鶏菜・唐揚げ **鶏菜・卵焼き** **鶏菜・肉団子**

作り置きしておくといい
～まとめて作って冷蔵・冷凍～

肉の煮物 **おから煮** **高野豆腐煮** **煮物**

大豆の煮物 **大豆の煮物** **大豆の煮物**

食事の時だけでなく間食か

カステラ **プリン** **ヨーグルト** **チーズ**

ひとエ夫でカロリーア

油で

豆腐・納豆

サラダ・和え物・煮物

めん類 **汁物**

クラッカー・パン

ごま豆腐や天ぷらなども
手軽に食べられて、おス

食事を安心して美味しく食べるために

～噛みやすく飲み込みやすく～

<こんな食べ物に注意>

噛みにくいもの

- 適量しても柔らかくなりにくい
かまぼこ・ハム・油揚げ(ペラペラ?)
こんにゃく(角切・貝割・イカタフ)
きのこ類(繊維が多い?)
長ネギ(繊維が多い?)
- 繊維が多い
煮菜・ごぼう・たけのこ・こんにゃく
ねじり・ねじり・ねじり

飲み込みにくい

- 酸っぱい
酸味の強いもの
- バリバリ
餅・もち・もち
- バリバリ
パン・もち・もち

安全に気をつけよう

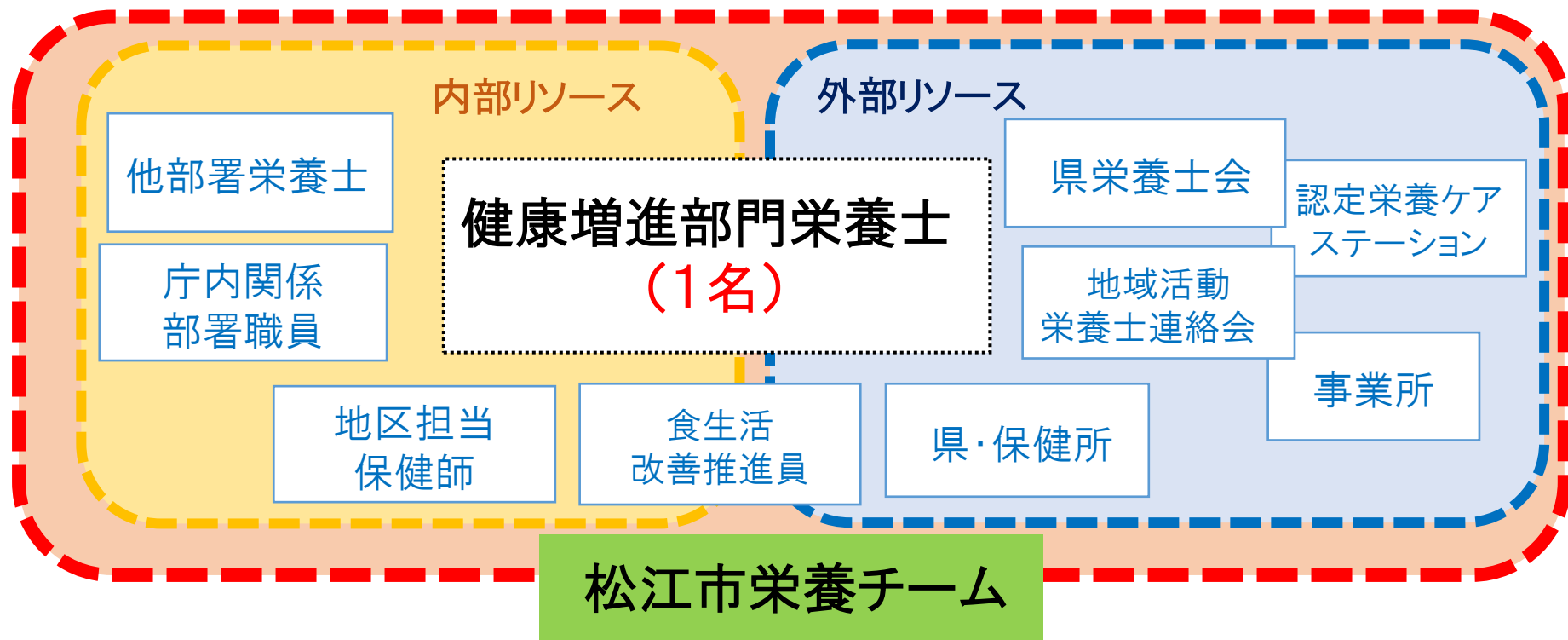
肘が90度で
肩が90度で
膝が90度で

噛む力を

噛む力を

施設名	サービス内容	問い合わせ先	備考
介護老人保健施設 ひまわり	介護・生活支援 サービス	電話 0120-101-101	
介護老人保健施設 ひまわり	介護・生活支援 サービス	電話 0120-101-101	
介護老人保健施設 ひまわり	介護・生活支援 サービス	電話 0120-101-101	
介護老人保健施設 ひまわり	介護・生活支援 サービス	電話 0120-101-101	
介護老人保健施設 ひまわり	介護・生活支援 サービス	電話 0120-101-101	
介護老人保健施設 ひまわり	介護・生活支援 サービス	電話 0120-101-101	
介護老人保健施設 ひまわり	介護・生活支援 サービス	電話 0120-101-101	
介護老人保健施設 ひまわり	介護・生活支援 サービス	電話 0120-101-101	
介護老人保健施設 ひまわり	介護・生活支援 サービス	電話 0120-101-101	

まとめ



内外リソースを栄養（ワン）チームと捉えた取組み

課題の共有・得意分野やキャパシティの把握
協働することによるメリットの提示など



一人（少数配置）でも、一人以上の効果につながる