

在宅医療・介護スクラム塾 (多職種連携研修会)

『栄養～疾患別の栄養療法～』

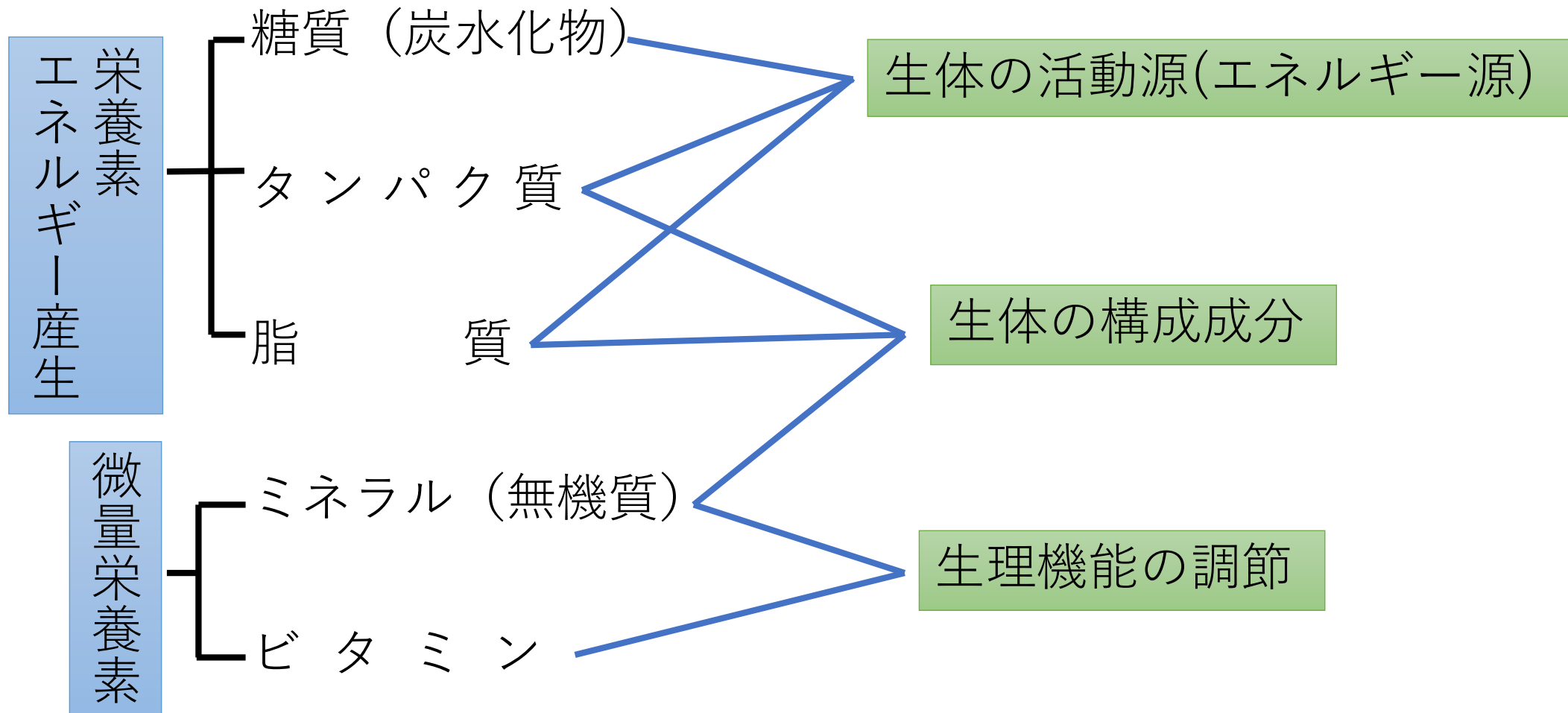
沖縄県栄養士会

吉田陽子

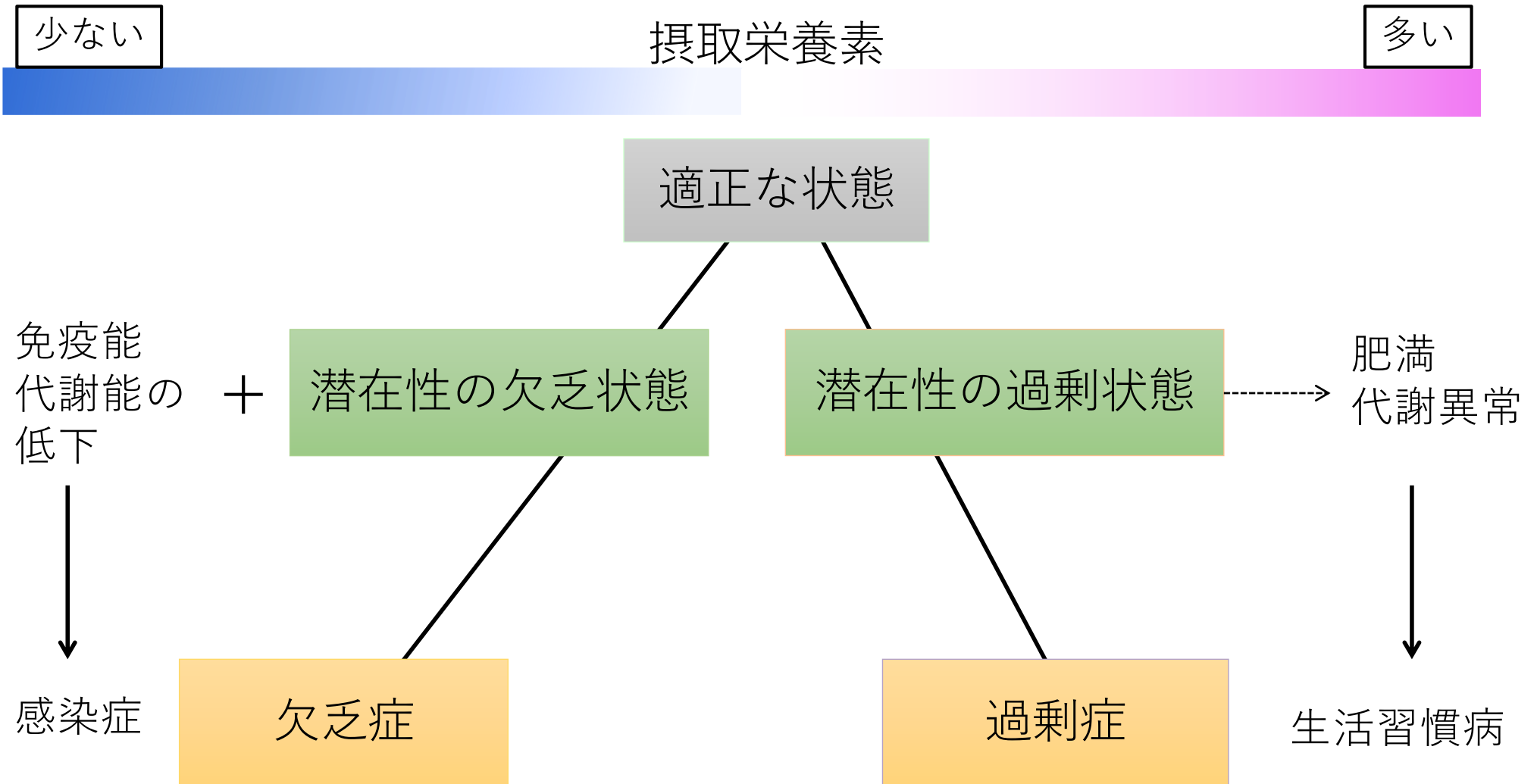
栄養素の種類と主な機能

栄養素

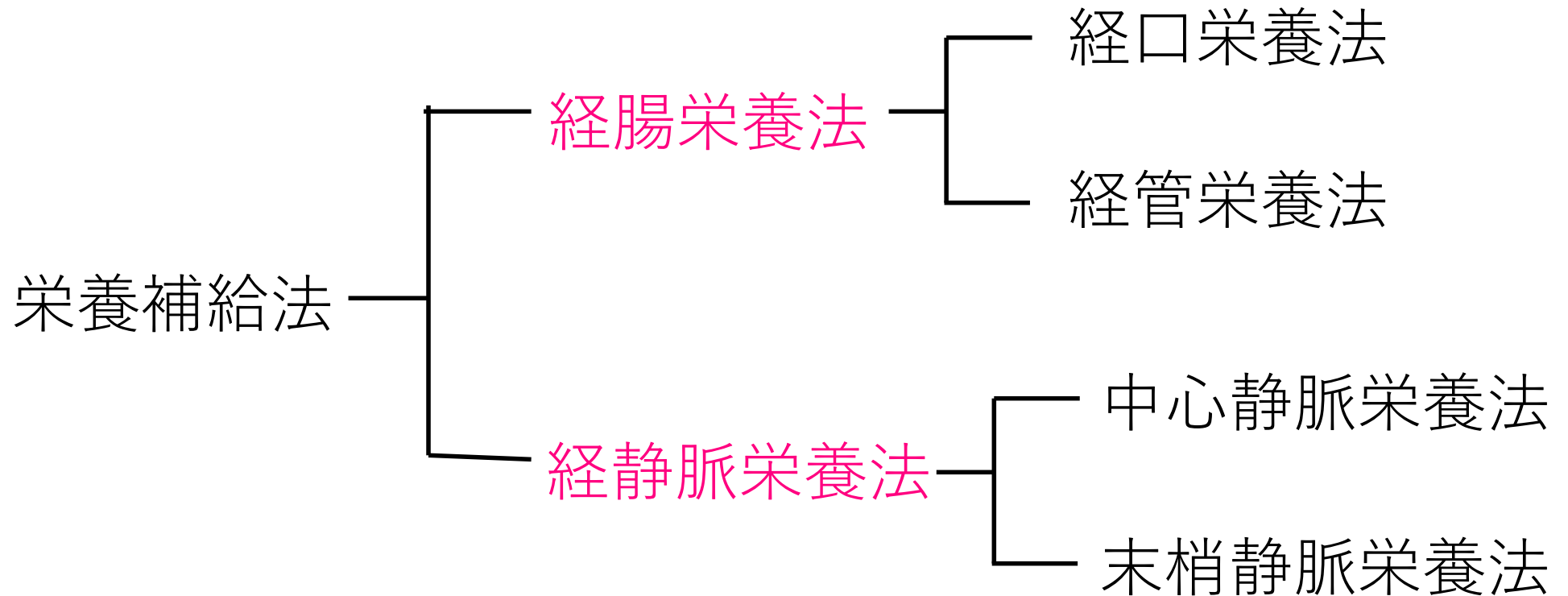
主な機能



栄養素の摂取状況と人体の状況

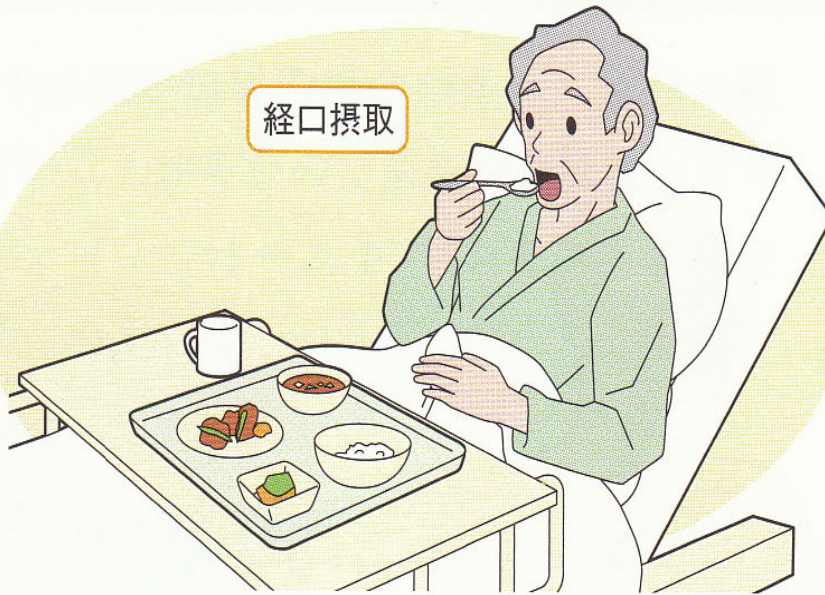


栄養補給法の種類

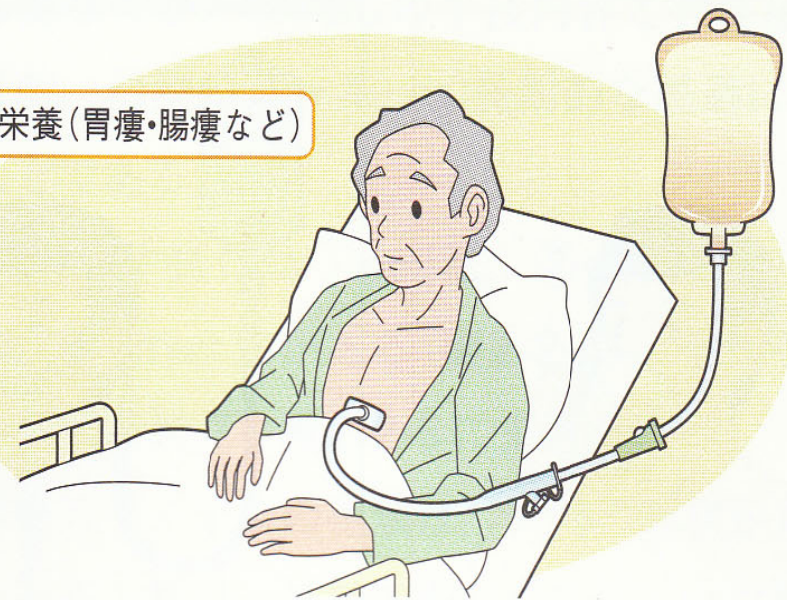


経腸栄養法

経口摂取

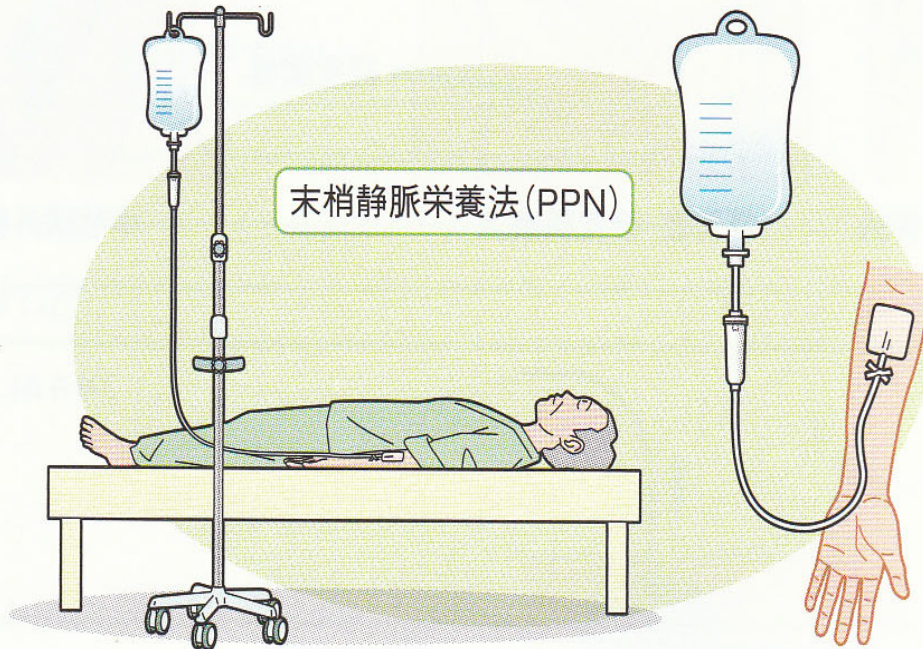


経管栄養（胃瘻・腸瘻など）

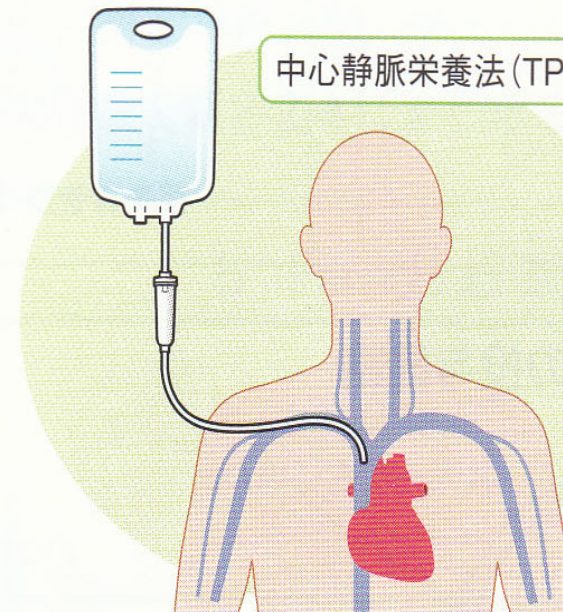


経静脈栄養法

末梢静脈栄養法（PPN）



中心静脈栄養法（TPN）



栄養補給法

●経腸栄養法

