

Ⅲ－２ 栄養改善プログラム

１ はじめに

現に栄養状態に問題のある高齢者やそのおそれが高い高齢者が、要支援・要介護状態とならないよう、栄養状態の改善を図るとともに、「食べること」の場への参加を通じて家族内や地域でのコミュニケーションの回復を図り、高齢者の生活機能の維持向上と自己実現を支援します。

なお、実施にあたっての留意点、事前・事後アセスメント、個別サービス計画策定等の詳細については、「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）」、「介護予防読本＝栄養改善編＝（平成19年3月 栃木県）」を参照してください。

- (1) 対象者：特定高齢者及び一般高齢者
- (2) 提供者：市町及び市町から委託を受けたもの（地域包括支援センター等）
- (3) 従事者：管理栄養士、看護職員等
- (4) 実施期間：1クール3ヶ月間程度

※栄養改善マニュアル（厚生労働省栄養改善についての研究班）では1クール6ヶ月を標準としていますが、市町では3ヶ月総合型による実施が多いため、1クール3ヶ月間程度としました。

２ 事前アセスメント

個別サービス計画を作成するために必要となる課題を把握するとともに、事業終了後の効果の評価に係る基準値を得るため、スクリーニングと事前アセスメントを行います。

栄養改善に係るスクリーニング・アセスメント実施にあたっては、参考様式7（94頁）を参照してください。

なお、総合型プログラム実施に係るアセスメントにあたっては、他のアセスメントとあわせて実施するなどして、参加者の負担軽減をはかるとともに従事者側の情報共有に努めてください。

３ 個別サービス計画策定と説明・同意

計画の原案作成にあたっては、高齢者自身が自己実現を果たす一助となるようプログラム終了後に具体的に何を目標したいか（〇〇ができるようになりたい、もっと元気そうに見えるようになりたいなど）など対象者のニーズを把握した上で、具体的な生活上の希望とそれを実現するための目標を設定します。そして、そのために体重などの目標値をどのくらいにするか、何をどのくらい

食べるようにするかを設定します。

計画案は計画内容、スケジュール、効果、リスク等について対象者にわかりやすく説明し、同意を得て計画として完成させます（参考様式8 95頁、記入例 96頁）。

4 提供するプログラムの構成

【第1回 栄養改善に関する講話】

ねらい

「栄養改善」に関する基礎的な知識を提供し、利用者に食生活の重要性について理解してもらい、栄養改善への意欲を促します。

資料等

「とちぎ版食事バランスガイド」（参考資料 111頁）
（厚生労働省・農林水産省決定「食事バランスガイド」に基づき策定）

講話のポイント

- 1 セルフチェックの促し
 - ・ 体重を定期的に計測し、増減に注意を払うことの必要性。
 - ・ BMI について認識すること。
“Body Mass Index” の略で “体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)” が 18.5 未満の場合低栄養と、26.4 以上の場合肥満とされます。
- 2 日常の食生活の見直し
 - ・ いつ、どこで、何を、どれくらい食べたのか、を振り返ることの大切さ。
 - ・ 運動、口腔の状態について、併せて振り返らせる。
 - ・ 多様な食品を摂取することの必要性
- 3 望ましい食生活の理解
〔基本的事項〕
 - ・ 欠食をせず、1日3食規則正しい食事をする大切さ。
 - 1日2食では、1度に多くの食べ物が体に入り、食後の血糖が急激に高くなったり、食事の間隔が長くなるため、体が栄養を吸収・貯蓄しやすくなり、肥満につながります。
また、血糖を一定の動きにするためには食事の時間を5~6時間の等間隔にすることが大切です。
 - ・ 毎食、主食・主菜・副菜を摂取することの大切さ。
 - 主食の主な栄養素は糖質で、活動の原動力となること。
 - 主菜の主な栄養素はたんぱく質、脂肪で、血液や体を作ること。
不足すると、貧血になったり、酵素やホルモンを作る能力が衰え、疲れやすくなり、頭の動きが鈍る。元気を保つために毎食摂取するこ

とが望ましいこと。

→ 副菜の主な栄養素はビタミン、ミネラルで、体の調子を整える役割があること。

ビタミン A、C は、がんの発生や増殖を抑える働きがあること。

・牛乳、乳製品及び果物を毎日摂取することの大切さ。

→ 牛乳、乳製品に含まれるカルシウムは、不足すると自律神経のバランスを乱し、イライラしやすくなること。

血圧、胃腸の健康に大きく影響すること。骨粗しょう症の予防にも欠かせない食品であること。

・水分をこまめに補給し、脱水に注意することの大切さ。

・塩分の摂り過ぎに注意することの大切さ。

〔体重の減少がある場合〕

・動物性のたんぱく質を十分に摂取することの大切さ。(肉と魚を1対1で)

