


# 「栄養改善」パンフレットの解説

表

**1 おしく食べて 元気に過ごそう**



お食事は、おいしく、楽しく食べることが一番大切です。

でも…  
年齢を重ねると気づかないうちに食事の量が減少したり、食事の内容が偏ることがあります。  
食事の量の減少や内容の偏りは、身体の低栄養状態をもたらします。

低栄養になると…  
一身の回りのことができなくなるような状態に早くなりやすい  
一病気がかかった時に、なおりにくい

また、介護が必要になる原因となっている病気には、エネルギーや油や脂肪のとりすぎによる生活習慣病から起こるものと、からだの栄養状態の低下が引き金になるものがあります。  
体力や身体の機能が低下する前から、早めに食事を見直すことも大切です。

左のイラストとこんなところを比べてみましょう

**1 お皿の数は、同じくらいありますか**

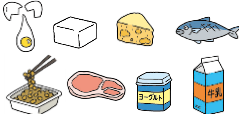
足りないのは、  
・主食（ごはん、パン、麺類など）  
・主菜（肉、魚、卵、豆制品、乳製品などを主にしたおかず）  
・副菜（野菜を主にしたおかず）  
毎食、それぞれのお皿がありますか

**2 1皿の量は、絵と比べてどうですか**

多い？ 少ない？  
特に多かったり、少なかったりするの、どのお皿ですか


**3 主菜の材料は何ですか**

どんなものを食べますか  
・肉  
・魚  
・卵  
・豆腐・納豆・煮豆  
・牛乳・チーズ・ヨーグルト




**4 副菜の材料には、どのようなものがありましたか**

色の薄い野菜（きゅうり、キャベツ、レタス、トマト、ナスなど）はありますか



色の濃い野菜（ホウレン草や小松菜などの葉物、ニンジン、かぼちゃなど）はありますか



**2 あなたの普段の食事と比べてみましょう**



裏

**3 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** (口にチェック)

**A. 体型について**

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か月間に体重が減少しましたか  
□はい □いいえ

③ この1か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**

① 1日に何回食事をしますか \_\_\_\_ 回  
② 肉、魚、豆腐、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、サプリメントなどはありますか  
□はい □いいえ

**C. 食事の準備について**

① 自分(料理担当者の( ))が、食べ物を買い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

③ 1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



**E. 栄養に関する健康状態を確認しましょう。**

① この3か月以内に、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。

**4 お食事の準備で大変なことはなんでしょう**


買い物	料理
<ul style="list-style-type: none"> <li>・荷物が多いと大変</li> <li>・階段や坂がづらい</li> <li>・移動手段がない</li> <li>・（車、自転車、歩行杖を使用、シルバーカーを使用）</li> <li>・歩道の幅が狭い</li> <li>・店舗の幅が狭い</li> <li>・食べたい物を売っていない</li> <li>・食べられる物を売っていない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力的にづらい</li> <li>・斬立を考えるのが大変</li> <li>・レパートリーが少ない</li> <li>・火を使うことが不安</li> <li>・思うように体が動かない</li> <li>・障壁がある</li> <li>・面倒</li> </ul>

少しでも楽にする方法

- 弁当サービス、配達サービス、調理済惣菜の利用
- 簡単な料理教室への参加
- 調理器具の使用方の確認
- 台所、食卓の使いにくい場所の確認
- 近くのお店

■ 食べたくないとき

- 好きな食べ物？
- 生活のリズム
- 他人と一緒に食事
- からだを動かす
- 違う場所での食事



**5 最近、体重を計っていない方は？**

自宅や定期的に行く場所(病院や銭湯 など)に体重計はありますか

ある → 月 日 kg

ない → どの所に体重計がありますか

- ・銭湯
- ・保健センター
- ・コミュニティセンター
- ・病院
- ・包括支援センター

まず1回測定してみましょう

このパンフレットは表側に2つのパート、裏側に3つのパートがあります。すべての部分について説明する必要はありませんので、対象者の方の状況にあわせて適切なパートをご使用ください。

## ① 全体の目的のパート

【目的】介護予防において、なぜ栄養に注意することが必要かを伝えます。中年期の生活習慣病予防のための食事の注意だけでなく、高齢期になってからは低栄養の予防も大切なことをご理解いただきます。

