

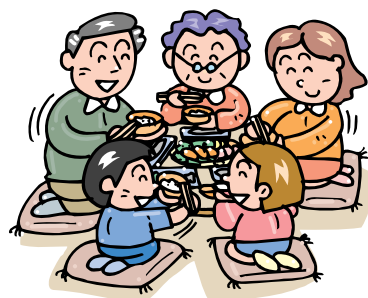
## (6) 認知症

認知症予防は、高血圧や糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病に起因することが多いため、日頃からバランスのよい食生活をはじめとした健康管理をしていくことが大切である。

- ① 対応：
- 生活習慣病の予防
  - 低栄養の予防
  - 生活リズムを整える
  - ストレスの解消
  - 免疫力の向上
  - 適度な運動の習慣化
  - 禁煙
  - 趣味を持つ
  - 食べる意欲の維持
  - 役割を持つ

### ② 予防のための食生活ポイント

- 食事は主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる。
- よく噛んで食べる。
- 生活のリズムを整える。朝、昼、夕食を決まった時間に食べる。
- 量より質を重視する。(特に質の良いたんぱく質)
- 多種類の食品をまんべんなく食べる。
- 素材の味を楽しんで、味付けは薄味にする。
- 家族、友人、知人と会話を楽しんで食事ができる工夫をする。
- アルコールは控えめにする。



### ③ 調理のポイント

- 高齢者は、特に肉・牛乳・乳製品等が不足しがちになる。意識して食べるようにする。
- 肉料理を食べやすくする。
  - ・1度さっとボイルすると適度に脂肪がぬけて、あっさり食べられる。ごまだれやポン酢等で食べる。
- 牛乳・乳製品の苦手な方の対応
  - ・温野菜等をマヨネーズやヨーグルトをあわせたソースで食べる。
  - ・牛乳はシチュー等に使用する。
  - ・チーズはじゃがいもやなす、トマト等にのせてオーブントースターでかるく焼く。とろけた風味が食欲を増す。
- 野菜を食べやすくする
  - ・電子レンジを使うと、やわらかく短時間で調理が可能である。
  - ・小分けにして保存し、必要な時にすぐ食べられるようにする。

### ④ 認知症の対応例

認知障害の高齢者は、記憶力、判断力等の障害があって一人で日常生活ができない状態にある。特異な行動が多く、食事の面でも十分配慮する必要がある。

- 食事した事を忘れてしまう
  - ・小さなおにぎりや果物等で納得させる。
  - ・好物を一品加えて満足感を与える。
- 食べ過ぎてしまう
  - ・盛り付ける量を少なめにして、お代わりを出来るようにする。
  - ・小皿に盛り分けて、品数を多く盛り付ける。
  - ・目に付くところに、お菓子や果物等を置いておかない。
- きちんと食べない
  - ・手づかみで食べてしまう時は、手づかみで食べてもいいような料理にする。(おにぎり、から揚げ、卵焼き、スティック野菜等)
  - ・異物を食べてしまう時は、危険なものは、目に付くところに置かないようにする。
  - ・環境が変わると食べないこともあるので、食卓の周りや椅子、食器の並べ方等の変化を避ける。

# 生活習慣 チェックリスト

該当箇所には○を付けてみましょう

質 問	C	B	A
好き嫌いが	多い	少しある	あまりない
食事を抜くことが	多い	時々	あまりない
主食をとらないことが	多い	時々	あまりない
おやつ・菓子などを食事代わりに	よくする	たまにする	あまりない
魚 頻度	あまり食べない	たまに食べる	毎日食べる
魚 量	少ない	多い	1日1切れ程度
卵 頻度	あまり食べない	時々	毎日食べる
卵 量	1個以上が多い	・たまに1個以上 ・2日に1個程度	Sサイズ1個程度
豆腐や納豆 頻度	あまり食べない	時々	毎日食べる
豆腐や納豆 量	多い		・納豆ならミニ1パック程度 ・豆腐なら1/3～1/4丁程度
肉 頻度	あまり食べない	時々	毎日食べる
肉 量	多い	ほんの少し	少し～普通
牛乳・チーズ・ヨーグルト	あまり食べない	たまに食べる	毎日
油のとり方	ほとんどとらない ・多い ・揚げ物多い	たまに食べる	毎日油使用料理1～3品
野菜のとり方、1日の頻度	0～1食	2食	毎食
野菜のとり方、1回あたりの量	少し	少なめ	たっぷりめ
果物 頻度	あまり食べない	たまに食べる	毎日食べる
果物 1日の総量	多い	少ない	中りんごなら1個程度
芋	あまり食べない	たまに	よく食べる
海藻のとり方について	あまり食べない	たまに	毎日または1日おき
漬物を	よく食べる	たまに食べる	あまり食べない
漬物を1回に食べる量は	多い	4～5切れ	1～2切れ程度
漬物を食べるのは	どちらかと言うと食事の最初	時々食事初や途中	食事の最後
干物を	よく食べる	たまに食べる	あまり食べない
燻製、練り物などの加工食品を	よく利用する	たまに利用	あまり食べない
汁物を飲むのは	1日3食	1日2食	1日1食程度
鰯・秋刀魚などの焼き魚は	しょうゆをかけて食べる	時々しょうゆ使用	酢や柑橘類を利用
昆布やかつお節をだし汁に使用	インスタントが多い	時々インスタント使用	ほとんど手作り使用
染み込ませた味付けが	多い	少し多い	少ない
食事はうすい味のものから	食べていない	時々	食べるようにしている
からだを動かすことが	少ない	少ないほう	よく動かしている

・ Cに○が付いたらBに、Bに付いたらAになるように、1つでも2つでもできるところからはじめてみましょう。ただし医師の指示のある方はその指示に従ってください。

(参考資料 水戸市保健センター)

(7) 咀嚼・嚥下困難・義歯食

加齢による唾液分泌量の減少、歯の喪失、咀嚼力・嚥下力の低下により障害が起こりやすくなる。

調理法を考え、栄養不足に陥らないようにする。

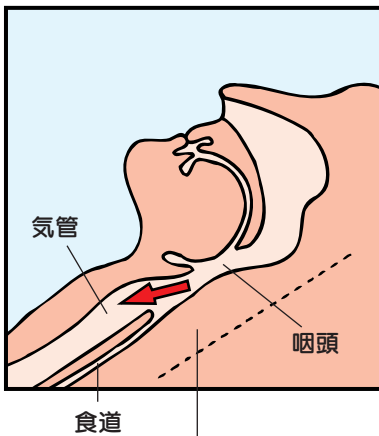
① 対応

- 健康なうちから咀嚼・嚥下障害を理解しておく。

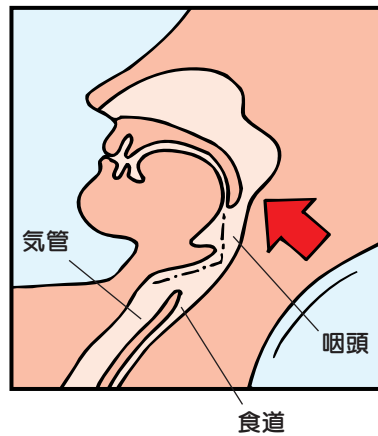
(嚥下障害はなぜ怖いのか?)

- ・水分が気管に入りやすく、むせたりする。(むせなくなる事もあるので要注意)
- ・飲食物が気管に入り、窒息や嚥下性肺炎を起こす事がある。

嚥下に関する器官



〈前屈しない〉喉頭と気管が直線になり誤嚥しやすい。



〈前屈すると〉頸部を前屈することにより喉頭と気管に角度がついて誤嚥しにくくなる。

- 嚥下障害になるチェックポイントを知っておく。

- ・水分を飲むときや食事にむせる。
- ・食事中、食後にがらがら声になる。
- ・汁物、パサパサしたもの、弾力のあるものを嫌がる。
- ・体重が減少してきた。

- 嚥下障害に適した食事形態は?

- ・プリン状……………プリン、ムース、茶碗蒸し等
- ・ゼリー状……………スープゼリー、牛乳ゼリー、果汁ゼリー、煮こごり等
- ・ポタージュ状……じゃがいも・やまいも・かぼちゃポタージュ、シチュー等
- ・乳化状……………ドリンクヨーグルト、アイスクリーム、フルーツヨーグルト等
- ・マッシュ状……………マッシュポテト、かぼちゃマッシュ等 (ゆるめる)
- ・とろろ状……………生卵、とろろ汁、納豆ペースト等

- ・ネクター状……………白桃（缶）、りんごコンポート、バナナペースト等
- ・かゆ状……………ねっとりしたかゆ（温かいうちに食す）  
パンかゆ（とろりとするまで煮る）  
煮込みうどん（とろけるくらい煮込む）

② 予防のための食生活ポイント

- おいしく食事をするためには、色どりや味付け、食感にメリハリをつけ、食事全体としての栄養バランスを考える。
  - ・ 食事前に、口をしめらせる。
  - ・ 弾力のあるかまぼこ、たくあんは切り方を工夫する。（かくし包丁）
  - ・ ごまは、練りごま、すりごまを使用する。
  - ・ 煮込みうどんで乾麺使用の際は、茹でる前に短く切る。
  - ・ 焼き魚（ほぐし）は、パサパサしているので、あんかけにする。
  - ・ パン・カステラは、牛乳につけて食べる。
  - ・ 酢の物は、酸味が強いとむせやすいので、酢の分量を控えたり出し汁で薄めたりする。
  - ・ 粘りの強いもち・だんご、のどにつまりやすい大豆・ピーナツ・丸い飴、口腔内や咽頭に貼りつきやすいのり・わかめ・青菜・ウエハースは注意して食べる。
  - ・ 調理済み食品は、そのまま使用せず、嚥下困難者には一味加えると良い。（出し汁で薄める、野菜を加える）