・油脂類は適量を摂取することの大切さ。(1日1回は油を使用したおかずを)

・野菜は火を通して十分に摂取することが大切であること。

・和風、洋風、中華風など、さまざまな料理を食べることの大切さ。

・間食を工夫して、食事の回数を増やすこと大切さ。

・食欲がないときには、おかずを先に食べるようにし、残す場合はご飯を残すこと。

・酢、香辛料、香り野菜を利用すると、食欲増進、減塩につながる。

・食欲を増進させる工夫をすること。

→ 会食の機会を作る、日常的に運動を行う、余暇活動を楽しむ、など

〔肥満の場合〕

・身体活動を増やし、消費エネルギーや基礎代謝量を高めること大切さ。

・良く噛んで、ゆっくり食べると少量でも満足感を得やすいこと。

・野菜が不足しないように注意すること。

・海藻類、きのこ類を取り入れること。

・菓子、清涼飲料水、アルコール類からの摂取エネルギー量に注意する。

・薄味の食事にする。

・外食のとき、調理済み食品を利用するときは、栄養成分表示に注意する。

【第2回 食生活の検証】

ねらい

日常の食生活習慣を見直すきっかけとするため、生活記録表（わたしの一週間記録表 参考様式10 98頁）をもとに、食生活の検証を行います。

この記録表からは、バランスよく、まんべんなく食材を摂っているかなどの全体をチェックします。（詳細については、個別相談の際に、聞き取りを行いながら、把握しておきます。）

資料等

わたしの一週間記録表（参考様式10 98頁）

生活記録表のチェックポイント

- 1 主食について（ごはん・パン・麺類）
 - ・3食きちんと食べているか
 - ・生活記録表には摂取量は記入されないので、聞き取りを行い、適量であるかチェックを行います。
- 2 主菜について（肉・魚・卵・豆・豆腐など）
 - ・3食の中に1品必ず取り入れているか
- 3 副菜について（色の濃い野菜・色の薄い野菜・牛乳・果物など）
 - ・色の濃い薄いにかかわらず、野菜を沢山食べているか
 - ・牛乳を毎日飲んでいるか
- 4 全体について
 - ・毎食、主食・主菜・副菜を揃えて食べているか
 - ・すべての項目をまんべんなく食べているか
- 5 その他
栄養状態の問題の解決のためには、食事以外の要因についても併せてチェックする必要があるため、次の項目についても簡単にチェックを行います。
 - ・毎日歩いているか
 - ・掃除・洗濯・買い物など生活の中で体を動かそうとしているか
 - ・楽しみながら全身運動などを行っているか
 - ・毎食後歯磨きを行っているか
 - ・毎食後義歯の手入れを行っているか

【第3回 メニューの紹介・調理実習】

ねらい

栄養状態に合ったメニューを紹介することで食生活の改善を支援するとともに、簡単で美味しい料理や手間のかからない調理方法を紹介し、調理への意欲や興味を高めることを目的とします。

また、調理実習では「食べること」や「食事作り」の場を提供し、楽しく作って食べることにより、コミュニケーションの回復を図るきっかけ作りを行います。

資料等

レシピ

調理実習等ができる環境 など

メニュー紹介・調理実習

1 レシピ例

低栄養の方のためのレシピ

【いわし卵とし丼】

《材料》

いわしの缶詰（味付）・・・・・・・・ いわしの身40g 缶汁20g
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
おろししょうが・・・・・・・・・・小さじ1
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
やわらかく炊いた発芽玄米ごはん・・100g
すり胡麻・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1／2強
粉山椒・一味とうがらし（薬味）
せり（飾り用）

《作り方》

- ①いわしは身をたて半分に切る。
- ②耐熱容器にいわしの身・缶汁・酒を入れ、いわしにしょうがをまぶす。
- ③ラップをかけて電子レンジで1分10秒加熱する。
- ④溶き卵をまわしかけ、ラップをして更に電子レンジで30秒加熱し、そのまま少しおく。
- ⑤発芽玄米ご飯とすり胡麻を混ぜて丼に盛り、④をのせ、好みに粉山椒・一味とうがらしをふり、せりを飾る。