- 消化管（とくに腸）は、栄養素の消化・吸収以外に、免疫機能や代謝に必要なホルモンの分泌、生体内への細菌の侵入（バクテリアルトランスロケーション）の防止などの役割を担っている。これらの機能を維持するためには、**腸に問題がなければ、できるだけ経腸栄養を実施することが望ましい**。最近では「消化管が機能していれば、経腸栄養を実施する」という概念が浸透してきている。

●経静脈栄養法（栄養素を直接血液循環に送り込む方法）

- 静脈栄養法は**栄養学的および生理学的**に、経腸栄養法と比べて**不利**な点が多い。
- しかし、消化管からの**吸収が望めない**、さらに消化管の**安静をはかる**必要があるときには、重要な手段となる。

経腸栄養製品（経腸栄養剤）の種類

分類	半消化態栄養製品	消化態栄養製品	成分栄養剤
区分	食品・医薬品	食品・医薬品	医薬品
消化の必要性	必要	一部、最終段階の消化を要する	不要
残渣	少ない	きわめて少ない	無残渣
粘稠性	中等度	低い	低い

半消化態栄養剤（食品）



半消化態栄養剤（食品）

【半固形栄養剤】



半消化態栄養剤（食品）

【トロミ状栄養剤】



病態別の経腸栄養剤（食品）



半消化態栄養剤（薬剤）



消化態栄養剤 (食品)



消化態栄養剤（薬剤）



成分栄養剤（薬剤）



静脈栄養剤



a.末梢静脈栄養輸液製剤



b.高カロリー輸液製剤

おなかの調子が気になる方へおすすめ商品①

	乳製品乳酸菌飲料					
						
商品名	Newヤクルト	Newヤクルト カロリーハーフ	ヤクルト ファイブ	ヤクルト 400	ヤクルト 400LT	ヤクルト 400W
内容量	65ml	65ml	80ml	80ml	80ml	80ml
許可表示	特定保健用食品			特定保健用食品	特定保健用食品	機能性表示食品
商品特徴	乳酸菌 シロタ株 200億個入り	乳酸菌 シロタ株 200億個入り	乳酸菌 シロタ株 300億個入り Ca、V.C、V.D、 V.E、食物繊維入り	乳酸菌 シロタ株 400億個入り	乳酸菌 シロタ株 400億個入り	乳酸菌 シロタ株 400億個入り がら外初糖5g入り
取り扱い	スーパー・ コンビニ取扱い	スーパー取扱い	スーパー取扱い	宅配ヤクルトスタッフ専用		