【商品紹介】 …… 製造者によって、商品名が異なる。

嚥下補助食品





③ 献立例

● 主食

うなぎ玉丼

主食



材料 2人分

ご飯	240g
うなぎ蒲焼(市販)	80g
卵	2個
みつば	10g
蒲焼のたれ	大さじ2
だし汁	カップ1/2弱

作り方

- ①うなぎ蒲焼は1cm角に切る。  
みつばは1cm長さに切る。
- ②鍋にだし汁とたれを入れ、火にかける。沸いたら蒲焼を入れ煮る。溶き卵を加え、半熟程度になったらみつばを散らす。
- ③ご飯の上に②を盛る。

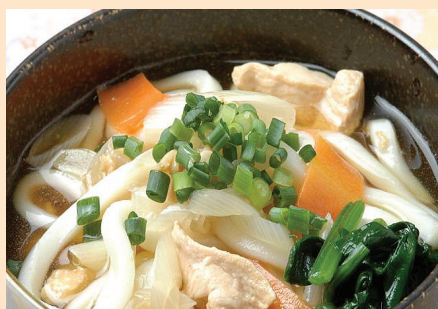
※うなぎはゼラチン質が多く、嚥下困難者に適した食材です。噛み切りにくい場合は、皮を除くとよい。食欲がない人には、丼物や混ぜご飯で、主食・副食と一緒に食べられる工夫をするとよい。

1人分

エネルギー	402kcal
たんぱく質	19.1g
塩分	2.0g

煮込みうどん

主食



材料 2人分

うどん(茹)	300g
鶏ささ身	60g
片栗粉	小さじ2
人参	30g
ほうれん草	60g
ねぎ	20g
だし汁	カップ2弱
しょうゆ	大さじ1・1/2

作り方

- ①鶏ささ身はそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。  
うどんは5cmの長さに切る。  
ほうれん草は軟らかく茹で、2cm長さに切る。人参は2~3cmの薄切りにする。  
ねぎは薄く小口切りにする。
- ②なべにだし汁を入れ、鶏ささ身を煮る。火が通ったらしょうゆ、うどんを加え煮込む。
- ③器にうどんを盛り、ほうれん草、ねぎをのせる。

※鶏ささ身に片栗粉をまぶし加えると、のどごしがよくなる。  
うどん、ほうれん草、ねぎは、食べる人の状態に合わせ、切り方や煮方を工夫する。

1人分

エネルギー	218kcal
たんぱく質	12.7g
塩分	2.3g

## さばの味噌煮

主菜



## 材料 2人分

さば (60g)	2切れ
豆腐	100g
ねぎ	1/2本
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
水	カップ1/2

## 作り方

- ①豆腐は4つに切る。ねぎは2cmの長さに切る。
- ②なべに水と調味料を入れ、火にかけ、沸とうしたらさばを加え、おとし蓋をして煮詰める。
- ③煮汁が少なくなったら豆腐とねぎを加えてしばらく煮る。

## 1人分

エネルギー	189kcal
たんぱく質	14.9g
塩分	1.4g

## 松風焼き

主菜



## 材料 2人分

鶏挽肉	100g
じゃがいも	30g
サラダ油	小さじ1
大根	100g
青じそ	2枚
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
みそ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

## 作り方

- ①じゃがいもは茹でてつぶす。
- ②ボールに鶏挽肉、じゃがいも、調味料を加えてよく混ぜる。1cm厚さのハンバーグ状にまとめる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を両面色よく焼く。竹串を刺して透明な液が出たら焼き上がり。
- ④器に③を盛り、青じそ、大根おろしを添える。

※松風焼きは、上にけしの実をのせるが、けしの実は義歯に挟まったり、むせることもあるので、使用しなかった。ひき肉に加えるじゃがいもを、おからや豆腐（水切りする）に代えても軟らかく仕上がる。

## 1人分

エネルギー	177kcal
たんぱく質	10.5g
塩分	1.3g

## ツナ缶の寒天寄せ

副菜



## 材料 2人分

ツナ缶	60g
コーンクリーム缶	60g
コンソメスープ	カップ2/3
塩	少々
粉寒天（ゼラチン）	小さじ1
パセリ	適量

## 作り方

- ①なべに寒天とコンソメスープを入れ、火にかけて煮溶かす。
- ②ツナ缶、コーン缶、塩を加え全体混ぜ合わせ、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。2つに切る。  
(1人分ずつ器に流してもよい)

## 1人分

エネルギー	112kcal
たんぱく質	6.0g
塩分	1.0g

## ほうれん草のなめたけ和え

副菜



## 材料 2人分

ほうれん草	1/2束
なめたけ（瓶）	大さじ4

## 作り方

- ①ほうれん草は茹でて、1cm長さに切る。
- ②ほうれん草をなめたけで和える。

※青菜は噛み切りにくいですが、なめたけのようにぬめりのあるものを一緒に食べると、噛みやすく嚥下を助ける。

瓶詰め、缶詰は塩分濃度が高いので、味付けに注意する。

## 1人分

エネルギー	11kcal
たんぱく質	1.7g
塩分	1.1g

## 納豆汁

汁物



## 材料 2人分

納豆 (ひきわり)	30g
豆腐	80g
だし汁	カップ1.5
みそ	大さじ1
万能ねぎ	10g

## 作り方

- ①豆腐は1cm角切り、ねぎは小口切りにする。
- ②なべにだし汁を入れて火にかけ、沸とうしたら納豆を加え、ひと煮立ちしたら豆腐を加える。
- ③みそをだし汁少量でのばし加える。
- ④椀に納豆汁を盛り、ねぎを散らす。

※納豆の粘りととろみで、飲み込みやすくしている。普通の納豆使用の場合は冷凍してから包丁でたたくとよい。

## 1人分

エネルギー	77kcal
たんぱく質	6.3g
塩分	1.1g

## 豆乳のスープ

汁物



## 材料 2人分

豆乳	1/2カップ
玉葱	1/2個
人参	40g
鶏肉	40g
コンソメスープ	1カップ
塩	小1/4
こしょう	少々

## 作り方

- ①玉葱、人参、鶏肉は1cm角切りにする。
- ②なべにスープと①を入れ火にかけ、材料が軟らかくなるまで煮る。
- ③豆乳を加え、ひと煮立ちしたら塩、こしょうで味を整える。

※汁物の場合、嚥下困難者には片栗粉やとろみ剤でとろみをつけるとよい。

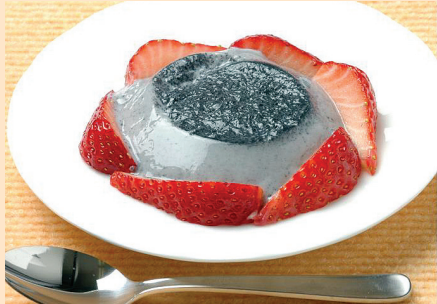
## 1人分

エネルギー	102kcal
たんぱく質	5.6g
塩分	0.9g



## ごまミルクゼリー

間食



## 材料 2人分

ゼラチン	1/2袋
水	大さじ1
黒ねりごま	25g
砂糖	大さじ2
牛乳	150ml

## 作り方

- ①分量の水にゼラチンを加え、ふやかしておく。
- ②なべにねりごま、砂糖を入れて混ぜる。牛乳を少しずつ加えながら中火にかけ混ぜる。沸とう寸前に火を止め、①を加え、よく混ぜる。
- ③器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

## 1人分

エネルギー	163kcal
たんぱく質	5.0g
塩分	0g

## パインポテト

間食



## 材料 2人分

パイナップル(缶)	2枚
さつまいも	100g
砂糖	小さじ2
缶詰シロップ	大さじ2

## 作り方

- ①パインは小さく切る。(刻む)
- ②さつまいもは皮をむき、1cm厚さの輪切りにし、軟らかく茹でる。茹で汁を除き、再びなべに戻し、つぶす。
- ③②に砂糖、シロップを加えて練り、パインを加え仕上げる。

※さつまいもの繊維を短かく切る事で、無駄なく食物繊維が摂れる。嚥下困難者の場合、水分を加えゆるめにし、とろみ剤を加える。

## 1人分

エネルギー	93kcal
たんぱく質	0.7g
塩分	0g



## 6 食生活の評価方法

高齢者の身体状況、栄養状態は個人差が大きいので、評価のためには実態把握を行い、計画を立て、実施した栄養改善を評価することになる。

(1) 健康で自立した高齢者の場合・・・「食事バランスガイド」の活用（P70参照）

### ① 実態の把握

- 基本属性……………性、年齢、職業、家族構成、学歴、所得等
- 栄養状態、身体状況……………主観的健康感、身長・体重（BMI、体重減少率）、身体機能、現病歴、臨床状況、口腔の状態等
- 生活活動状況……………身体活動レベル、運動習慣
- 食事摂取状況……………食事の摂取状況、間食・外食状況、補助食品等の摂取状況、食習慣、食嗜好等
- 食事に関する知識、態度、行動……………食スキル、体質や体型に関する認識、食に関する自己効力感、食事回数、食事時間、配食サービスの利用状況等
- 食環境……………周囲からのサポート、情報の入手状況、地域流通・小売・外食の状況等

### ② 計画

- 実態把握に基づき「食事バランスガイド」を使って具体的に改善する行動目標を決める。  
（例）〇〇ができるようになりたい。〇〇に会いたい等自己実現を明確にし、自己実現と関連づけた食事の重要性を理解してもらう。「食事バランスガイド」を用いて、摂取量とのギャップを見つけ、埋めることを目指す。

### ③ 実施

- 計画に基づいての実施となる。  
（例）1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事ができ、楽しく食べられるよう支援する。