《ポイント》

いわしやさんまの味付け缶詰は、ミネラル・タンパク質が豊富です。

また、血液をサラサラにし、動脈硬化や脳卒中、高血圧を予防するEPA・DHAなどの脂肪酸も豊富に含まれます。

《盛りつけ例》



【貝だくさん煮込みうどん】

《材料》

ゆでうどん・・・1袋	鶏肉・・・50g
里芋・・・50g	ごぼう・・・10g
にんじん・・・15g	かぼちゃ・・・30g
しめじ・・・30g	ねぎ・・・20g
油揚げ・・・1/2枚	ほうれん草・・・30g
だし汁・・・350cc	みそ・・・25g
しょうゆ・・・小さじ1/2	酒・・・大さじ1/2
みりん・・・小さじ1/2	

《作り方》

- ① 材料の下ごしらえをします。
鶏肉：2cm角に切る。
油揚げ：短冊切り
里芋：1cm厚さの輪切り
にんじん：半月切り
ごぼう：ささがき
かぼちゃ：いちょう切り
しめじ：石づきを取り小房に分ける。
ねぎ：ななめ切り
ほうれん草：茹でて3cmに切る。
- ② 油を熱して、ごぼう・にんじん・鶏肉を炒め、だし汁を加え、里芋・油揚げを入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、しめじとかぼちゃを加える。
- ④ 最後にうどん・ねぎ・ほうれん草を加え、みそ・しょうゆ・酒・みりんを入れて煮る。

《ポイント》

1品で、バランスのとれた食事が摂れます。

《盛りつけ例》



【魚のおろし煮】

《材料》

白身魚・・・・・・・・切り身1枚
だいこん・・・・・・・・20g
にんじん・・・・・・・・10g
砂糖・・・・・・・・小さじ2/3
みりん・・・・・・・・小さじ1/2
酒・・・・・・・・小さじ2/5
薄口しょうゆ・・・・・・小さじ1杯
だし汁・・・・・・・・100g

《作り方》

- ①鍋にだし汁を入れ、砂糖・みりん・酒・しょうゆを加えてひと煮たちしたら魚を入れ、弱火で煮る。
- ②魚に火が通ったら、すり下ろしたにんじん・だいこんを加える。

《ポイント》

歯の状態が悪い場合は、骨を取り除いた魚をミキサーにかけて作ります。

《盛りつけ例》



【白菜とホタテのクリーム煮】

《材料》

白菜・・・・・・・・・・70g
ほうれん草・・・・・・・・20g
ホタテ・・・・・・・・・・40g
サラダ油・・・・・・・・1g
塩・こしょう・・・・各少々
ホワイトソースの缶詰・・・30g
牛乳・・・・・・・・・・50cc

《作り方》

- ①白菜・ほうれん草は適当な大きさに切る。ホタテは横半分に切る。
- ②鍋に油を引き、ホタテ・白菜・ほうれん草を炒め、塩・こしょうをする。
- ③ホワイトソース・牛乳を加え、白菜がやわらかくなるまで煮る。

《ポイント》

高タンパク・低カロリーのホタテには、タウリンが豊富に含まれていて、血圧を正常に保つ・血中コレステロールを下げる・心臓強化など、体の細胞の状態を正常に戻そうとする働きをします。

《盛りつけ例》



【ふんわりフレンチトースト】

《材料》

- 卵・・・・・・・・・・1個
- 砂糖・・・・・・・・・・10g
- 牛乳・・・・・・・・・・80cc
- バター・・・・・・・・・・10g
- ココア（粉末）・・・ 小さじ1/2
- 食パン・・・・・・・・・・8枚切り1枚（耳を取る）
- イタリアンパセリ（飾り用）

《作り方》

- ①ボウルに、卵・砂糖・牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ②①を半分ずつに分け、片方にはココアを混ぜる。
- ③6等分した食パンを半分ずつ②にひたし、バターを溶かしたフライパンで少し焦げ目がつくように弱火で焼く。

《ポイント》

少量で、エネルギー・タンパク質が多く摂れるので、小食の方に向いています。

《盛りつけ例》



肥満の方のためのレシピ

【生タラのホイル焼きレモン添え】

《材料》

生タラ・・・・・・・・切り身1枚
ピーマン・・・・・・・・20g
にんじん・・・・・・・・10g
生しいたけ・・・・・・・・20g
塩・・・・・・・・少々
酒・・・・・・・・小さじ1/2
サラダ油・・・・・・・・適量
レモン・・・・・・・・適量

《作り方》

- ①生タラは骨を取り、塩と酒をふって5～6分おき、下味をつけます。
- ②ピーマン・にんじん・生しいたけは細く切ります。
- ③アルミホイルに薄くサラダ油を塗り、①をおき、②をのせて、ホイルで包み、オーブントースターで8～10分焼きます。
- ④レモンを添えてできあがりです。