商品に関する詳細情報は「沖縄ヤクルトホームページ」⇒メニュー「商品紹介」をご覧ください。
 沖縄ヤクルトホームページはコチラから⇒



【お問い合わせ先】沖縄ヤクルト(株) フリーダイヤル：0120-8960-95（月～金 9:00～17:00）

※お問い合わせの際には「（那覇市）多職種連携研修会で」とお伝えください。

おなかの調子が気になる方へおすすめ商品②

	はっ酵乳（食べるタイプ）			はっ酵乳（飲むタイプ）	
					
商品名	ソファール プレーン	ソファール ストロベリー	ソファール 元気ヨーグルト	ミルミル	ミルミルS
内容量	100ml	100ml	70g	100ml	100ml
許可表示	特定保健用食品	特定保健用食品			
商品特徴	乳酸菌 シロタ株 10億個以上入り	乳酸菌 シロタ株 10億個以上入り	乳酸菌 シロタ株 6億個以上入り 鉄・カルシウム配合 嚥下調整食 学会分類 2013「1」対応	ビフィズス菌BY株 120億個以上入り スッキリミルク味	ビフィズス菌BY株 120億個以上入り がら外れ糖1g入り 食物繊維・葉酸入り ヨーグルト味
取り扱い	宅配ヤクルトスタッフ・スーパー・コンビニ 取扱い		スーパー取扱い	宅配・スーパー 取扱い	宅配ヤクルト スタッフ専用

商品に関する詳細情報は「沖縄ヤクルトホームページ」⇒メニュー「商品紹介」をご覧ください。
 沖縄ヤクルトホームページはコチラから⇒



【お問い合わせ先】沖縄ヤクルト(株) フリーダイヤル：0120-8960-95（月～金 9:00～17:00）

※お問い合わせの際には「（那覇市）多職種連携研修会で」とお伝えください。

手軽に栄養補給したい方へおすすめ商品

	はっ酵乳				乳性飲料	清涼飲料水		
								
商品名	ジョア 1日分の カルシウム&ビタミンD プレーン	ジョア 1日分の カルシウム&ビタミンD ストロベリー	ジョア 1日分の マルチビタミン ブルーベリー	ジョア 1日分の 鉄&葉酸 マスカルット	ヤクルトの 乳性飲料 ミルージュ Ca125	きになる野菜 1食分の鉄 アップル&キャロット	きになる野菜 たっぷり 食物せんい 白ぶどう& ほうれん草	きになる野菜 1食分の マルチビタミン 赤ぶどう& トマト
内容量	125ml	125ml	125ml	125ml	125ml	125ml	125ml	125ml
商品特徴	乳酸菌 シロタ株 12.5億個以上 Ca・V.D配合	乳酸菌 シロタ株 12.5億個以上 Ca・V.D配合	乳酸菌 シロタ株 12.5億個以上 Ca、V.D、V.E、 V.B6配合	乳酸菌 シロタ株 12.5億個以上 Ca、V.D、鉄、 葉酸配合	常温保存可能 Ca・V.D配合 ヤクル風味	常温保存可能 1本(125ml) で2.3mgの鉄を 手軽に補給	常温保存可能 1本(125ml) で2.1~3.1gの 食物繊維を 手軽に補給	常温保存可能 水溶性ビタミン 6種類(ナイア シン、V.B1、 B2、B6、C、 葉酸)を 手軽に補給
取り扱い	宅配ヤクルトスタッフ・スーパー・コンビニ取扱い				スーパー取扱い			

商品に関する詳細情報は「沖縄ヤクルトホームページ」⇒メニュー「商品紹介」をご覧ください。
 沖縄ヤクルトホームページはコチラから⇒



【お問い合わせ先】沖縄ヤクルト(株) フリーダイヤル：0120-8960-95（月～金 9:00～17:00）

※お問い合わせの際には「（那覇市）多職種連携研修会で」とお伝えください。

その他おすすめ商品

	一時的な精神的ストレスがかかる状況での ストレス、睡眠の質が気になる方へ		たんぱく質を手軽に	手軽に脱水予防
	乳製品乳酸菌飲料		調整豆乳	清涼飲料水
				
商品名	Yakult1000	Y1000	調整豆乳 国産大豆使用	クイックチャージ
内容量	100ml	110ml	200ml	550ml
表示許可	機能性表示食品	機能性表示食品	特定保健用食品	
商品特徴	ヤクルト史上最高密度※の 乳酸菌 シロタ株 乳酸菌 シロタ株1,000億個入り	ヤクルト史上最高密度※の 乳酸菌 シロタ株 乳酸菌 シロタ株1,100億個入り	常温保存可能 不足しがちなCa・V.E配合	常温保存可能 水分およびミネラル（Na、 K、Ca、Mg）を素早く補給 できるハイポトニック設計
取り扱い	宅配ヤクルトスタッフ専用	スーパー・コンビニ取扱い	宅配ヤクルトスタッフ・ スーパー取扱い	宅配ヤクルトスタッフ・ スーパー取扱い