### ④ 評価

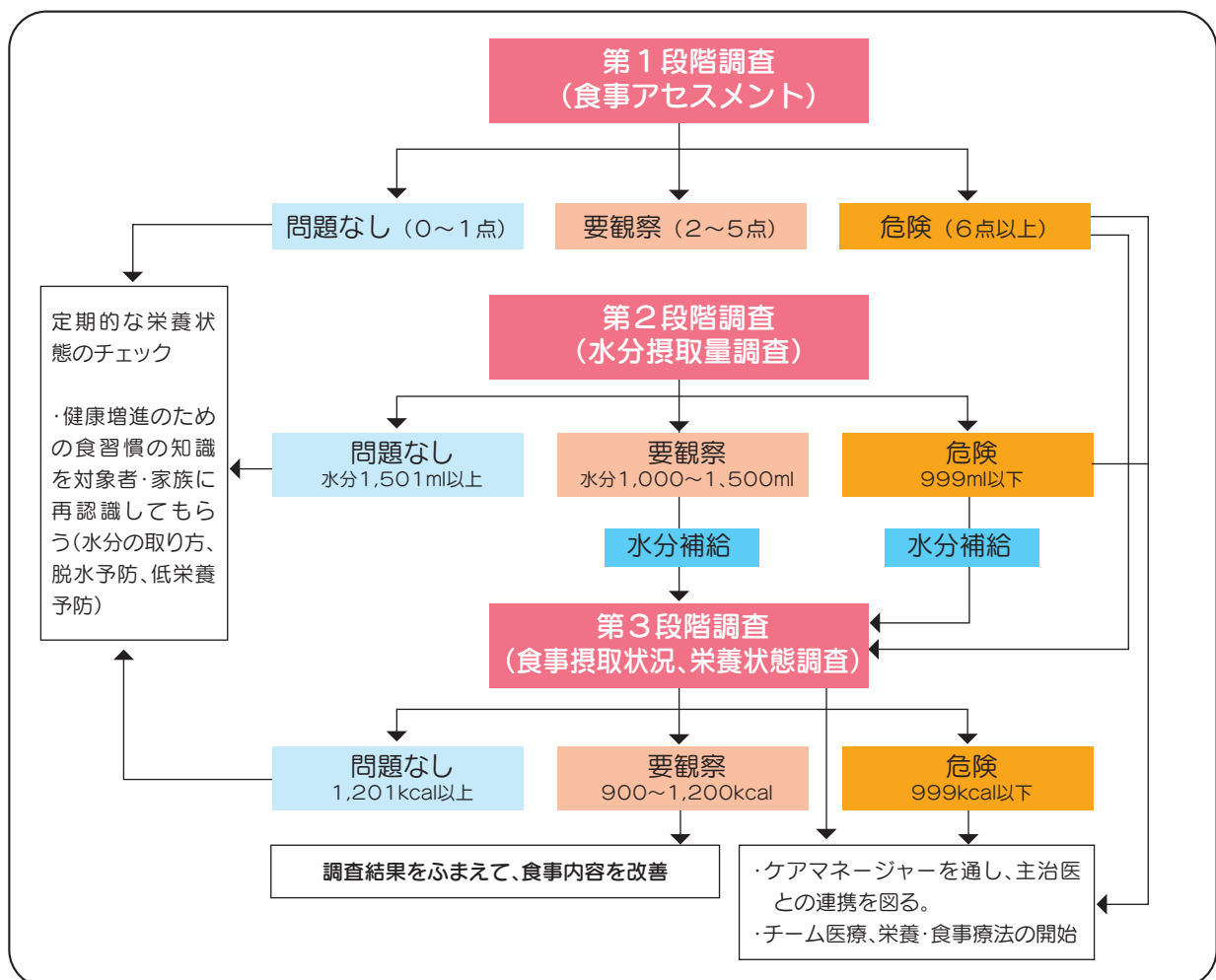
- 食事バランスガイドを用いて、食べている量を自分自身でチェックすることが出来るようになったか、また、習慣化したか。
- 主観的健康感、体重の変化等

(2) いくつかの問題をかかえた高齢者・・・在宅高齢者食事ケア

ースリーステップ栄養アセスメントー

- ① 第1段階調査（食事アセスメント）（P75参照）
  - 食生活で危険な兆候を見逃さない。
  - 日常会話の中から状況を読み取る。
  - 10項目を頭に入れ、質問の順序にこだわらず調査する。
- ② 第2段階調査（水分摂取量調査）（P76参照）
  - 水分摂取量、大まかな食事のバランスを把握する。
  - 可能であれば3日分行う。
- ③ 第3段階調査（食事摂取状況、栄養状態調査）（P79参照）
  - 栄養状態の把握と栄養ケア・アセスメントの基礎資料とする。
  - 食べた物、飲んだ物の料理名を記入、摂取時刻も記録する。
  - 量は具体的に目安量で記入する。
  - 可能であれば3日分行う。

スリーステップ栄養アセスメントの概要図



### (3) 栄養ケア・マネジメント

#### ① 介護予防事業における「栄養改善」の概要

	介護予防 一般高齢者施策	介護予防 特定高齢者施策	新予防給付
対象者	65歳以上の全ての高齢者	要介護認定非該当者で要支援・要介護状態となるおそれのある者（特定高齢者）のうち低栄養状態のおそれのある高齢者	要支援1、2の者のうち低栄養状態のおそれのある高齢者
実施場所	市町村保健センター等	市町村保健センター等、委託する場合は民間事業所	介護予防通所介護事業所、介護予防通所リハビリテーション事業所（必要に応じて居宅を訪問）
実施内容	高齢者の「食べること」を支援する「まちづくり」、そのための <b>介護予防普及啓発事業</b> やボランティア等の人材育成と活動を支援する <b>地域介護予防活動支援事業</b>	管理栄養士による小グループの栄養相談や栄養教室	管理栄養士による個別栄養相談
		介護予防一般高齢者施策（介護予防普及啓発事業や「食べること」の場、外出支援、配食サービス等の地域介護予防活動支援事業）との連携	

#### ② 「栄養改善」プログラム

##### 1) 「栄養相談」の取組において考慮すべき事項

- 尊厳のある自己実現のゴールをめざす。
- 「食べること」を支援し、低栄養状態の予防・改善をする。
- かかりつけ医との連携を密にする。
- 「指導」ではなく「相談」として、個別性を理解し、コミュニケーションを十分に図る。
- 個別の食習慣、嗜好、価値観、食文化や環境等を尊重した計画作成を行う。
- 栄養ケア・マネジメント体制を整備する。
- 多職種協働：運動器の機能向上、口腔機能の向上、閉じこもり、認知症、うつ予防・支援等の連携を図る。

2) 担当者・期間

管理栄養士が、6～10名以内の小グループを対象に、6か月間に8回程度の相談を実施する。

3) 内容

- a. 事前のアセスメント…………… 低栄養状態のリスクの確認、食習慣、嗜好、アレルギー、食事療法、形態、生活習慣や環境、食材の購入や食事づくりなどの把握、運動機能、口腔状況

<栄養状態のリスクレベル>

危険因子	低リスク	中リスク	高リスク
BMI	<input type="checkbox"/> 18.5～29.9	<input type="checkbox"/> 18.5未満	
体重減少率	<input type="checkbox"/> 変化なし (減少3%未満)	<input type="checkbox"/> 1か月に 3～5%未満 <input type="checkbox"/> 3か月に 3～7.5%未満 <input type="checkbox"/> 6か月に 3～10%未満	<input type="checkbox"/> 1か月に 5%以上 <input type="checkbox"/> 3か月に 7.5%以上 <input type="checkbox"/> 6か月に 10%以上
血清アルブミン値	<input type="checkbox"/> 3.6g/dl以上	<input type="checkbox"/> 3.0～3.5g/dl	<input type="checkbox"/> 3.0 g/dl未満
食事摂取量	<input type="checkbox"/> 良好 (76～100%)	<input type="checkbox"/> 不良 (75%以下) (内容 )	
栄養補給法			<input type="checkbox"/> 経腸栄養法 <input type="checkbox"/> 静脈栄養法
褥瘡			<input type="checkbox"/> 褥瘡

- b. 計画の作成…………… 課題の解説、高齢者参画による計画の作成、実行に向けての支援

- c. 実施…………… 相談、情報提供、実演等

- d. 評価 (事後アセスメント) …… 地域包括支援センターへの報告書

○自己実現の課題とその意欲

○主観的健康感

(国民生活基礎調査：あなたの現在の健康状態はいかがですか?)

○低栄養状態のリスク：体重減少、BMI、血清アルブミン等

○計画の概要と実施状況

○総合的評価

4) 評価の手法

評価の手法としては、様々なアセスメントの方法が利用されている。ここでは、食事バランスガイド、スリーステップ栄養アセスメント、介護予防事業における栄養改善マニュアルに示された例を活用した。(P70～参照)

いずれの手法を活用してもマネジメントの基本である、

Plan (計画) → Do (実行) → Check (確認) → Action (処置、改善) のPDCAサイクルをまわしながら継続的に質の高い改善活動を行うことが大切である。

## 7 食生活に関わる公的支援

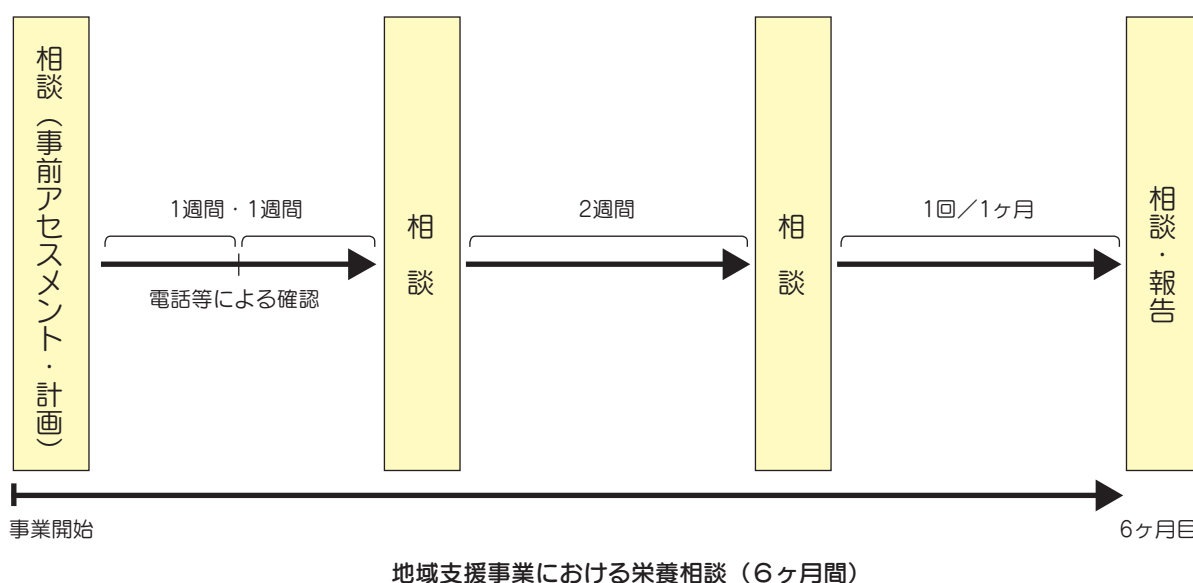
食生活には、有病者又はその予備軍に対して疾病の改善や予防の目的をもった各種施策がある。これらの施策を上手に活用しながら、持続可能な介護予防の食生活が実践できる支援が大切である。

