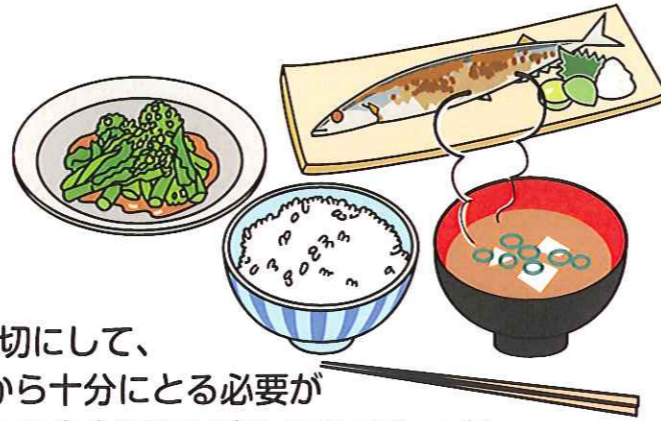


# おいしく食べて 元気に過ごそう



高齢者の介護予防では、「食べること」を大切に、おいしく食べて、エネルギーを、毎日の食事から十分にとる必要があります。以下の項目をチェックして、あなたの食生活を見直してみましょう。

## ■介護予防のための食生活チェック (□にチェック)

### A. 体重について

- ①定期的に体重を測定していますか  
□はい □いいえ  
→最近測定した体重は      kg
- ②この1カ月間に体重が減少しましたか  
□はい □いいえ
- ③この1カ月間に体重が増加しましたか  
□はい □いいえ

### B. 食事の内容について

- ①1日に何回食事をしますか\_\_\_\_回
- ②肉、魚、豆類、卵などを1日に何回、食べますか  
1日に\_\_\_\_回または週に\_\_\_\_回
- ③野菜や果物を1日にどの位食べますか  
1日に\_\_\_\_皿または週に\_\_\_\_皿
- ④牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、豆乳を1日に何回位食べますか  
1日に\_\_\_\_回または週に\_\_\_\_回
- ⑤水、お茶、ジュース、コーヒーなどの飲み物を1日に何杯位飲みますか  
1日に\_\_\_\_杯
- ⑥健康のためなどで、意識して食べている食品、補助食品、サプリメントなどがありますか  
□はい □いいえ

### E. 栄養に関連する健康状態を確認しましょう。

- ①この3カ月以内に、手術や食事療法の必要な入院をしましたか。 □はい □いいえ
  - ②呼吸器疾患、消化器疾患、糖尿病、腎臓病などの慢性的な病気はありますか。 □はい □いいえ
  - ③下痢や便秘が続いていますか。 □はい □いいえ
- ⇒いずれかの項目の「はい」にチェックがあれば、医師や管理栄養士による個別相談を受けましょう。

生活の目標：私は3カ月に

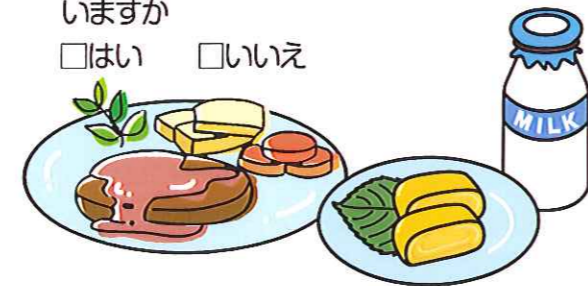
をしたいと思います。

### C. 食事の準備について

- ①自分(料理担当者の(      ))が、食べ物を買に行くのに不自由を感じますか  
□はい □いいえ
- ②自分(料理担当者の(      ))が、食事の支度をするのに不自由を感じますか  
□はい □いいえ

### D. 食事の状況について

- ①食欲はありますか  
□はい □いいえ
- ②食事をすることは楽しいですか  
□はい □いいえ
- ③1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか  
□はい □いいえ
- ④毎日、ほぼ決まった時間に食事や睡眠をとっていますか  
□はい □いいえ



## ■食生活改善のためのチェック

(あなたが「現在している」ことには○印、これから「してみよう」「できる」ことには□にチェック)

### A. 体重について

食事の量が足りているかを判断する指標が体重です。食事の量が足りないと体重が減ります。体重をはかる習慣を!