※1ml当たり10億個の「乳酸菌 シロタ株」を含む

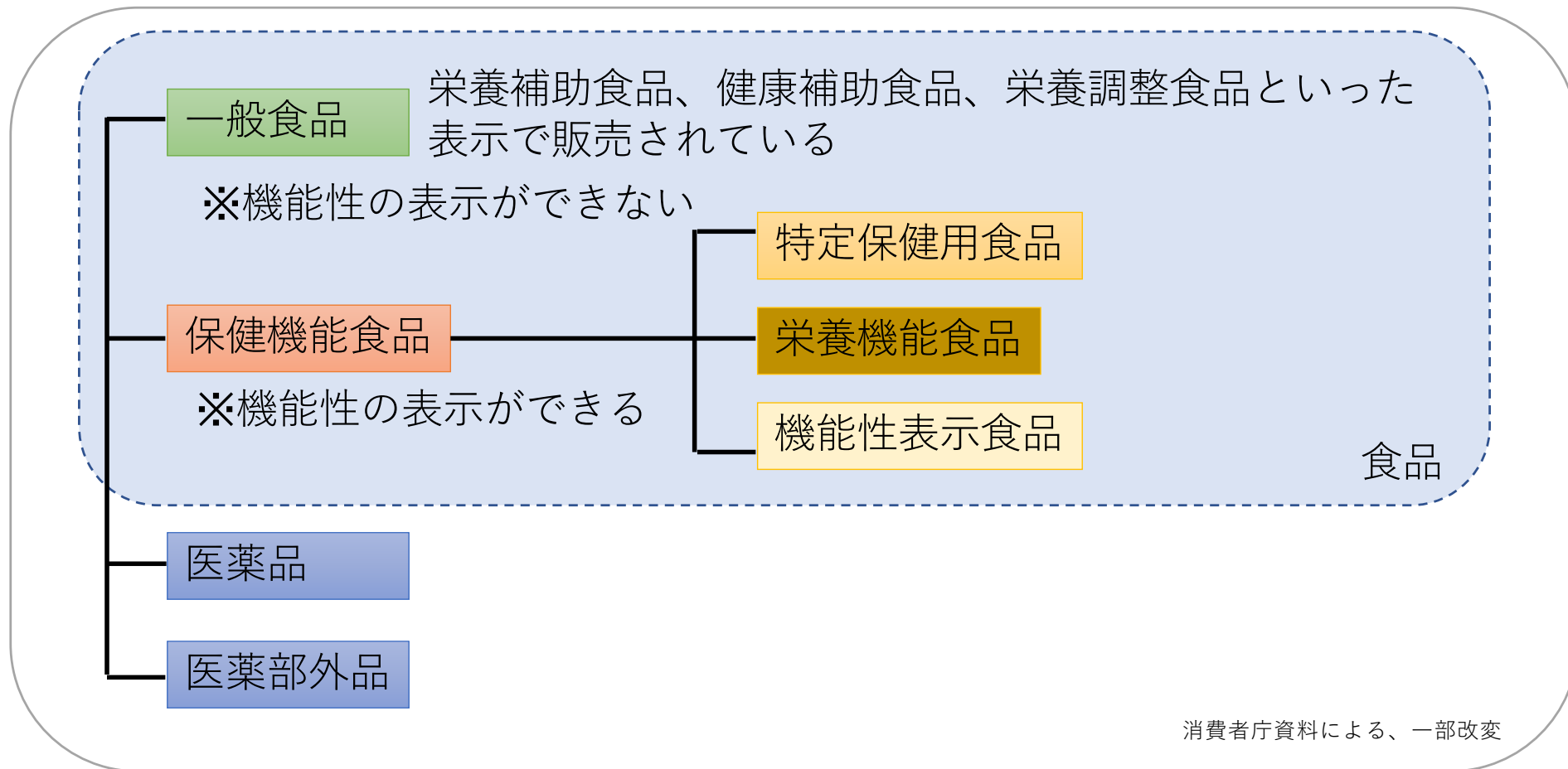
商品に関する詳細情報は「沖縄ヤクルトホームページ」⇒メニュー「商品紹介」をご覧ください。
沖縄ヤクルトホームページはコチラから⇒



【お問い合わせ先】沖縄ヤクルト(株) フリーダイヤル：0120-8960-95（月～金 9:00～17:00）

※お問い合わせの際には「（那覇市）多職種連携研修会で」とお伝えください。

保健機能食品の概要



特定保健用食品（トクホ）：健康の維持増進に役立つことが、科学的根拠に基づいて認められ、「腸内環境を改善」などの表示が許可されている食品。

機能性表示食品：事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品



高血圧治療ガイドライン（日本高血圧学会）

1. 高血圧の分類

A. 成人における血圧値の分類

分類	診察室血圧 (mmHg)			家庭血圧 (mmHg)		
	収縮期血圧		拡張期血圧	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	< 120	かつ	< 80	< 115	かつ	< 75
正常高値血圧	120-129	かつ	< 80	115-124	かつ	< 75
高値血圧	130-139	かつ / または	80-89	125-134	かつ / または	75-84
I 度高血圧	140-159	かつ / または	90-99	135-144	かつ / または	85-89
II 度高血圧	160-179	かつ / または	100-109	145-159	かつ / または	90-99
III 度高血圧	≥ 180	かつ / または	≥ 110	≥ 160	かつ / または	≥ 100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥ 140	かつ	< 90	≥ 135	かつ	< 85

高血圧症の食事療法

①減塩

1日6g未満

②野菜・果物の積極的摂取

降圧効果が期待できるカリウムが多い

③コレステロール・飽和脂肪酸の摂取節制

降圧効果があるn-3脂肪酸や低脂肪乳製品は積極的に摂取

④節酒

男性20～30ml、女性10～20ml（エタノール）

⑤適正体重の維持

肥満は高血圧の重要な発症要因

動脈硬化の食事療法

①摂取エネルギー量と栄養素配分

炭水化物エネルギー比 50～60%

脂肪エネルギー比 20～25% 適正体重の維持

②脂質とコレステロール

飽和脂肪酸は総エネルギー比4.5%以上7%未満

n-3系多価不飽和脂肪酸の摂取を増やす

コレステロール 200mg/日未満

③食塩 6g/日未満

④アルコール 25g/日以下

⑤食物繊維を十分に摂取

肝硬変の食事療法

- PEMの改善 症状にあわせた経口栄養剤を用いる。
- 分枝アミノ酸（BCAA）の補給 BCAAの血中濃度の低下、芳香族アミノ酸の上昇（フィッシャー比の低下）を改善するため
- 夜食の軽食 レイトイブニングスナック「Late Evening Snack (LES)」200kcal程度摂取
- 肝性脳症への対応 輸液製剤や経腸栄養製剤によるBCAAの補給。低たんぱく質食
- 腹水・浮腫への対応 塩分制限。場合によっては水分制限。
- 便秘への予防 食物繊維を適度にとる
- 食道静脈瘤への対応 かたいものは避け、やわらかく調理したもの

糖尿病の分類（日本糖尿病学会）

	特 徴	治 療
1 型糖尿病	・ すい臓の β 細胞（インスリンを分泌する細胞）の大部分が破壊され、インスリン分泌が殆ど（あるいは全く）なくなるタイプ	インスリン注射 食事・運動療法
2 型糖尿病	・ インスリンの出方が少ないタイプ →インスリン分泌が低下 ・ インスリンが効きにくいタイプ →インスリン抵抗性が増大 のいずれかが主となります	食事・運動療法 経口血糖降下薬 インスリン注射
その他の糖尿病	・ 特定の遺伝子異常や膵炎、内分泌疾患、肝疾患、薬剤（ステロイドなど）による	原因疾患の治療 食事・運動療法 インスリン注射
妊娠糖尿病	・ 妊娠中に発症か、初めて発見された耐糖能異常	食事療法 インスリン注射