### (1) 介護保険法

介護予防の観点から、低栄養状態の予防・改善を徹底するためには、管理栄養士による栄養ケア・マネジメント体制の具体的実施が必要である。

地域包括支援センターは、サービスメニューとして管理栄養士による栄養改善の支援を、地域支援事業（介護予防サービス）と新予防給付（個別サービス）として提供している。

#### ● 包括支援センターにおける栄養相談



### (2) 医療法

医療機関は、診療報酬の外来栄養食事指導料、集団栄養食事指導料を活用した管理栄養士による栄養指導を実施しているので活用が望まれる。

診療報酬	外来栄養食事指導	同一人につき	月1回
	集団栄養食事指導		月1回
	在宅患者訪問栄養食事指導		月2回

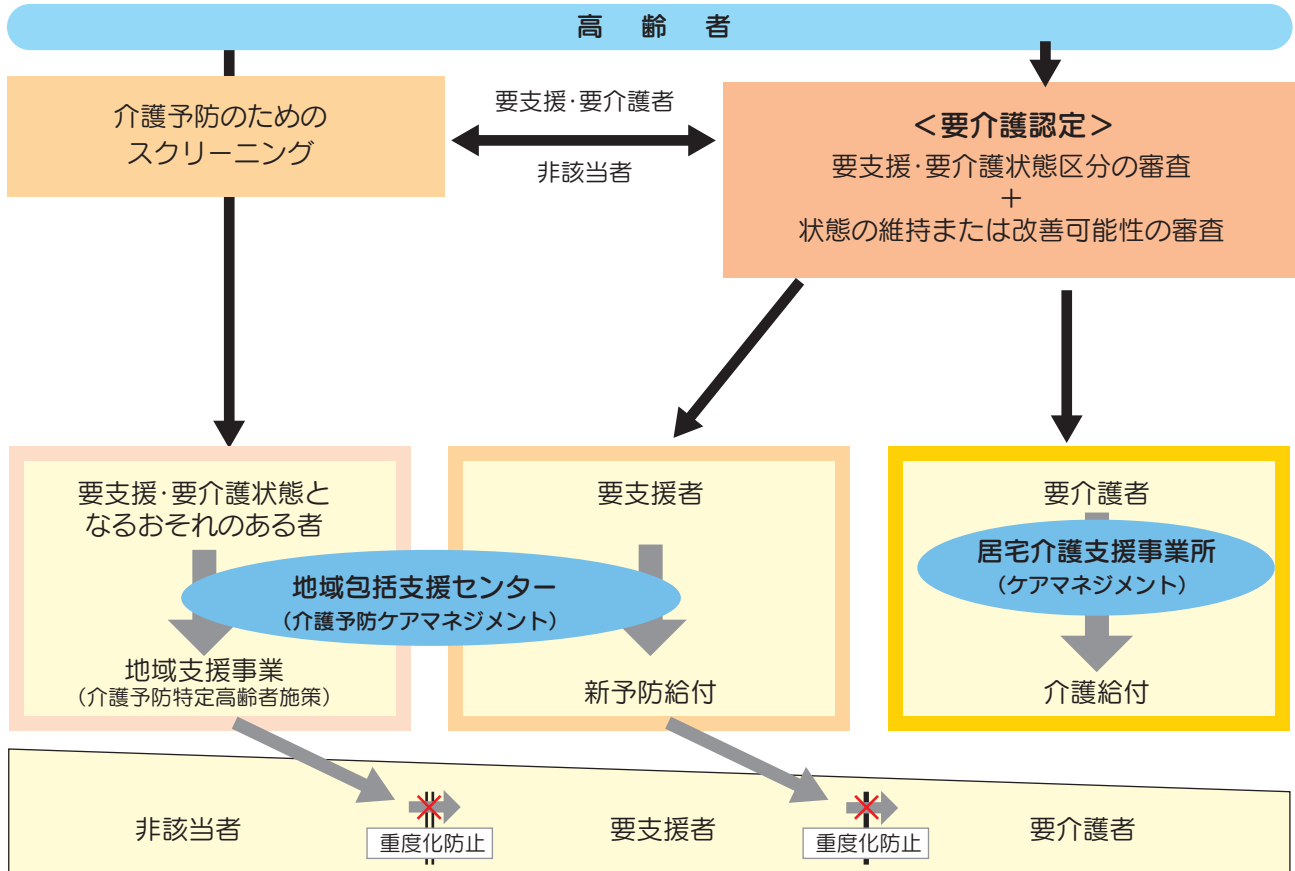
### (3) その他

各市町村は、次のような独自の支援・指導体制を展開しているので、市町村保健センター・社会福祉協議会等に協力体制の要請を図ることも必要である。

- 一人暮らし高齢者
- 高齢者料理教室
- 高齢者食事会
- 宅配サービス



# 介護保険制度における予防重視型システムの全体像



## 栄養ケア・マネジメントの導入

### 高齢者にとっての「食べること」の意義

- 楽しみ、生き甲斐と社会参加の支援
- 生活の質の改善  
「食べること」に伴う生活機能の向上  
コミュニケーションの回復  
生活のリズムの調整
- 低栄養状態の予防と改善



### 管理栄養士・栄養士による栄養ケア

- 高齢者への栄養ケアは「食べること」、「食べることを楽しむこと」を支援する
- 高齢者の低栄養状態等の予防・改善のために個別の高齢者の栄養状態に着目した栄養ケアの提供
- 低栄養状態の予防・改善を通じて、利用者の生活機能の維持・改善や尊厳ある自己実現に寄与することを目的とする

地域支援事業 (介護予防特定高齢者施策)	新予防給付	介護給付
栄養改善プログラム	栄養改善サービス	<施設・通所系> 栄養マネジメント加算 <訪問系> 居宅療養管理指導

地域支援事業(介護予防事業)の概要

事業の種類	対象者	主な担当職	実施場所	事業内容	目標設定・評価期間
特定高齢者施策(ハイリスク・アプローチ)	特定高齢者のうち低栄養状態のおそれのある高齢者	管理栄養士  知識経験を有する専門職(ファシリテーターとして、研修を受けた住民が参画)	市町村保健センター、健康増進センター、老人福祉センター、公民館等  (委託する場合は、民間事業所等)  (通所が困難な事例については、適宜、訪問により実施)	A 栄養相談(6人以内、多くて10人以内の小グループ) a 事前アセスメント b 実施計画の策定 c 相談等 d 事後アセスメント  B 介護予防を目的とする集団的な栄養教育	6ヶ月に1回
※なお、栄養改善事業の事業実施形態としては、「上記のAの単独実施」又は「上記のA及び上記のBの双方を同時に実施」する形態とする。					
一般高齢者施策(ボビュレーション・アプローチ)	全ての高齢者			○栄養改善に関する介護予防普及啓発事業  ○地域栄養改善活動推進委員会の設置 ○愛称、ロゴ、シンボルマーク、キャッチコピー募集 ○課題把握と計画作成 ○普及啓発活動(講演会、ポスター・パンフレットの作成・配布、ホームページ作成、外食・食品小売業等における栄養情報の表示、有線放送、広報の活用等) ○介護予防のための個人データの自己確認(介護予防手帳) ○相談窓口の設置 ○評価と継続的な品質改善活動	1年に1回
				○栄養改善に関する地域介護予防活動支援事業  ○介護予防に関するボランティアの育成 ○育成されたボランティアによる特定高齢者施策支援活動の支援 ○評価と継続的な品質改善活動	

新予防給付の概要

サービスの種類	対象者	主な担当職	実施場所	サービス内容	目標設定・評価期間
1)通所介護	要支援1、要支援2の認定を受けた者のうち低栄養状態のおそれのある者	管理栄養士	介護予防通所介護事業所	①事前アセスメント  ②栄養改善サービス計画の作成	6ヶ月に1回
2)通所リハビリテーション	要支援1、要支援2の認定を受けた者のうち低栄養状態のおそれのある者	管理栄養士	介護予防通所リハビリテーション事業所(必要に応じて居宅を訪問)	③個別で重点的な栄養食事相談(6ヶ月間に8回程度) ④モニタリングの実施と計画の修正 ⑤事後アセスメント	6ヶ月に1回
※ 通所リハビリテーションは医学的な管理の下で、より専門的なプログラムを実施 等					