- お風呂の時、起床時、病院に行く時など、定期的な体重の測定(最低1カ月1回)
- 体重コントロールをしていないのに体重が増減する時には、食事量や内容の見直し
- 体重の増減が続く時には、専門家に相談

### B. 食事の内容について

1回に食べることでできる食事の量がだんだん減ってきているときは、食事の回数と内容をしっかりと!

- できるだけ1日3回の食事
- たんぱく質やエネルギーをとるための間食
- 毎回の食事にたんぱく質を多く含む料理(肉類、魚、豆類、卵などの料理)と野菜料理
- 1日に5杯くらいの水分(水、お茶、ジュース、コーヒーなど)の補給
- こだわっている食品やサプリメントについて専門家に相談

### C. 食事の準備について

毎日の食品の買物や料理の負担の軽減を!

- 地域の弁当サービス、配達サービス、調理済の惣菜等の利用
- 市町村やボランティアによる簡単料理教室などへの参加
- 冷蔵庫や電子レンジなどの調理器具の使用の確認
- 台所や食卓の使いにくい場所の改善

### D. 食事の状況について

食欲がない、食事がおいしくないと感じる時や、いつも1人で食事をしていて、食事の量が減ってきたり、内容が偏りがちに…食事はおいしく、楽しむことが大切!

- 「食べたい」「おいしい」と思う食べ物をまず食べてみる
- デパートや商店街の食品売り場を歩いてみる
- 家族や友人などの食事、趣味の会やボランティアの人と一緒に食事や自宅とは異なる場所での食事の機会をつくる
- 早寝、早起き、決まった時間に食事をするなど、生活のリズムを整える
- 庭作業、散歩など、外に出て身体を動かす
- 食欲がない状態が続く場合は、専門家への相談

あなたが、行いたいこと、行い続けたいことの目標をたてましょう(趣味、旅行、何でも)

食生活改善の目標：

私は次回までに、

をしてみます。

メモ(担当者からのコメントなど)

# 「栄養改善」パンフレットの解説

## 1. パンフレットの使い方



- ① 介護予防のための食生活チェックの項目をゆっくり読み、ご本人に回答していただきます。ご本人が気にしている項目が、A.体重について、B.食事の内容について、C.食事の準備について、D.食事の状況についてのどれかを把握するようにします。
- ② E.栄養に関連する健康状態に「はい」と答えた項目がある場合は、医師や管理栄養士の個別相談を受けるように勧めます。
- ③ 生活の目標は、3カ月後にご本人が行いたいこと、行い続けたいこと、たとえば「友人や家族との旅行」「趣味の発表会」「孫の結婚式への出席」などの目標を書いてみます。
- ④ 食生活改善のためのチェックでは、①の食生活チェックで該当した項目について、マニュアルに基づいて解説しながら、ご本人が「現在している」ことには○印をつけて褒めましょう。ご本人が、これから「してみよう」「できる」と思う内容を相談しながら☑をつけます。
- ⑤ 食生活の目標は、④の☑項目から、できるだけ具体的な無理のない目標を決めます。たとえば「体重を火曜日と金曜日には朝起きたらをはかる」「3時のおやつに牛乳プリンを毎日食べる」「市の料理教室に手続きをとって参加する」などです。なお、すべての☑項目から目標を作成する必要はありません。③に適切な項目がない場合には、解説を参考にしてください。
- ⑥ メモには、①から⑤までを振り返って、ご本人がこれから前向きに実行できるようにメッセージやコメントを書きましょう。
- ⑦ 1カ月後の電話の時に、①の食生活チェックの項目の変化を確認し、⑤の食生活改善の目標の進行状況を伺います。目標達成ができている場合には、褒めて、そのまま続けてもらいます。また、場合によっては目標のレベルを上げ、新たな目標を追加しましょう。うまく実行できていない場合には、目標のレベルを下げ、実行できる目標について相談し、ご本人に記載してもらいます。また、最近、測定した体重を聴きとります。体重測定をしていない場合には、体重の測定を促し、後日、電話をして確認してください。
- ⑧ 3カ月後に、再度、①で行った食生活のチェックをすべて行ってください。