2型糖尿病では、すい臓からインスリンは出ていますが、出方が少なかったり、インスリンの効き（作用）が不十分なために血糖値が高くなります。

2型糖尿病の治療は、食事療法と運動療法が基本ですが、効果が不十分であれば経口血糖降下薬やインスリン注射が必要になります。

糖尿病診療ガイドライン

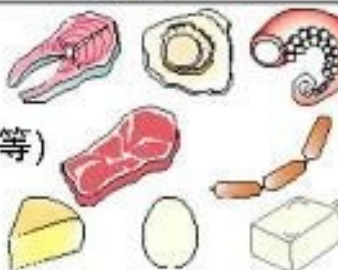
2016年版から2019年版への変更点

	エネルギー摂取量 (kcal/日)	標準体重 (2016年版) / 目標体重 (2019年版)	身体活動量 (2016年版) / エネルギー係数 (2019年版)
2016年版	標準体重(kg) × 身体活動量 (kcal/kg標準体重)	身長(m) ² × 22	①軽い労作 (デスクワークが多い職業など) 25～30
			②普通の労作 (立ち仕事が多い職業など) 30～35
			③重い労作 (力仕事が多い職業など) 35～
2019年版	目標体重(kg) × エネルギー係数 (kcal/kg)	①65歳未満 身長(m) ² × 22	①軽い労作 (大部分が座位の静的活動) 25～30
		②66～74歳 身長(m) ² × 22～25	②普通の労作 (座位中心だが通勤・家事、軽い運動を含む) 30～35
		③75歳以上※ 身長(m) ² × 22～25	③重い労作 (力仕事、活発な運動習慣がある) 35～

※現体重に基づき、フレイル、合併症、体組成、身長短縮、摂食状況や代謝状態の評価を踏まえ、適宜判断する。

糖尿病の食事療法

- ①摂取エネルギー量：性・年齢・身長・体重・活動量などによって決定
- ②栄養バランス：炭水化物エネルギー比50～60%、タンパク質20%、残りを脂質
- ③食塩：高血圧や顕性腎症以降の合併では6g/日未満
- ④アルコール：禁酒。主治医から許可された場合、上限量を守る。
- ⑤食品交換表の利用：「糖尿病食事療法のための食品交換表」を利用

表	食品の分類	食品の種類
表1	主に糖質を含む食品の仲間	穀物（ごはん、パン、麺等） いも（さといも、じゃがいも、さつまいも等） 炭水化物の多い野菜と種実（レンコン、かぼちゃ、とうもろこし等） 豆（大豆を除く）（グリーンピース、あずき、そら豆） 
表2		果物（スイカ、ぶどう、バナナ、りんご等） 
表3	主にたんぱく質を含む食品の仲間	魚介（魚、貝、いか、たこ、えび等） 肉（牛肉、豚肉、鶏肉、肉の加工品等） 卵、チーズ（鶏卵、うずら卵、プロセスチーズ等） 大豆とその製品（豆腐、豆乳、枝豆納豆等） 
表4		牛乳と乳製品（チーズを除く） （スキムミルク、ヨーグルト） 
表5	主に脂質を含む食品の仲間	油脂（ドレッシング、マヨネーズ等） 多脂性食品 （アボガド、バラ肉、とり皮、ごま、アーモンド等） 
表6	主にビタミン、ミネラルを含む食品の仲間	野菜（炭水化物の多い一部の野菜を除く） 海藻（ひじき、ところてん、わかめ等） きのこ（えのき、しめじ、きくらげ等） こんにゃく（こんにゃく、しらたき等） 
	調味料	みそ、砂糖、みりん等 



日本動脈硬化学会では、動脈硬化性疾患の高リスク群の診断基準

項目	基準値	診断名
LDL コレステロール	140mg/dL 以上	高LDL コレステロール血症
	120 ~ 139mg/dL	境界域高LDL コレステロール血症
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	低HDL コレステロール血症
トリグリセライド	150mg/dL 以上	高トリグリセライド血症
non-HDL コレステロール	170mg/dL 以上	高non-HDL コレステロール血症
	150 ~ 169mg/dL	境界域高non-HDL コレステロール血症

《脂質異常症の食事療法》

● **高LDL-C血症** コレステロールと飽和脂肪酸を多く含む肉の脂身、内臓、皮、乳製品、卵黄および、トランス脂肪酸を含む菓子類、加工食品の摂取を抑える。食物繊維と植物ステロールを含む未精製穀類、大豆製品、海藻、野菜類の摂取を増やす。

● **高TG血症** 糖質を多く含む菓子類、飲料、穀類の摂取を減らす。アルコールの摂取を控える。
n-3系多価不飽和脂肪酸を多く含む魚類の摂取を増やす。

● **低HDL-C血症** 炭水化物のエネルギー比率をやや低めに設定し、トランス脂肪酸の摂取を減らす。

高尿酸血症・痛風の食事療法

① 食事療法

- 適正なエネルギー摂取
- プリン体の過剰摂取制限 (400mg/日 以内)
- 果糖の過剰摂取制限
- アルカリ性食品の摂取
- 十分な水分摂取 (尿量2,000mL/日) 以上

② 飲酒制限

日本酒1合、ビール500mLまたはウイスキー60mL程度まで

③ 運動の推奨

BMI<25を目標に週3回程度の軽い運動 (有酸素運動)

肥満の
解消

血清尿酸値
の低下

慢性腎臓病（CKD）の食事療法

	GFR (mL/ 分/1.73m ²)	エネルギー (kcal/kg体 重/日)	たんぱく質 (g/kg体重/ 日)	食塩 (g/日)	カリウム (mg/日)	リン (mg/日)
ステージ1	90以上	25～35	過剰な摂取 をしない	3以上 6未満	制限 なし	基準値内 に収める
ステージ2	60～89		0.8～1.0		2,000以下	
ステージ3a	45～59		0.6～0.8		1,500以下	
ステージ3b	30～44					
ステージ4	15～29					
ステージ5	15未満					
血液透析（週3回）		30～35	0.9～1.2	6未満	2,000以下	たんぱく 質（g） ×15以下
腹膜透析				*	制限 なし	

* : PD徐水量 (L) × 7.5 + 尿量 (L) × 5

(日本腎臓学会編「慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版」を基に作成)

咀嚼・嚥下障害患者の食事療法

- 摂食・嚥下障害は食物を咀嚼して嚥下する過程に障害が生じた状態で、それにより誤嚥性肺炎や栄養障害が生じる。
- 原因：歯の喪失や義歯の不適合、舌や口腔周囲の筋力低下など、摂食・嚥下にかかわる器官の障害。嚥下反射や咳嗽反射の低下など、機能的な障害
- 姿勢の保持：90度の座位になるよう背もたれのある椅子に深くすわり、足を床につける。ベット上では上半身を30度程度挙上させたセミファウラー位とする。個々人の状況に合った自助具を用意する。
- 食形態の調整：咀嚼・嚥下機能を評価し、適切な形態の食事を提供する。学会分類、ユニバーサルデザインフード区分、特別用途食品の病者食品などを利用。

学会分類2021と他分類の対応

学会分類2021

他分類

0j、1j
物性に
配慮した
離水の
少ないもの

0j
嚥下訓練食品 0j

1j
嚥下調整食 1j

0t
嚥下訓練食品 0t

Jゼリー：Jelly
tとろみ：thickness

学会分類 2021(とろみ)の
中間～濃いとろみ
たんぱく質含有量が
少ないこと

2-1
嚥下調整食 2-1

均質で
なめらかなもの
(あまりさらさら
しすぎないこと)