《参考資料》

\* 食品中の塩分量

調味料及び食品	日常摂取の目安	塩分量(g)	備 考
濃い口しょうゆ	小さじ1 (6g)	0.9	だしや酢で割るとよい
薄口しょうゆ	" (6g)	1.0	濃い口より塩分が多い
減塩しょうゆ	" (6g)	0.5	塩分は薄口の半量
淡色みそ	大さじ1/2 (9g)	1.1	
甘味噌	" (9g)	0.5	
赤色みそ	" (9g)	1.2	
減塩味噌	" (9g)	0.5	塩味が薄い分使いすぎない事
顆粒だしのもと	小さじ1/4 (1g)	0.4	
固形スープの素	1/2個 (2.7g)	1.2	
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1 (18g)	1.8	薄めに割って使用する
ウスターソース	大さじ1 (18g)	1.5	塩分が高い、使いすぎない事
中濃ソース	" (18g)	1.0	ケチャップ等と合わせて減塩に
トマトケチャップ	" (15g)	0.5	
ボン酢しょうゆ	小さじ1 (5g)	0.4	* 濃い口しょうゆの35%減塩
麻婆豆腐の素	1人分 (47g)	1.6	
レトルトカレー	" (210g)	2.7	具を多くソースを少なくして
ロースハム	1枚 (15g)	0.4	
ウインナーソーセージ	2本 (50g)	1.0	
ベーコン	1枚 (15g)	0.3	脂肪が多いので過食に注意
塩鮭 (辛)	1切れ (60g)	1.1	しょうゆはかけない
" (甘)	" (60g)	0.5	"
あじ干物 (開き)	1枚 (100g)	1.7	"
しらす干し	10g	0.4	
かまぼこ	2切れ (30g)	0.8	
イカの塩辛	20g	1.4	
のりの佃煮	15g	0.9	
食パン	6枚切り1まい	0.8	1枚約60g
フランスパン	60g	1.0	ハムやチーズとの組み合わせに注意
プロセスチーズ	20g	0.6	
梅干し	1粒 (約10g)	2.0	種を除いた量
インスタントラーメン	1袋 (100g)	5.6	しょうゆ味、めんのみ1.8g
冷凍ピラフ	1人分 (200g)	1.8	
ポテトチップ	30g	0.3	

\* 食品中のコレステロール含有量とエネルギー量

食 品	1人分の目安量(g)	コレステロール値(mg)	エネルギー(kcal)
いか	100	270	80
しらす干し (半乾燥)	10	39	21
わかさぎ	50	105	38
たらこ	30	105	42
うに	30	87	36
しばえび	100	170	83
すじこ	30	153	85
まだこ	50	75	38
くるまえび	80	136	78
あまえび	50	65	43
しじみ (むきみ身)	30	23	15
あさり (みき身)	50	20	15
するめ	20	196	67
かずのこ (塩蔵)	40	92	36
わかさぎ佃煮	15	68	48
こうなご佃煮	15	42	42
あわび水煮缶	40	56	36
豚レバー	60	150	77
卵黄	20	280	77
鶏卵	50	210	76
あんこうぎも	20	112	89
長崎カステラ	50	80	160
クリームパン	100	130	305
シュークリーム	30	75	74
ショートケーキ	1切れ (80g)	120	275
ケーキドーナツ	1個 (60g)	60	225
ミルクチョコレート	14g (3かけ)	3	78
アイスクリーム (高脂肪)	100g	32	212
カスタードプリン	80g	112	101
どらやき	60g	48	170
ハバロア	100g	170	218
かわらせんべい	20g	22	80

\* 食品中の食物繊維・カリウム含有量

食 品	1人分の目安量(g)	食物繊維(g)	カリウム(mg)	エネルギー(kcal)
ゆで小豆	30	3.5	138	43
グリーンピース	10	0.8	34	9
里芋	100	2.3	640	58
さつまいも	100	2.3	470	132
じゃがいも	100	1.3	410	76
山芋(ながいも)	100	1.0	430	65
西洋かぼちゃ	100	3.5	450	91
れんこん	30	0.6	132	20
大根葉	70	2.8	280	18
切干大根	10	2.1	320	28
アスパラガス	70	1.3	189	15
ミニトマト	30	0.4	87	9
菜花	70	3.0	273	23
にら	100	2.7	510	21
ブロッコリー	90	4.0	324	30
ほうれん草	70	2.0	483	14
芽きゃべつ	70	3.9	427	35
モロヘイヤ	70	4.1	371	27
リーフレタス	30	0.6	147	5
アボガド	40	2.1	288	75
なし	200	1.8	280	86
はっさく	200	3.0	360	90
いちご	200	2.8	340	68
マンゴー	100	1.3	170	64
りんご	150	2.3	165	81
パイナップル	150	2.3	225	77
えのきたけ	30	1.2	102	7
ぶなしめじ	30	1.1	114	5
エリンギ	30	1.3	138	7
昆布(干し)	5	1.2	365	7
納豆	40	2.7	264	80
おから(新製法)	50	5.8	175	56
ゆで大豆	40	2.8	228	72
きなこ(全粒大豆)	10	1.7	190	44

\* エネルギーとアルコール量

食 品	目安量(ml)	エネルギー(kcal)	アルコール(g)
ビール	350(1缶)	141	13.1
ビール(発泡酒)	350(1缶)	159	14.8
ワイン(ぶどう酒)	200	145	18.5
日本酒	180(1合)	196	22
梅酒	100	162	10.6
しょうちゅう(35%)	80	159	22.3
ウイスキー	70	159	22.4
ブランデー	70	159	22.4

低栄養を予防し老化遅延のための食生活指針

1	3食のバランスをよくとり、欠食はさける
2	動物性のたんぱく質を十分に摂取する
3	肉と魚の摂取は1：1程度の割合にする
4	肉は、さまざまな種類を摂取し、偏らないようにする
5	油脂類の摂取が不足しないように注意する
6	牛乳は、毎日200ml以上飲むようにする
7	野菜は、緑黄色野菜、淡色野菜、根野菜など豊富な種類を毎日食べる *火を通して摂取量を確保する
8	食欲がないときはとくにおかずを先に食べ、ごはんはのこす
9	食材の調理法や保存法を習熟する
10	酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
11	調味料を上手に使いおいしく食べる
12	和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
13	会食の機会を豊富につくる
14	かむ力を維持するため、義歯は定期的に点検を受ける
15	健康情報を積極的に取り入れる

\*熊谷修也(日本公衆衛生雑誌、46, 1999)より

\*人間総合科学大学人間科学部健康栄養科教授



# 食事バランスガイドで実施 毎日の食生活チェックブック



「食事バランスガイド」は、コマのイラストにより、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかがが分かりやすく示されています。  
このチェックブックに従ってバランスのよい食生活を送ってみましょう。

check! 今日は何を食べたか書き出してみましょう

朝ごはん

昼ごはん

夕ごはん

間食

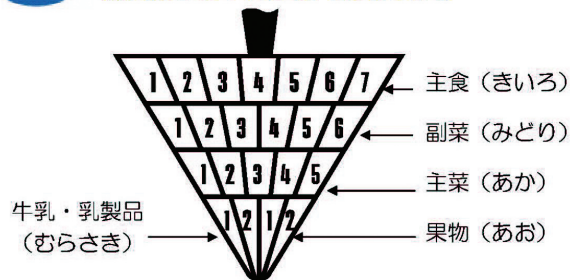
check! 料理例を見ながら、一日に食べた食事の量を各料理区分ごとに「つ」に換算してみましょう

料理例	
主食	1つ分 = ごはん小1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中1杯    1つ分 = うどん1杯    もりそば1杯    สปาゲッティー
副菜	1つ分 = 野菜サラダ    きゅうりとわかめ酢の物    具たけさん味噌汁    ほうれん草のひじきの煮物    黒豆    きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物    野菜炒め    芋の煮ころがし
主菜	1つ分 = 冷奴    納豆    目玉焼き    2つ分 = 焼き魚    魚の天ぷら    まぐろといかの刺身 3つ分 = ハンバーグ    豚肉のしょうが焼き    鶏肉のから揚げ
牛乳・乳製品	1つ分 = 牛乳コップ半分    チーズ1かけ    スライスチーズ1枚    ヨーグルト1パック    2つ分 = 牛乳びん1本
果物	1つ分 = みかん1個    りんご半分    かき1個    なし半分    ぶどう半分    もも1個

1日分の	主食	の合計	_____ つ
	副菜		_____ つ
	主菜		_____ つ
	牛乳・乳製品		_____ つ
	果物		_____ つ

◆このほかの料理も付録に載っています。参考にしてください。

check! 数の分だけコマを塗ってみましょう

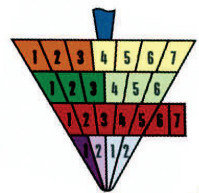


### 色を塗る際の注意点

- ① 主食の分を副菜に足すなど、区分を超えた足し算はできません。
- ② コマに示された数は基本形です。必ずしも右端までピッタリ埋まれば適量、ということではありません。

<コマを塗った例>

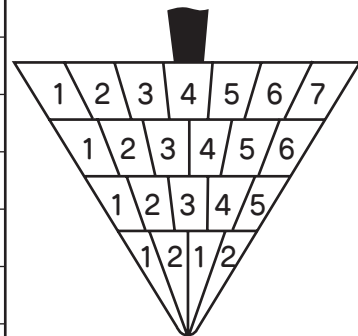
主食	3つ
副菜	3つ
主菜	7つ
牛乳・乳製品	1つ
果物	0つ の場合



今日の食事は適量と比べてどうでしたか？  
毎日続けて、自分の食生活のバランスを、より長い目でチェックしていきましょう。

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日 ( )

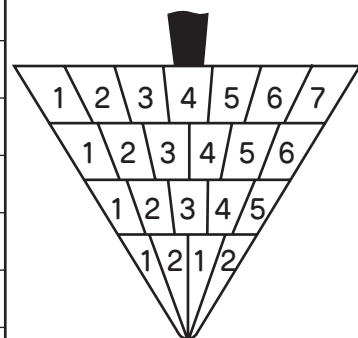


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日 ( )



運動

感想

**「特定高齢者の候補者」**  
基本チェックリスト

No.	質問項目	回答	
		いずれかに○をお付け下さい	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長           cm           体重           kg (BMI=           )(注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

(注) BMI ( =体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) ) が18.5未満の場合に該当とする。

## 基本チェックリストの活用について

### 1 基本チェックリストの構成

- 24項目の質問項目及び体重・身長を加えた25項目で構成する。
- 介護予防プログラムとの対応関係は以下のとおり。

運動器の機能向上	6～10
栄養改善	11、12 (BMI (身長、体重から算出))
口腔機能の向上	13～15
閉じこもり予防・支援	16、17
認知症予防・支援	18～20
うつ予防・支援	21～25

### 2 基本チェックリストの活用

- 特定高齢者把握事業において、以下の事項に活用する
  - ①特定高齢者となる可能性がある「特定高齢者の候補者」の選定
  - ②特定高齢者が参加することが望ましいと考えられる介護予防プログラムの判定