## 2. I. 食生活チェックとII. 食生活改善のためのチェックについて

### A. 体重について

体重の変化がエネルギーの摂取量の過不足の最も良い指標となります。体重の変化量が大きい、体重の減少や増加が続くような場合には、管理栄養士による個別相談が勧められます。

#### ① 定期的な体重測定

定期的に体重を測定することによって、早期に体重の減少や増加を知ることができます。起床後、入浴前後、病院の受診時など、定期的に体重の測定をしやすい時を決めます。

#### ② この1カ月の体重減少

体重の自然な減少がある場合には、食事の量や内容の不足、脱水の可能性があります。また、消化・吸収能力の低下、疾患や薬剤によるエネルギー消費量の増加に伴い体重が減少することもあります。

#### ③ この1カ月の体重増加

体重の自然な増加がある場合にも不適切な食事が疑われます。疾病や薬剤による浮腫でも体重が増加します。食事内容に大きな偏りはないか、大きなストレスとなるイベント、うつや認知症などにより過食や少食になっていないかを確認します。

### B. 食事の内容について

#### ① 食事の回数

1日に3回の食事が基本ですが、1回に多くの量が食べられない場合には、食事の回数を増やします。また、間食はエネルギーやたんぱく質源として有効です。

#### ② 肉・魚・豆類・卵

肉・魚・豆類・卵はたんぱく質を多く含む食品です。これらの食品を主とした料理（主菜）を3回の食事で毎食摂るようにします。現在の疾病の状況を考慮して、適切な食品を組み合わせます。プリン、チーズ、ヨーグルトなどは間食となる手軽なたんぱく質食品です。

#### ③ 野菜・果物

野菜や果物はビタミン類、食物繊維の補給源です。野菜を主にした料理（副菜）を毎回の食事で1～2皿摂るようにします。買物や調理の負担が少ない半処理済野菜（皮むき、カット野菜、レトルト食品、冷凍、缶詰）や宅配サービスの利用などの情報を提供します。

#### ④ 牛乳、乳製品、豆乳

たんぱく質やカルシウムの良質な補給源となり、調理が不要で、軟らかな形態が多いので、高齢者にも適した食品です。コーヒー、ココア、紅茶、抹茶、果実酢などをいれると飲みやすくなります。

#### ⑤ 水分

口渇感を感じにくくなり、また、お手洗いが近いことや尿漏れを気にして水分の摂取量が少なくなりがちです。水分の摂取不足は、夏には熱中症のリスクとなります。血液が濃厚になると血栓ができやすくなります。1日に最低でも5杯（食事時に1杯を3回と食事間で2杯）は飲むようにします。

#### ⑥ こだわりの食品

こだわって習慣的にとっている食品やサプリメントが不適切あるいは、経済的に負担になっていると危惧される場合には、管理栄養士による個別相談が勧められます。

## C. 食事の準備について

買物や食事の準備が負担になってきます。これまで買物や料理を担当していた家族が病気あるいは死亡した場合も、食事の準備状況が悪くなります。

### ① 買い物

坂道や階段の状況、エレベータの有無など自宅の状態によっては、外出がしにくい、重い荷物を持つての移動が困難になります。

#### (1) 重い物の運搬が困難

電話、ファックス、インターネット等を通じての配達サービス、商店街やスーパーの配達サービス、地域の買い物ボランティアなどの情報を提供します。

#### (2) 行くことのできる商店がない

移動販売の有無、他の商店やスーパーの確認、自宅から注文できるサービスの活用、商店までの移動方法（コミュニティーバス等）を検討します。

#### (3) 買物の経験不足

食生活改善推進員やボランティア等による買物同行や食品の選び方などの情報を提供します。

### ② 食事の支度

体力や気力の低下に伴う食事準備や調理の負担から食事の量が減少し、内容が偏ります。

#### (1) 体力的に食事の支度が困難

簡単にできる献立やレシピ、弁当や惣菜の宅配サービス、半調理品（皮むき、カット食材、レトルト食品、冷凍、缶詰等）、調理のボランティアや食事会等の情報提供、台所設備（調理台が高い等）や調理器具の不足の確認などを行います。