2-1
2-2

2-2
嚥下調整食 2-2

やわらかい粒等
を含む
不均質なものを

べたつかす
まとまりやすい
ミキサー食、
ペースト食など

3
嚥下調整食 3

形はあるが、
歯や入れ歯がなくとも
口腔内で押しつぶし、
食塊形成が容易なもの

4
嚥下調整食 4

形があり、かたすぎず、
ばらけにくく、
貼りつきにくいもの。
箸で切れるやわらかさ

学会 分類 2021	嚥下食 ピラミッド	特別用途食品	UDF	スマイルケア食
0j	L0 (開始食)	許可基準 I	—	0
0t	L3の一部 (とろみ水)	—	—	0
1j	L1・L2 (嚥下食Ⅰ・Ⅱ)	許可基準 Ⅱ	かまなくて よい	1
2-1	L3 (嚥下食Ⅲ)	許可基準 Ⅲ	かまなくて よい	2
2-2	L3 (嚥下食Ⅲ)	許可基準 Ⅲ	かまなくて よい	2
3	L4 (移行食)	—	舌で つぶせる	3
4	L4 (移行食)	—	舌で つぶせる 箸でつぶせる 箸で切れる (一部)	4 —

ユニバーサルデザインフード

区 分		 容易にかめる ユニバーサルデザインフード	 歯ぐきでつぶせる ユニバーサルデザインフード	 舌でつぶせる ユニバーサルデザインフード	 かまなくてよい ユニバーサルデザインフード
かむ力の目安		かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安		普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
かたさの目安	ごはん	ごはん～やわらかごはん	やわらかごはん～全がゆ	全がゆ	ペーストがゆ
	さかな	焼き魚	煮魚	魚のほぐし煮（とろみあんかけ）	白身魚のうらごし
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ	やわらかい茶わん蒸し（具なし）
	調理例（ごはん）				
物性規格	かたさ上限値 N/m ²	5×10 ⁵	5×10 ⁴	ゾル：1×10 ⁴ ゲル：2×10 ⁴	ゾル：3×10 ³ ゲル：5×10 ³
	粘度下限値 mPa・s			ゾル：1500	ゾル：1500

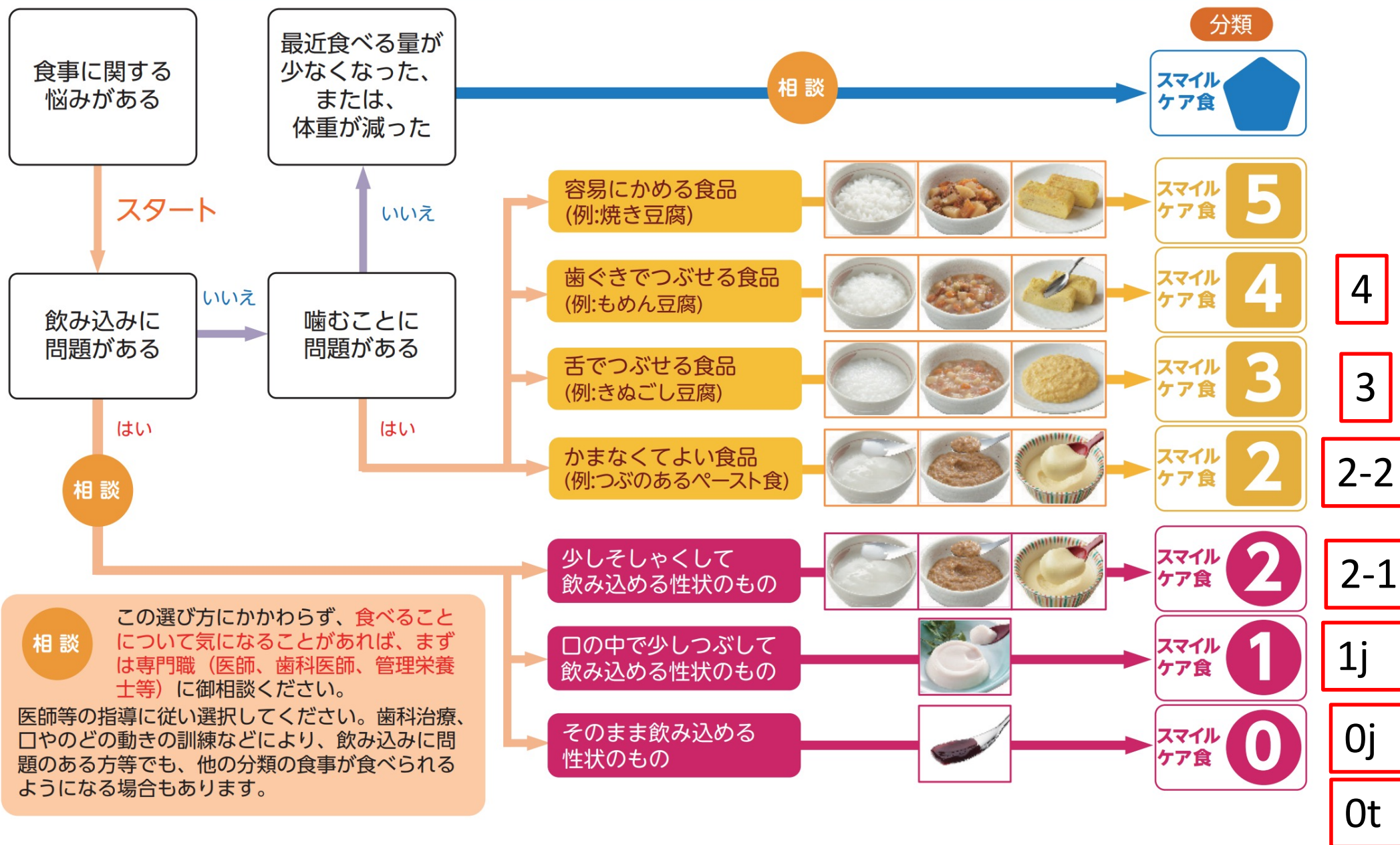
※食品のメニュー例で商品名ではありません。

ユニバーサルデザインフード



スマイルケア食の選び方

学会分類



スマイルケア食



ブロッカゼットエヌ 青りんご
(販売者：ニュートリー)



バイ・クレスゼリー キャロット
(販売者：ニュートリー)