## 特定高齢者の決定方法

「特定高齢者の候補者」に選定された者について、生活機能評価の結果等を踏まえて、以下の1～6により特定高齢者を決定する。

### 1 運動器の機能向上

基本チェックリスト6～10の5項目のうち3項目以上に該当する者

ただし、うつ予防・支援関係の項目を除く20項目のうち10項目以上該当し「特定高齢者の候補者」と判定された者であって、基本チェックリスト6～10のうち3項目以上該当していない者について、以下に示す運動機能測定を行った場合に3項目の測定の配点合計が5点以上となった場合については、該当する者とみなしてよい。

運動機能測定項目	基準値		基準値に該当する場合の配点
	男性	女性	
握力(kg)	<29	<19	2
開眼片足立時間(秒)	<20	<10	2
10m歩行速度(秒) (5mの場合)	≥8.8 (≥4.4)	≥10.0 (≥5.0)	3

配点合計 0-4点 … 運動機能の著しい低下を認めず  
5-7点 … 運動機能の著しい低下を認める

## 2 栄養改善

以下の①及び②に該当する者又は③に該当する者

- ①基本チェックリスト11に該当
- ②BMIが18.5未満
- ③血清アルブミン値が3.8g/dl以下

## 3 口腔機能の向上

以下の①、②又は③のいずれかに該当する者

- ①基本チェックリスト13～15の3項目のうち2項目以上に該当
- ②視診により口腔内の衛生状態に問題を確認
- ③反復唾液嚥下テストが3回未満

## 4 閉じこもり予防・支援

基本チェックリスト16に該当する者  
(17にも該当する場合は特に要注意)

## 5 認知症予防・支援

基本チェックリスト18～20のいずれかに該当する者

## 6 うつ予防・支援

基本チェックリスト21～25で2項目以上該当する者

※ なお、認知症及びうつについては、特定高齢者に該当しない場合においても、可能な限り精神保健福祉対策の健康相談等により、治療の必要性等についてアセスメントを実施し、適宜、受診勧奨や経過観察等を行うものとする。

# スリーステップ栄養アセスメントによる在宅高齢者食事ケア

## 第1段階調査票

質問に対して、該当する箇所を○で囲んでください。  
この結果は、後日連絡致します。

調査年月日： 年 月 日

調査員名・職種

回答者：本人・家族・その他（ ）

氏名：

性別：男・女 年齢： 歳

住所：〒 -

電話：

調 査 項 目		
① 食事は1人で食べる人が多いですか	はい	いいえ
② 買い物や食事の支度は1人でできますか	はい	いいえ
③ 1日3回きちんと食べていますか	はい	いいえ
④ この頃、食べられる量が少なくなったと感じますか	はい	いいえ
⑤ この頃、体重が減ってきたと感じますか	はい	いいえ
⑥ 野菜は毎日食べていますか	はい	いいえ
⑦ 晩酌を毎日しますか	はい	いいえ
⑧ 薬は何種類飲んでいきますか	3種類以上	2種類以下
⑨ 食べたり、飲んだりするときにむせますか	はい	いいえ
⑩ 入れ歯や噛み合わせに問題がありますか	はい	いいえ
合 計		点

部分のチェック数を1点として、合計して下さい。

- 【判断の目安】 0～1点： 問題ありません  
〔定期的な栄養状態のチェックを行って下さい〕
- 2～5点： あなたの栄養危険度は中程度です（要観察）  
〔第2段階調査（水分摂取量調査）が必要です〕
- 6点以上： あなたは、高い栄養危険度があります（危険）  
〔第3段階調査（食事摂取状況、栄養状況調査）が必要です〕



## 第2段階調査票

第2段階調査票 (第 日目)

下記の記入方法を参考にしてください。

調査の結果は連絡いたします。

調査年月日 年 月 日

調査員 (職種)

回答者: 本人・家族・その他 ( )













































氏名:	性別: 男・女	年齢: 歳	身長: cm	体重: kg
連絡先 TEL ( )	FAX ( )			

### 記入方法

- ・該当する食事の種類に印をつけて下さい。1食分を全部食べた場合は○、半量の場合は△、食べない場合は×をつけて下さい(一口の場合は、一口と記入して下さい)。
- ・1食の目安量は下表を参照して下さい。
- ・おかずは、記載されている料理法に近いものに印をつけて下さい。
- ・料理名を右欄に記入して下さい。
- ・どの種類に当てはまるのかわからないものは、料理名の後に「?」を記入して下さい。
- ・薬を服用する際に飲んだ水や就寝前・起床時に飲んだ水も忘れずに「食事以外の水分」の欄に記入してください。
- ・調査票の右上の数字は、1食分をすべて食べた場合の水分量(ml)を表しています(麺類の汁は含まれていません)。

### 食事量の目安

	種類	内容	1食の目安量
朝・昼・夕食	主食	ご飯、粥、パン、麺(焼きそば、スパゲティ、つけそば、つけうどんも麺に含める)など	ご飯: 茶碗軽く1杯(150g) パン: 食パン6枚切1枚(60g) 粥: 全粥。小どんぶり1杯(200g) 麺: 麺丼1杯(干麺60g+汁200g)
	主なおかず(主菜)	魚、肉、卵、豆腐などを主材料とした料理	パン皿1枚(150g)
	その他のおかず(副菜)	野菜、いも、海藻、きのこなどを主材料とした料理	小鉢1杯(100g)
	汁物	みそ汁、澄まし汁、スープなど	お椀1杯(180g)
	乳酸菌飲料	市販の乳酸菌飲料、ヨーグルトなど	1本(60ml)
	漬物	たくあん漬け、白菜漬、福神漬、佃煮など	小皿1枚(20g)
おやつなど	飲み物	水、お茶、牛乳、ジュースなど	コップ1杯(150ml)
	果物	① スイカ(水分が多く、食べる量が多い果物) ② その他の果物	① 1切れ(150g) ② みかん(大)1個、りんご1/2個、メロン1/4個など
	菓子	① 乾き菓子(あめ、せんべい、ビスケット、クッキーなど) ② 生菓子(ケーキ、まんじゅうなど) ③ ヨーグルト・ゼリー類	① せんべい大1枚(13g)、クッキー3枚(20g)など ② ケーキ1/2個(50g)、まんじゅう、大福1個(50g)など ③ ゼリー1個(70g)、ヨーグルト1個(100g)など

食事の種類				食事からの水分	食事以外の水分	料理名・その他	
朝 食	主食	ご飯 90 	パン 20 	麺・粥 200 	水 杯 お茶 杯 コーヒー 杯 その他 杯		
	主のおかず	揚げ物・炒め物 100 	煮物・蒸し物 120 	生肉・焼き物 50 			
	その他のおかず	お浸し・和え物・酢の物 50 	煮物・蒸し物 60 	揚げ物・焼き物・炒め物 50 			
	汁物・その他	汁物 180 	乳酸菌飲料 60 	漬物 15 			ml
昼 食	主食	ご飯 90 	パン 20 	麺・粥 200 	水 杯 お茶 杯 コーヒー 杯 その他 杯		
	主のおかず	揚げ物・炒め物 100 	煮物・蒸し物 120 	生肉・焼き物 50 			
	その他のおかず	お浸し・和え物・酢の物 50 	煮物・蒸し物 60 	揚げ物・焼き物・炒め物 50 			
	汁物・その他	汁物 180 	乳酸菌飲料 60 	漬物 15 			ml
夕 食	主食	ご飯 90 	パン 20 	麺・粥 200 	水 杯 お茶 杯 コーヒー 杯 その他 杯		
	主のおかず	揚げ物・炒め物 100 	煮物・蒸し物 120 	生肉・焼き物 50 			
	その他のおかず	お浸し・和え物・酢の物 50 	煮物・蒸し物 60 	揚げ物・焼き物・炒め物 50 			
	汁物・その他	汁物 180 	乳酸菌飲料 60 	漬物 15 			ml
おやつなど	飲み物	牛乳 150 	ジュース・お茶 130 	乳酸菌飲料 60 	水 杯 お茶 杯 コーヒー 杯 その他 杯		
	果物	スイカ 130 	その他の果物 50 				
	菓子	焼き菓子 0 	生菓子 20 	ヨーグルト・ゼリー類 70 			ml
1日合計					ml+	ml=	ml

〔必要な水分量〕

1日：2,000～2,500ml（食事からの水分も含む）  
うち、飲用として 1,000～1,500mlが目安

(記入例)

食事の種類				食事からの水分	食事以外の水分	料理名・その他	
朝食	主食	<del>ご飯</del> 90	<del>パン</del> 20	<del>麺類</del> 200		水 杯 お茶 杯 コーヒー 杯 その他 / 杯	粥 煮物 佃煮 ヨーグルト スポーツドリンク
	主のおかず	<del>揚げ物・炒め物</del> 100	<del>煮物・蒸し物</del> 120	<del>生肉・焼き物</del> 50		(スポーツドリンク)	
	その他のおかず	<del>お浸し・和え物・酢の物</del> 50	<del>煮物・蒸し物</del> 60	<del>揚げ物・焼き物・炒め物</del> 50			
	汁物・その他	<del>汁物</del> 180	<del>乳酸菌飲料</del> 60	<del>漬物</del> 15	335 ml	150 ml	
昼食	主食	<del>ご飯</del> 90	<del>パン</del> 20	<del>麺類</del> 200		水 杯 お茶 杯 コーヒー 杯 その他 / 杯	粥 煮魚 お浸し スポーツドリンク
	主のおかず	<del>揚げ物・炒め物</del> 100	<del>煮物・蒸し物</del> 120	<del>生肉・焼き物</del> 50		(スポーツドリンク)	
	その他のおかず	<del>お浸し・和え物・酢の物</del> 50	<del>煮物・蒸し物</del> 60	<del>揚げ物・焼き物・炒め物</del> 50			
	汁物・その他	<del>汁物</del> 180	<del>乳酸菌飲料</del> 60	<del>漬物</del> 15	345 ml	150 ml	
夕食	主食	<del>ご飯</del> 90	<del>パン</del> 20	<del>麺類</del> 200		水 杯 お茶 杯 コーヒー 杯 その他 / 杯	粥 冷奴 煮物 梅干 スポーツドリンク
	主のおかず	<del>揚げ物・炒め物</del> 100	<del>煮物・蒸し物</del> 120	<del>生肉・焼き物</del> 50		(スポーツドリンク)	
	その他のおかず	<del>お浸し・和え物・酢の物</del> 50	<del>煮物・蒸し物</del> 60	<del>揚げ物・焼き物・炒め物</del> 50			
	汁物・その他	<del>汁物</del> 180	<del>乳酸菌飲料</del> 60	<del>漬物</del> 15	325 ml	150 ml	
おやつなど	飲み物	<del>牛乳</del> 150	<del>ジュース・お茶</del> 130	<del>乳酸菌飲料</del> 60		水 杯 お茶 杯 コーヒー 杯 その他 / 杯	プリン
	果物	<del>スイカ</del> 130	<del>その他の果物</del> 50			(スポーツドリンク)	
	菓子	<del>焼き菓子</del> 0	<del>生菓子</del> 20	<del>ヨーグルト・ゼリー類</del> 70	70 ml	150 ml	
1日合計				1.075 ml + 600ml = 1.675 ml			