#### (2) 調理の経験不足

使用可能な調理器具（炊飯器、電子レンジ等）の確認と使用方法の指導、簡単な調理方法やレシピ、初心者向けの簡単料理教室、調理済あるいは半調理品、調理ボランティア等の紹介を行います。

#### (3) 食品の衛生的な管理

冷蔵庫が稼働し、適切に使用されているか、食品の保管方法が適切で、賞味期限・消費期限が守られているか、調理済みの料理や配食弁当等の保管方法、調理器具や食器が衛生的に使用されているかなどの確認を行います。

## D. 食事の状況について

食欲や食事への意欲が低下することは、食事量の減少や食事の内容の偏りを招き、低栄養の大きなリスクとなります。

### ① 食欲の有無

適切な食事の摂取のためには、適度な食欲があることが大切です。食欲がない場合は、いつ頃から食欲が低下したのか、その頃に何か身体や生活の変化があったかを伺い、原因を

把握します。「食べたい」「おいしい」と思う食べ物をまず食べて食欲を早めに取り戻します。好きな食べ物、旬の食べ物や思い出の食べ物の話をする、デパートや商店街の食品売り場を歩いて、おいしそうな食べ物をみたり、香りがかぐと食欲がでてきます。

## ② 食事の楽しさ

食事の時間は、食事を楽しみ、他の人との交流を楽しむ場です。食事が楽しくなくなる理由には、味を感じにくいなどの身体の変化のほか、生活上の様々なイベントが影響します。味覚がひどく鈍くなっている場合には、薬剤が影響している場合もありますので、医師との相談も必要です。専門家によるカウンセリング、食事会や趣味のサークルなど他の人と話をしたり、一緒に食事をする機会を紹介します。

## ③ 誰かと一緒に食事

1人での食事は、寂しさからの食欲の低下、食べる回数の減少、食材料の偏りなどから低栄養のリスクが高くなります。趣味のグループやボランティアなどの仲間と一緒に食事をする機会を作ったり、地域のボランティアに話し相手を依頼するなど他の人と交流する機会をすすめます。

## ④ 規則正しい生活

夜更かしや朝寝坊、食事時間が不規則な生活では、空腹感を感じにくくなります。決まった時間に、少しでも食べていると、徐々にその時間になると空腹感を感じるようになります。室内だけの生活で身体活動量が低下すると、食欲が低下しますので、買い物や散歩に出るなど外に出る機会をつくり運動、休養(睡眠)、食事のバランスを整えます。

☆ **上記のB～Dについて具体的なアドバイスや個別相談が必要な場合には、管理栄養士や管理栄養士と連携した経験のある栄養士に繋いでください。**

## E. 受診を勧める場合、管理栄養士の個別相談を必要とする場合

①～③の3項目のいずれかに該当する方については、医師への相談及び管理栄養士による詳細な食事のチェックと個別の栄養相談が必要です。

### ① 3カ月以内の手術や食事制限・療法の必要な入院

手術や食事制限・療法を必要とする入院の後には、体力の回復、疾病の再発予防などのケアが必要となります。

### ② 慢性疾患の有無

食事療法や食事に注意が必要な慢性疾患がある場合は、食事療法をしながら低栄養状態にならないような食事の注意が必要です。

### ③ 継続する下痢や便秘

下痢が長く続くと、栄養不良が急速に進行します。下痢の原因には、疾病や薬物が影響している場合や、不適切な食事、不十分は衛生管理など様々な要因があります。一方で、高齢者では投薬、消化管機能の低下や水分摂取量の不足、運動不足、生活リズムの乱れなどにより便秘を起こしやすい状態にあります。

栄養改善プログラム班 高田和子（独立行政法人 国立健康・栄養研究所；食生活チェックの作成） ○杉山みち子・北岡英子（神奈川県立保健福祉大学）・古明地夕佳（神奈川県三崎保健福祉事務所）