高齢者の在宅療養における栄養管理

食生活上の問題点

- ①適切な食事管理：一人暮らしの場合、栄養素の摂取不足やアンバランスを生じやすい。
- ②栄養素の過剰摂取：味覚の閾値が上昇し、濃い味付けを好む
- ③食事摂取機能の障害：咀嚼・嚥下能力が低下している場合は、食事形態を考慮する。
- ④食欲の低下：身体的・心理的問題などによって食欲不振がおこり、食事摂取量が低下する。
- ⑤複数の疾患：複数の疾患に罹患している場合も多い。
- ⑥薬物の影響：服用する治療薬も多岐にわたり、ビタミン・ミネラル代謝に影響を与えることがある。

グループワーク ～事例検討～

基本情報

- Sさん85歳 男性
- 身長 150cm 体重 33.0kg BMI 14.7
- 病名：特発性間質肺炎（在宅酸素療法中）
- 食事に関して困っていること：粒の混ざったようなものは、のどにつかえる感じがするので、食べられない。（歯科医の嚥下内視鏡検査では問題なし）
- 在宅サービス：訪問診療 月2回、
訪問リハビリ 週2回、訪問看護 週1回、
訪問薬剤師 月2回 訪問栄養指導 月2回

基本情報

- 生活の状況：妻（認知症）と2人暮らし。3年前から在宅療養中。週2回の訪問リハビリ以外は、1日のほとんどはベッド上で過ごしている。1か月で体重3kg減少。部屋の中は、移動可能。
- 調理・食事の提供：近くに住んでいる長男がまとめてミキサー食を作り、妻が電子レンジで温めて提供する。時折、妻が作ったソーメンタシヤーや煮物などを刻んで提供することがある。食事はとなりの部屋の、ダイニングテーブルに移動して食事を摂る。

服薬

- ミノドロロン酸錠 50mg 1錠 (骨粗鬆症治療薬)
- エルディカルシトールカプセル $0.75\mu\text{g}$ 1cp
- プレドニン錠 5mg 3錠
- ESポリタミン配合顆粒 6g
- アスパラカリウム散 50% 2.1g
- ピルフェニドン錠 200mg 3錠 (抗線維化薬)
- ランソブラゾール 15mg
- ダイフェン配合顆粒 1g (S T 合剤)
- エンシュアリキッドH 250ml

検査データ

- 総タンパク質 5.4g/dl
- アルブミン 2.8g/dl
- HDLコレステロール 53mg/dl
- LDLコレステロール 107mg/dl
- 中性脂肪 161mg/dl
- Cr. 0.78mg/dl
- 血糖値 83mg/dl

食事内容と摂取栄養量

《食事内容》

- おかゆ（レトルト）肉料理（惣菜）野菜料理（惣菜）を野菜ジュースやエンシュアリキッドでミキサーし、3食にわけて食べる。

《1日の栄養量》

- エネルギー 1043kcal
- たんぱく質 33.5g

グループワーク

- この症例での問題点やリスクについて、検討してください。さらに確認すべき情報はありますか？
- それぞれの職種の立場で支援できることを考えて下さい。

ミニレクチャー

元気な高齢者でも 健康的な食事は難しい理由

- 足腰が痛くて、なかなか買い物にいけない
- 重い荷物が持てない。
- 認知機能が低下して、料理をすることが難しい。
- 日中は独居状態になる。
- 火を使うのは安全上不安。
- 義歯が合わず嚙む力や飲み込む力が弱る。

菓子パン VS 食事



糖尿病のための食品交換表 第7版より

	メロンパン	納豆定食
エネルギー	432kcal	465kcal
たんぱく質	10g	15g
脂質	14.2g	8.5g
食塩	0.7g	1.3g
食物繊維	1.5g	9.5g

・人参シリシリ用人参



人参量： 150g
価格： 128円

エネルギー 122kcal
たんぱく質 7.8g
野菜量 85g

いわし缶入り人参シリシリ

1人分122kcal
食塩相当量:0.4g

主菜



材 料	分量(2人分)
いわし缶	1 缶 (70g)
人参	中 1 本 (150g)
油	小さじ 1
にら	4～5 本 (約 20g)

- 作り方**
- ①人参は千切りにし、にらは1～2cmの長さに切る。
 - ②フライパンを熱して油をひき、①の人参を炒める。
(焦げそうな時は少し水を加える)
 - ③②がやわらかくなったら、いわし缶とにらを加え炒める。

＋一口メモ

いわし缶は他の魚缶で代用できます。魚の缶詰で DHA・EPA を手軽に補給できます。匂いが気になる場合はしょうがを加えます。

＋やわらか食

人参・にらを炒め、水を加えやわらかく煮ます。人参が煮えたら、細かくほぐしたいわし缶を加えます。

・パパイヤの千切り



パパイヤ量： 120g
価格： 198円

エネルギー 158kcal
たんぱく質 12g
野菜量 70g

パパイヤのマヨネーズあえ

1人分158kcal
食塩相当量:0.4g



副菜



材料 分量(2人分)

千切り青パパイヤ	100g
人参	40g
ささみ缶	1缶(80g)
マヨネーズ	大さじ2
パセリ	お好みで

- 作り方**
- ①人参は千切りにする。
 - ②①とパパイヤはやわらかく茹でて冷ます。
 - ③②にささみ缶を加え、マヨネーズであえる。

+ 口コミ

ささみの缶詰を利用する事で、たんぱく質が補給できます。ささみ缶はツナ缶で代用できます。

+ やわらか食

青パパイヤと人参はさらにやわらかくゆで、ささみ缶は細かくほぐしてあえます。

野菜とたんぱく質の料理

- 豚汁用野菜 + 豚肉 + みそ

豚汁



1食あたり 125円

野菜量 250g
価格 120円

豚肉 100g
価格 125円

みそ 20g
価格 5円

野菜とたんぱく質の料理

- 野菜炒め用カット野菜 + ツナ缶



野菜量 220g
価格 108円



ツナ缶 70g
価格 125円



1食あたり 117円

野菜とたんぱく質の料理

- 煮物用野菜 + 鶏肉 + めんつゆ



野菜量 250g
価格 120円



鶏モモ肉 100g
価格 120円



めんつゆ 大さじ1
価格 6円



1食あたり 123円

海藻とたんぱく質の料理

• 豆腐 + めかぶ



豆腐1パック 150g
価格 34円



めかぶ1パック 40g
価格 50円



1食あたり 84円

海藻とたんぱく質の料理

• 豆腐 + もずく + 白だし



1食あたり 61円

豆腐1パック 50g
価格 25円

もずく 30g
価格 32円

白だし 10ml
価格 4円

海藻とたんぱく質の料理

- ひじき + 大豆 + ドレッシング



ひじき (110g入り) 30g
価格 (179円) 49円



大豆 (100g) 50g
価格 (120円) 60円



ドレッシング 10ml
価格 8円



1食あたり 117円