【重点】食事は単なる栄養補給ではなく、楽しく、おいしく食べることが大切であることが伝わるように気を付けてください。

【使い方】必要に応じて、対象者の方と一緒に読む、または後で読んでおいていただくようにしてください。

## ② 食事を見直すパート

【目的】ご本人にご自身の食事を見直していただき、どの部分に問題があるかや、どのような食事が適切であるかをご理解いただきます。

【重点】望ましい料理の揃え方を理解できるように話を進めてください。食事が楽しいものであることを忘れないように、好きな料理などの話をとりまぜて使用してください。

【使用方法】まず、左下の図とご自身の食事（直前の食事など）を比べていただきます。右側にあるチェックポイントについて、比べてください。料理の種類がそろうか、1皿の量はどうかを比べます。そろっていない料理（例えば野菜料理）は他の食事の時にはあるのでしょうか。それともいつもないのでしょくか。理想的な食事と比べて、整っている部分と足りない部分を確認します。足りない料理や量的に少ない料理は、なぜそうなるのかを考えていただきます。料理の品数や量に問題がない場合は、様々なたんぱく質源（肉、魚、大豆製品、卵、乳製品）、緑黄色野菜と淡色野菜など材料の種類が増えるように考えます。

## ③ 食生活チェックのパート（質問紙と同じ項目）

【目的】ご本人の食事の状況をチェックする。食事の不足や過剰がどのような理由でおきているのかを理解していただきます。

【重点】改善の方向性を考えるために使用します。最初のアセスメントと同じ項目ですので、すべてを聞く必要はありません。問題となりそうな個所について、再確認を行います。「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。

【使用方法】アセスメントですでに聞いてあれば、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各項目のうち問題になりそうなポイントについて再度、確認します。そのうえで、改善するための方法をご本人と一緒に考えましょう。②のパートと合わせて、そろいにくい料理や不足しがちな物がどうしてそうなるかの原因を見つけるためのパートです。それぞれの項目の説明や改善の方向性は以下の通りです。

### **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た配達サービス、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。

#### (3) 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。

#### (4) 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。

#### (5) 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、少しだけでも食べていると、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。

## ④ 調理や買物、食欲の状況

【目的】食事内容の不足や偏りが起こる原因の大きなものに、買い物や料理が困難であることがあります。ご本人だけでなく、配偶者、介護者など周囲の方を含めた状況を把握し、解決策を検討します。

【重点】調理や買物に関する部分は、家族関係や経済状態も影響するデリケートな部分ですが、高齢者の食事の乱れには大きく影響します。丁寧な聞き取りをしながら、必要に応じて、他職種との連携をとってください。

【使用方法】調理や買物で困難を感じる部分の有無と、具体的にどんな点に困っているかを明確にしていきます。それに対する対応策を下の部分を参考にしながら考えます。具体的な情報提供、他の福祉サービス・民間サービスの利用も検討します。調理技術の不足や経済的に限られた材料での食事などの事例では、管理栄養士につなぐことで具体的な方法が提案できることもあります。また、特に経済的な問題が深刻な場合には他の福祉サービスとの連携も必要です。食欲が出ない場合には、右下の部分を見直し、生活リズムを整えること、他の人と食事をする機会をつくることも検討します。いずれも、できるだけ具体的な情報提供ができるよう近隣の状況についての情報を集めておきます。

## ⑤ 体重測定のパート

【目的】定期的な体重測定の習慣を身につけて、体重減少を早期に把握できるようにします。

【重点】食事量の減少はご本人では分かりづらいものです。定期的な体重測定ができるよう自宅、あるいは自宅外も含めて、具体的なチャンスを見つけます。

【使用方法】現在、定期的に測定していない方に対して、自宅や頻繁に行く場所に体重計があることをご存じであれば、次回までに1回、測定していただきます。さらに、介入期間の終わり頃にも測定を依頼します。体重計のある場所が思いつかない方のために、近隣の公的施設や通院されている病院などの体重計の有無も必要に応じて確認しておき、介入期間中に一度は測定に行っていただくように勧めます。

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） 田中和美（神奈川県大和市）