

2 栄養改善に向けた支援（アセスメント・支援方法）

目 標

自分に必要な栄養量を知ってもらい、できることを増やす。

目 的

食べ物は生きていくためにとても大事なものです。

「栄養改善」では支援する訪問介護員が対象者の食生活の課題を確認し支援することで生活の改善ができ、さらに、対象者自身ができることを増やせるようにすることで、自立支援につなげます。

このマニュアルを利用した、具体的な支援の方法

● 聞き取りをして今の状態を知りましょう

- ✓ 栄養アセスメントを確認する → アセスメント表（P43）を記入
- ✓ 食生活での問題把握 → 「またくちにやさしいわ」（P45）を記入

● 状態に合わせた支援方法を見つけましょう

- ✓ 「振り返りシート」（P44）を作成し目標を明確にする → シートの1) 2) 3) を記入する
- ✓ 問題ごとの注意点 → ○低栄養・筋肉の必要性・総菜の選び方・簡単調理
○疾病がある方の対応（糖尿病・脂質異常症・腎症・骨粗鬆症・貧血）

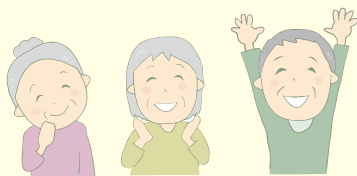
● マニュアルを使って食習慣作りにつなげるための3つの提案

- ①アセスメントで現在の食生活の課題に気づく。
- ②食生活の課題解決のための支援のヒントをマニュアルで見つけ振り返りシートに記入し、実行する。
- ③実行していることが習慣化できるか？改善につながっているか？を確認し、必要であれば見直す。



家に訪問するヘルパーは利用者がどのような支援をすればQOLが上がるのかその方法に気づけるとと思います。一人ひとり生活が違うので目の前の利用者様には何が必要なのかをこのマニュアルで探して活用してください。他職種と連携をとるとよい支援につながります!!

元気に家で暮らし続けるためには…



- ① しっかり噛んでちゃんと食べること
- ② 自分にあった運動を毎日すること
- ③ ぐっすり寝ること
- ④ 気持ちよく排泄すること
- ⑤ 自分でできることを増やすこと
- ⑥ 自分の役割をつくること
- ⑦ 毎日の楽しみをつくること
- ⑧ たくさん笑うこと

まだまだ、たくさんありますが…

利用者が元気になるという喜びを感じてください！

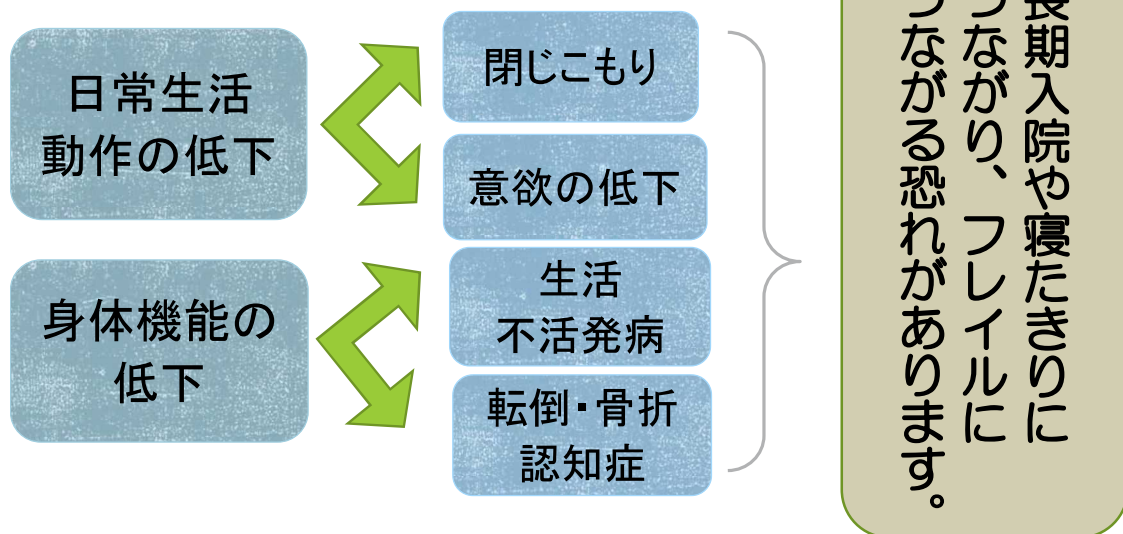
低栄養は早期発見が大事！

アセスメントシート（P43）を記入した後、低栄養が気になる方はこちらのチェックをしてみてください。当てはまる項目が多いほど低栄養になる恐れがあるので、早めに食生活や日常生活を見直す必要があります。

- やせてきた（6か月で2kg～3kg減少した・BMIが18.5以下等）
- 食欲がない、食事摂取量が減っている
- よろけやすい
- 歩く速度が遅くなった
- 食べ方が遅い・咀嚼嚥下機能の低下
（よだれ、ムセ、痰がらみが多い、咳の力が弱い等）
- ボーっとして元気がない、だるそう
- かぜなどの感染症にかかりやすい
- 皮膚が乾いて弾力がない
- 皮膚に炎症・傷・褥瘡ができやすく治りにくい
- 下肢や腹部がむくむ
- 握力が弱い
- 口の中がかかわく、唾液がべたつく
- 尿量減少・下痢や便秘が多い