《ポイント》

白身魚は低エネルギーです。塩分を控えて、レモンでさっぱりとおいしくいただけます。

《盛りつけ例》



【ささみの香味ソースかけ】

《材料》

鶏ささみ・・・1. 5本
しょうが・・・1/2かけ
青ねぎ・・・1/4束
サラダ油・・・大さじ1杯
塩・・・小さじ1/4杯

《作り方》

- ①しょうがはすりおろし、青ねぎは小口切りにする。
- ②①に油と塩を加え、5～6分おく。
- ③ささみの筋を取り皿に並べ、フォークで穴を開ける。
- ④ラップをして電子レンジで1分30秒～2分加熱する。
- ⑤冷めたらラップをはずし、適当な大きさにほぐす。
- ⑥⑤に②のソースをかけてできあがりです。

《ポイント》

香味ソースは、エネルギーをおさえて食べごたえを出すのに効果的です。塩は、塩分が気になる場合は控えめにしてください。

《盛りつけ例》



【トロミ冷しゃぶ】

《材料》

- 豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）・・・ 50 g
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 白菜・・・・・・・・・・・・・・ 50 g（やわらかい部分）
- 春菊・・・・・・・・・・・・・・ 30 g（やわらかい部分）
- しゃぶしゃぶ用ごまだれ・・・・ 適量

《作り方》

- ①豚肉を1枚1枚ていねいに広げ、食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ②たっぷりの湯に①を入れて、火を通す。
- ③白菜・春菊をやわらかく茹で、みじん切りにする。
- ④豚肉・白菜・春菊を盛り、ごまだれをかける。

《ポイント》

豚肉はビタミンB群が豊富で、動脈硬化・疲労回復・精神安定に効果があります。

《盛りつけ例》



【とうがんのカニあん】

《材料》

とうがん・・・100g
カニの缶詰・・・20g
万能ねぎ・・・少々
だし汁・・・150cc
しょうゆ・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ2/3
塩・・・少々
酒・・・小さじ2/5
片栗粉・・・適量

《作り方》

- ①だし汁に材料を加え、煮る。
- ②片栗粉を水で溶き、①に加え、とろみをつける。

《ポイント》

冬瓜の96%は水分のため、むくみをとったり、熱を下げる効果があります。
また、身体の免疫力を高めるビタミンCが豊富で、疲れた身体にもうれしい食材です。

《盛りつけ例》



【野菜の梅和え】

《材料》

もやし・・・1／2袋

きゅうり・・・1／2本

梅漬け・・・2個

《作り方》

①梅漬けは種を取り、ほぐす。

②きゅうりは短冊切りにし、もやしはさっと茹でて水で洗う。

③梅がなじむよう、よく混ぜ合わせる。

《ポイント》

梅の果肉にはミネラル分やクエン酸などの有機酸が多く含まれ、血液を浄化して血の巡りをよくし、体全体の新陳代謝を促して、疲労回復と老化防止に役立ちます。

ただし、塩分が多いため、取り過ぎには注意が必要です。

《盛りつけ例》



簡単お手軽レシピ

【ピリ辛いわし蒲焼き丼】

《材料》

ごはん	100g
いわし蒲焼きの缶詰	50g
キムチ	40g
ほうれん草のごま和え（市販の総菜）	適量

《作り方》

- ①いわし蒲焼きの身をほぐして、キムチと混ぜる。
- ②丼にご飯を盛り、①を広げ、ほうれん草のごま和えをのせる。

《ポイント》

いわしにはDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が豊富に含まれます。

キムチは発酵食品のため乳酸菌による健康への効果がある上、ビタミンも豊富であり、また、唐辛子のカプサイシンによるダイエット効果も期待できます。

《盛りつけ例》



【タラのふわふわ蒸し】

《材料》

- 甘塩タラ・・・切り身1枚
- かぶ・・・・・・・・1個
- 卵・・・・・・・・1／4個
- 梅干し・・・・・・・・1個
- 塩・・・・・・・・少々
- ポン酢・・・・・・・・適量

《作り方》

- ①かぶは皮をむき、おろして、水気を切る。
- ②おろしたかぶに卵と塩をよく合わせる。
- ③甘塩タラに②をのせて、ラップをして電子レンジで2分程度加熱する。
- ④梅干しは種を取り、ほぐして、ポン酢と合わせる。
- ⑤③に④をかけてできあがりです。
- ⑥かぶの葉は付け合わせにします。