(記入例)

時 間	食べた物・飲んだ物	目安量
7:30	ご飯 かんぴょうの煮物	茶碗 1/2 杯 半分
10:00	白菜漬 チョコレート	小皿 1皿 3個
12:00	ご飯 長いもの煮物	茶碗 1/2 杯 1/2 人前
15:00	オレンジ お茶 フルーツゼリー	1/2 個 湯のみ 1/2 杯 (100ml) 1個
18:00	ご飯 ぶりの照焼	茶碗 1/2 杯 1/2 人前
20:00	きんぴら 牛乳 お茶	1皿 1本 (180ml) 湯のみ 1/2 杯 (100ml)
	エネルギー 865 kcal たんぱく質 25.8 g 水分 841 ml 塩分 3.0 g	特記事項 チョコレートが大好きである。

※お願い 食べた物、飲んだ物の後に目安量も記入して下さい。

※簡易早見表などを参考に計算して下さい。

(集計例)

		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	水分(g)	塩分(g)
7:30	ご飯 (半分)	126	1.9	45	0
	かんぴょうの煮物 (半分)	22	0.6	3	0.3
	白菜漬 (20g)	3	0.3	18	0.5
10:00	チョコレート (15g)	84	1.1	0	0
12:00	ご飯 (半分)	126	1.9	45	0
	長いもの煮物 (半分)	20	0.5	44	0
	オレンジ (半分)	24	0.8	31	0.5
	お茶 (100ml)			100	
15:00	フルーツゼリー (1個)	60	1.9	86	0
	お茶 (100ml)			100	
18:00	ご飯 (半分)	126	1.9	45	0
	ぶりの照り焼き (半分)	83	6.7	21	0.7
	きんぴら (1皿)	70	2.3	46	0.8
	牛乳 (180ml)	121	5.9	157	0.2
20:00	お茶 (100ml)			100	
	合計	865	25.8	841	3.0
7:30	きゃべつのみそ汁 (半分)	15	1.0	92	0.8

## 低栄養状態予防のためのアセスメント — 自己チェック表 —

次の各質問に対して、「はい」か「いいえ」のどちらかに○でお答え下さい。

		低栄養状態リスクのチェック項目	はい・いいえ
身体 状 況	1	この6ヶ月間に、以前に比べて体重が減少してきていますか	はい いいえ
	2	この6ヶ月間に、以前に比べて身体の筋肉や脂肪がおちてきていますか	はい いいえ
	3	歯や口腔、飲み込みの問題がありますか	はい いいえ
	4	下痢が続いたり、下剤を常用していますか	はい いいえ
	5	便秘が続いていますか	はい いいえ
薬入 剤利 用・ 院	6	最近、入院を経験しましたか	はい いいえ
	7	1日に5種類以上の薬を飲んでいますか	はい いいえ
食 習 慣	8	1日に食べるのは2食以下ですか	はい いいえ
	9	主食（ごはんなど）を食べる量が少なくなってきましたか	はい いいえ
	10	主菜（肉、魚などのおかず）を食べる量が少なくなってきましたか	はい いいえ
	11	牛乳・乳製品をあまり摂らないですか	はい いいえ
社 会 支 援	12	毎日、一人で食事をしていますか	はい いいえ
	13	経済的な理由により十分な食事をするのができないことがありますか	はい いいえ
生 活 活 動 の 自 立	14	日常的に身体を動かさなくなってきましたか	はい いいえ
	15	食事姿勢や食べる動作に不自由を感じていますか	はい いいえ
	16	自分で（あるいは料理担当者が）食べ物を買に行くのの不自由を感じますか	はい いいえ
	17	自分で（あるいは料理担当者が）食事の支度をするのに不自由を感じますか	はい いいえ
メン タル ヘル ス	18	食べる力がなくなってきましたか	はい いいえ
	19	食べるのが楽しいと感じなくなってきましたか	はい いいえ



## 事前アセスメント表（地域支援事業）（例）

次の質問にお答え下さい。記入はご自身やご家族、あるいは担当者が行います。

お名前

わたしの趣味は？（いくつでも）
わたしが一番やってみたいことは？（いくつでも）
わたしの好きな食べ物は？（いくつでも）
わたしの嫌いな食べ物は？（いくつでも）
食べ物でアレルギー症状（食べると下痢や湿疹などの症状がでる食べ物）がでますか？ いいえ・はい（具体的に： )
医師に食事療法をするように言われていますか？ いいえ・はい（具体的に： )
食事姿勢や食べる動作に不自由を感じますか？ いいえ・はい（具体的に： )
食事は小さくしたり、刻んだりしないと食べられませんか？ いいえ・はい（具体的に： )
食事は主に、いつ、どこで、誰と、どんなものをどのように食べていますか？ （たとえば、昨日はどうでしたか？）  朝  昼  夕  間食  毎日の食事づくりは、誰がどのようにしていますか？

「自己チェック表」

次の質問にお答え下さい。「はい」の場合には、担当者が具体的な内容をお伺いします。

番号	質 問	答 え	具体的な内容	
1	歯や口腔、飲み込みの問題がありますか	は い いいえ		
2	下痢が続いたり、下剤を常用していますか	は い いいえ		
3	便秘が続いていますか	は い いいえ		
4	最近、入院を経験しましたか	は い いいえ		
5	1日に5種類以上の薬を飲んでますか	は い いいえ		
6	1日に食べるのは2食以下ですか	は い いいえ	食事調査 をしてみ ましょう	
7	主食（ごはんなど）や主菜（肉、魚などのおかず）を食べる量が減ってきましたか	は い いいえ		
8	牛乳・乳製品をとっていますか	は い いいえ		
9	毎日、一人で食事をしていますか	は い いいえ		
10	日常的に身体を動かさなくなってきましたか	は い いいえ		
11	自分で（あるいは担当者が）食べ物を買に行ったり、食事の支度をするの不自由を感じていますか	は い いいえ		
12	食べる気力や楽しみを感じていますか	は い いいえ		

担当者が計測結果や健診などの検査結果を記入します。

身長	cm	上腕の周囲長	cm
体重	kg	上腕の脂肪厚	mm
BMI		上腕の筋面積	cm <sup>2</sup>
体重減少	kg/ 月	血清アルブミン値	g/dl

## 計画（地域支援事業）（例）

名前

作成日 年 月 日

担当者

**わたしのゴール**（〇〇〇ができるようになる、もっと元気そうになるなど）

**わたしの目標**（ 月 日まで）

（体重を〇kg増やそう。毎日、〇〇〇を〇〇〇〇して食べようなど）

**わたしの計画**

問題や障害になったこと・計画を修正したこと・自己評価

## 栄養相談経過記録表（例）

氏名	男・女	ID番号	生年月日	（ 歳）
住所			電話	

第1回栄養相談（ 週目）グループ・個人		実施日	担当者
身長	体重	BMI	血清アルブミン
上腕周囲長	上腕三頭筋皮脂厚	上腕筋面積	主観的健康感
解決すべき課題や相談の経過			
電話確認（ 週目）		実施日	担当者
第2回栄養相談（ 週目）グループ・個人		実施日	担当者
体重	BMI	健康感	血清アルブミン
解決すべき課題や相談の経過			
担当者連絡会		実施日	担当者
第3回栄養相談（ か月目）グループ・個人		実施日	担当者
身長	体重	BMI	血清アルブミン
上腕周囲長	上腕三頭筋皮脂厚	上腕筋面積	主観的健康感
解決すべき課題や相談の経過			



# 栄養スクリーニング（通所・居宅用）（様式例）

記入者氏名 \_\_\_\_\_

作成年月日 年 月 日

利 用 者 名	(ふりがな)	男 ・ 女	要介護度
	-----		
生 年 月 日	明・大・昭 年 月 日( 才)		

(主治医の意見書が入手できた場合には裏面に添付)