《ポイント》

かぶには、葉に鉄分、カルシウム、各種ビタミンが豊富に含まれています。葉も利用するようにしましょう。

《盛りつけ例》



【ツナはんぺんのバター焼き】

《材料》

はんぺん・・・1枚

ツナ缶・・・1缶

バター・・・適量

《作り方》

①はんぺんを4つに切り、端から切れ目を入れ、ツナを詰める。

②フライパンにバターを溶かし、表面を焼く。

《ポイント》

はんぺんは高たんぱく・低脂肪。

魚が原料のため、良質のたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。

《盛りつけ例》



【レンジ蒸しなす】

《材料》

なす・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本
削り節・シラス干し・しそ・ポン酢・・・・適量

《作り方》

- ①なすのへたを除き、ラップでふんわりと包み、電子レンジで7分程度加熱する。
- ②水にとって冷やし、水気をきって縦4等分に切る。
- ③ポン酢をかけ、削り節・シラス干し・しそをお好みでのせる。

《ポイント》

火を使わずにできる、お手軽メニューです。

《盛りつけ例》



【こぶ茶大根】

《材料》

だいこん・・・100g

こぶ茶・・・大さじ1/2

乾燥えび・・・大さじ1/2

《作り方》

①だいこんは皮をむき、面取りして十字に切り込みを入れる。

②竹串が刺さる程度まで煮てアクを抜き、ゆで汁を捨てる。

③水150ccに②を入れ、こぶ茶・乾燥えびを加えてやわらかくなるまで煮込む。

《ポイント》

大根の辛み成分には、血液をサラサラにする効果や、殺菌作用などがあります。消化酵素も豊富に含まれていて、食べ物の消化吸収を促進します。ビタミンCも豊富で、特に皮には中心部より2倍ものビタミンCが含まれます。

《盛りつけ例》



2 できあいの食品の上手な利用法

〔缶詰〕

- ・素材の缶詰を使うことで下ごしらえの手間を省き、調理時間を短縮できます。

(例) 大豆 いんげん豆 グリンピース トマト うずらの卵 貝柱 など

- ・下ごしらえした料理の仕上げに調理済食品の缶詰を加えることで、美味しさを簡単にプラスできます。

(例) コーンスープ ミートソース 中華風スープ など

〔レトルト食品〕

- ・レトルト食品は、一般的に具が少ないので、下ごしらえした素材を加えてバランスを整えます。

(例) レトルトのカレーやシチューに、卵・豆腐・チーズ・根菜を加える。

- ・下ごしらえや調理の手順を省いて、料理を仕上げます。

(例) グラタンソース トマトソース うずら豆の甘煮で豆きんとん など

〔冷凍食品〕

- ・不足する栄養素を含む素材と組み合わせて、バランスを整えます。

(例) 冷凍のミートソーススパゲティのソースに、トマトジュースを加える。

〔市販の総菜〕

市販の総菜は、一般的に味が濃いので、味や塩分、バランスを調える工夫をします。

(例) 素材を足して味や塩分を調整します。

- ・総菜「わかめの酢の物」に、きゅうりとにんじんを加えて「中華サラダ」にアレンジすることで、バランスの良い一品になります。

- ・総菜「切り干し大根の煮物」に、豆腐を加えて「切り干し大根の白和え」にアレンジすることで、たんぱく質も併せて摂取することができます。

(例) 他の料理の素材として利用します。

- ・総菜「シュウマイ」を、白菜やにんじんなどの野菜と煮込みスープの具として利用すると、具たくさんでバランスの良い一品になります。

- ・総菜「ウナギの蒲焼き」を一口大に切り、鍋でたれと酒と合わせて温め、長いものすりおろしをかけると「うなぎの山かけ」にアレンジすると、簡単で栄養価の高い一品になります。

3 調理実習

毎日の食事作りが楽しくなるような、また、食事のバリエーションが広がるような簡単なメニューで実習を行います。

参加者の数や状態に応じて、実習の形態を決めます。

実習が難しい場合は、実演しながら紹介したり、出来上がった料理をディスプレイして紹介するなどして、実習に代えます。

5 事後アセスメント・効果の評価

個別サービス計画に基づくプログラム終了時に、管理栄養士等により事後アセスメントを行います。内容はプログラム実施時に行ったスクリーニング・事前アセスメントと同じです。

事前・事後のアセスメント結果の比較検討やプランの妥当性の検討を行った上で目標達成状況と客観的な栄養改善の評価を行い、プログラムの継続・終了に係る判断を行います。