## 低栄養状態のリスクレベル

	現在の状況	<input type="checkbox"/> 低リスク	<input type="checkbox"/> 中リスク	<input type="checkbox"/> 高リスク
身長 (cm) (測定日)	(cm) ( 年 月 日)	/	/	/
体重 (kg) (測定日)	(Kg) ( 年 月 日)	/	/	/
B M I		<input type="checkbox"/> 18.5~29.9	<input type="checkbox"/> 18.5未満	
体重減少率(%)	( )か月に ( )%(増・減)	<input type="checkbox"/> 変化なし (減少3%未満)	<input type="checkbox"/> 1か月に3~5%未満 <input type="checkbox"/> 3か月に3~7.5%未満 <input type="checkbox"/> 6か月に3~10%未満	<input type="checkbox"/> 1か月に5%以上 <input type="checkbox"/> 3か月に7.5%以上 <input type="checkbox"/> 6か月に10%以上
血清アルブミン値 (g/dl) (測定日) (検査値がわかる場合に記入)	(g/dl) ( 年 月 日)	<input type="checkbox"/> 3.6g/dl以上	<input type="checkbox"/> 3.0~3.5g/dl	<input type="checkbox"/> 3.0g/dl未満
食事摂取量		<input type="checkbox"/> 良好 (76~100%)	<input type="checkbox"/> 不良 (75%以下) 内容:	
栄養補給法		/	/	<input type="checkbox"/> 経腸栄養法 <input type="checkbox"/> 静脈栄養法
褥 瘡		/	/	<input type="checkbox"/> 褥瘡
栄養面や食生活上の問題からの低栄養状態のおそれ	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 「あり」の場合の理由（複数回答可） <input type="checkbox"/> 疾患（脳梗塞・消化器・呼吸器・腎臓疾患） <input type="checkbox"/> 手術・退院直後の低栄養状態 <input type="checkbox"/> 身体状況（発熱・風邪など） <input type="checkbox"/> 口腔及び摂食・嚥下機能の問題 <input type="checkbox"/> ライフイベントによる精神的ストレス <input type="checkbox"/> 生活機能低下（買い物・食事づくり等） <input type="checkbox"/> 閉じこもり <input type="checkbox"/> うつ <input type="checkbox"/> 認知症 <input type="checkbox"/> その他（    ）			





【II】

生活機能・身体機能・身体計測（\*必要に応じて記入）

項 目	実施日 年 月 日 記入者	実施日 年 月 日 記入者
生活機能・身体機能		
握力*(kg)(利き腕 )		
体 重(kg)	( %)	( %)
B M I		
通 常 体 重(kg)		
体 重 変 化 率(%)	(増加・減少)	(増加・減少)
下 腿 周 囲 長*(cm)	( %)	( %)
上 腕 周 囲 長(cm)	( %)	( %)
上腕三頭筋皮脂厚(mm)	( %)	( %)
上 腕 筋 面 積(cm <sup>2</sup> )	( %)	( %)

(%) : JARDの50パーセンタイル値(中央値)を100%として換算

臨床検査（検査値がわかる場合に記入）

項 目	実施日 年 月 日 記入者	実施日 年 月 日 記入者
血清アルブミン(g/dl)		
ヘモグロビン(g/dl)		
血 糖 値(mg/dl)		
総コレステロール(mg/dl)		
クレアチニン(mg/dl)		
B U N(mg/dl)		

経 口 摂 取 量(①)*		実施日 年 月 日 記入者	実施日 年 月 日 記入者
食 事	主 食(割)		
	副 食(割)		
	エ ネ ル ギ ー(kcal)		
	た ん ぱ く 質(g)		
	水 分(ml)		
栄 養 補 助 食 品	種 類		
	1 回 の 量(ml(g))		
	頻 度(回)		
	エ ネ ル ギ ー(kcal)		
間 食	種 類		
	1 回 の 量(ml(g))		
	頻 度(回)		
	エ ネ ル ギ ー(kcal)		
合 計	た ん ぱ く 質(g)①		
	エ ネ ル ギ ー(kcal)①		
	水 分(ml)①		

\*摂取量を把握する際には、利用者の負担にならないよう、ごはんなどの主食、主菜、飲料等の状況をおおまかに把握し、それをもとに管理栄養士がエネルギー、たんぱく質、水分補給量をおおよそ推算し記入する。

経腸・静脈栄養補給(②)		実施日 年 月 日 記入者	実施日 年 月 日 記入者
経腸栄養	ル - ト		
	種類		
	量 (ml)		
	回数		
	速度		
	エネルギー(kcal)		
	たんぱく質(g)		
	水分(ml)		
静脈栄養	ル - ト		
	種類		
	量 (ml)		
	回数		
	速度		
	エネルギー(kcal)		
	たんぱく質(g)		
	水分(ml)		
合計	エネルギー(kcal)②		
	たんぱく質(g)②		
	水分(ml)②		
総補給量 ① + ②			
エネルギー(kcal)			
たんぱく質(g)			
水分(ml)			
栄養補給量の算定			
エネルギー消費量(kcal)			
必要エネルギー(kcal)			
必要たんぱく質(g)			
必要水分(ml)			
栄養補給法の選択及び経口移行・維持の可能性			
食事形態に関する評価			
特記事項			

		実施日 年 月 日 記入者	実施日 年 月 日 記入者
家庭等における食事摂取に関する事項	①利用者の知識・技術 ・意欲の状況		
	②家族・支援者の知識 ・技術・意欲の状況		
	③日常の食習慣や生活 習慣の状況		
	④訪問介護等による食 事介助、調理支援な どの状況		
	⑤配食サービスや通所 サービスでの食事摂 取状況		
	⑥活用しているあるい は今後活用できる資 源状況		
	⑦食事・食事準備や買 い物の環境		
専門職によるアセスメントの 結果（転記）			
総合的評価・判定（家庭にお ける食事摂取上の問題を含め て）			

# 栄養ケア計画（通所・居宅）(様式例)

初回・紹介・継続

利用者名： 殿 生年月日 年 月 日 住所

計画作成者氏名：

所属名及び所在地：

担当者氏名（職種） (医師、管理栄養士等)

初回作成日：平成 年 月 日

作成(変更)日：平成 年 月 日

要介護状態区分	要介護1・要介護2・要介護3・要介護4・要介護5（その他：）
医師の指示	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり（要点） <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり（要点）
	指示日 / 指示日 /

利用者及び家族の自己実現の課題や意欲、意向 解決すべき課題 (ニーズ)	利用者と説明と了解日	年 月 日
	低栄養状態のリスク（低・中・高）	サイン
	長期目標(ゴール)と期間	続柄

短期目標と期間	栄養改善サービス（①栄養補給、食事、②栄養食事相談、③多職種による課題の解決など）	担当者	頻度	期間
特記事項				





## 栄養ケアモニタリング（通所・居宅）（様式例）

氏名 \_\_\_\_\_

	3か月後の目標	サービス提供前	週・月日	週・月日	週・月日				
		年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日				
		記入者	記入者	記入者	記入者				
		数値	問題 チェック	数値	問題 チェック	数値	問題 チェック	数値	問題 チェック
アウトカム									
自己実現の課題			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
自己実現の意欲			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
生活機能・身体機能			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
主観的健康感		1・2・3・4・5	<input type="checkbox"/>	1・2・3・4・5	<input type="checkbox"/>				
食事に対する満足感			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
栄養リスク			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
体重 (kg)			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
BMI			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
体重減少率 (%/月)			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
血清アルブミン (g/dl)			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
食事摂取状況			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
経腸・静脈栄養法			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
褥瘡			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
栄養補給量									
エネルギー (kcal(%))			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
たんぱく質 (g(%))			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
水分 (ml(%))			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
経口移行・維持			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
その他の項目			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
食事摂取上の問題			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
評価									
計画の修正		無 ・ 有		無 ・ 有					
総合評価									

※摂取量を把握する際には、利用者の負担にならないよう、ごはんなどの主食、主菜、飲料等の状況をおおまかに把握し、それをもとに管理栄養士がエネルギー、たんぱく質、水分補給量をおおよそ推算し記入する。

※血清アルブミンについては、検査値が分かる場合に記入。

## 平成18年度茨城県介護予防推進委員会委員名簿

所 属 役 職 等	氏 名
社団法人 茨城県医師会 副会長	齋藤 浩
社団法人 茨城県歯科医師会 理事	渡辺 進
社団法人 茨城県歯科衛生士会 会長	柴田 友子
有限責任中間法人 茨城県作業療法士会 副会長	浅野 有子
社団法人 茨城県理学療法士会 会長	佐藤 弘行
社団法人 茨城県栄養士会 会長	高橋 征子
社団法人 茨城県社会福祉士会 副会長	小森 弘道
茨城県ケアマネジャー連絡協議会 理事	西野 弘美
茨城県市町村保健師連絡協議会 教育委員	一条千登世
茨城県老人福祉施設連絡協議会 会長	児玉 透
茨城県介護老人保健施設協会 理事	橋本 達也
茨城県食生活改善推進団体連絡協議会 会長	田中 義枝
茨城県地域ケアコーディネーター・ケアマネジャー等研究会 会長	石川美恵子
茨城県立健康プラザ 管理者	◎大田 仁史
茨城県立医療大学 講師	山川百合子
水戸市保健福祉部高齢福祉課 地域支援センター所長	山本かほる
守谷市保健福祉部介護福祉課 地域包括支援センター所長	斉藤美恵子
日立市保健福祉部健康づくり推進課 主幹	下田 礼子
保健所 潮来保健所長兼鉾田保健所長	佐藤 正

◎ 委員長

(敬称略)

## 平成18年度茨城県介護予防推進委員会栄養専門部会構成委員名簿

所 属 役 職 等	氏 名
古河保健所 係長(管理栄養士)	糸澤由布子
日立市役所健康づくり推進課 補佐兼係長(管理栄養士)	久米 京子
水戸市保健センター 技佐(管理栄養士)	櫻井みな子
介護支援専門員 管理栄養士	佐藤 明子
茨城県保健予防課 係長(管理栄養士)	須能 恵子
茨城県栄養士会 会長	○高橋 征子
茨城県栄養士会 管理栄養士	福地久美子
特別養護老人ホーム 愛友園 管理栄養士	矢代あや子

○ 部会長

(敬称略)

### 参考文献

食品80キロカロリーガイドブック(女子栄養大学出版部)／糖尿病食事療法のための食品交換表(日本糖尿病学会編)／「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル(第一出版)／スリーステップ栄養アセスメントを用いた在宅高齢者食事ケアガイド(第一出版)／栄養改善マニュアル(平成18年3月 栄養改善についての研究班)／簡単でおいしい介護食(株)法研 蓮村幸兒、佐藤悦子、牧田光代／高齢時の健康と食事(一橋出版)一番ヶ瀬泰子監修 大野光子著／気になる検査値 食事で治そう(NHK出版) 中村丁次監修 森野真由美／お年寄りの食事作り(NHK出版) 椎野恵子、渡邊トヨ子／家庭介護の食事(日本医療企画) 西原修造、田中弥生／在宅介護食マニュアル(財)日本食生活協会