～低栄養が続くと～



筋肉をつけて低栄養を予防しよう！

筋肉ができる仕組み

家事や散歩や運動をして筋肉を使うと筋肉が疲れる

筋肉力回復のために栄養補給と適切な睡眠時間が大事

使った筋肉がさらに強くなる

良質なタンパク質
炭水化物等を摂る！

超回復



筋肉を作るために必要なタンパク質！毎食追加して食べましょう

- たんぱく質が含まれている食品を献立に入れる
- 筋肉を修復し、強く太くするためには、活動した後、早めにたんぱく質をとる
- 筋肉を骨に付着させる腱や筋肉を支える骨を強化するには、コラーゲン、カルシウム、ビタミンDが大切
- 糖質は大事なエネルギー源なので、筋肉がやせないようにするためにも適量とる
- 高齢者は一度に多くの量を食べることが大変な方もいるので普段の食事に少しずつ追加する

ま … 豆、大豆、大豆製品
た … 卵類
ち … 乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）
に … 肉類（特に鶏肉、豚赤身肉、牛もも肉、レバー）
さ … 魚類（特にマグロ赤身、カツオ、鮭、アジ、サバ）



筋肉が増えとこんないいことが！！

| | |
|--------|---|
| 免疫力 | ・筋肉はたんぱく質（アミノ酸）が溜まっています。筋肉を使って分解されたアミノ酸には免疫の働きを活性化してくれます。 |
| 脱水予防 | ・筋肉の3/4は水です！しっかり筋肉をつけることで脱水が予防できます。 |
| 冷え性の改善 | ・筋肉は熱を作り出す臓器です！筋肉の運動で発熱して血流が促されて冷え性の改善につながります。 |

腎疾患の方への対応



ステロイド剤を服用している方は抵抗力が低下するので
感染症に注意が必要。（服薬内容・食事療法の内容は必ず確認する）



糖尿病性腎症（糖尿病の合併症でおこる）

- 血糖のコントロールもしながら腎臓を守る食事療法を行う
- ご飯・パン・麺・等の炭水化物を控えてエネルギーを増やす（揚げ物料理・ドレッシングや油等治療用特殊食品も使用する）



慢性腎炎（腎臓そのものにおこった炎症により蛋白尿や血尿・高血圧が1年以上続いている状態）

- 塩分制限（1日6g未満）蛋白尿の場合はたんぱく質の制限
- エネルギーを十分摂る（必要エネルギーは主治医に確認）

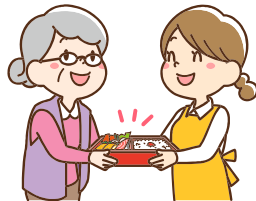


慢性腎臓病（CKD）

（3か月以上持続する尿異常・腎機能が60%未満まで低下した状態）

- たんぱく質の多い食品をどのくらい食べても良いか主治医に確認してください
- 塩分制限（1日6g未満）
- 活動するために必要なエネルギーは十分摂る
- カリウムを制限する（今の状態により制限が違うため主治医に確認してください）

腎臓病食を家で継続するための工夫



腎臓病の方の食事療法を自宅で継続することは大変です。現在は宅配弁当などでも腎臓病や糖尿病等、病気があり食事制限がある方用の配食弁当もあります。

1食分600円～700円ですが毎日治療食を続けるためにはお弁当などの利用も試してください。試してみたい方はかかりつけの病院の栄養士に相談してください。

- 病気や主治医の指示に合わせていろいろなお弁当があります。冷凍で届けてくれるお弁当もあるので保存ができます。

| | | |
|---|---|--|
| <p>【腎臓病食減塩弁当】 たんぱく質制限 9g / 1食</p> | <p>【人工透析減塩弁当】 たんぱく質制限 20g / 1食</p> | <p>【糖尿病性腎症食弁当】 カロリーは指示にあわせて たんぱく質制限 9g / 1食</p> |
| <p>【糖尿病食弁当】 カロリー制限に合わせて 選べます</p> | <p>【バランス栄養弁当】 常食で買い物や調理が大変な方</p> | <p>【嚥下食弁当】 かむ・飲み込む事が大変な方</p> |

総菜やコンビニを利用する方へ～バランスよく食べるの選び方～

📢 対象者に合わせた食事の選び方を伝えてください

ま た く ち に や さ し い わ の色を考えて買い物をしましょう



1つで ● ● ● が摂れるものを選んでよいです

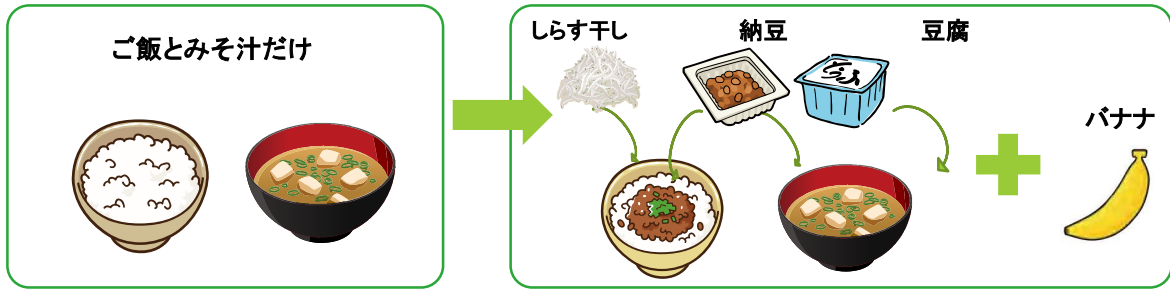


今は1人分で食べきれるものが増えています！



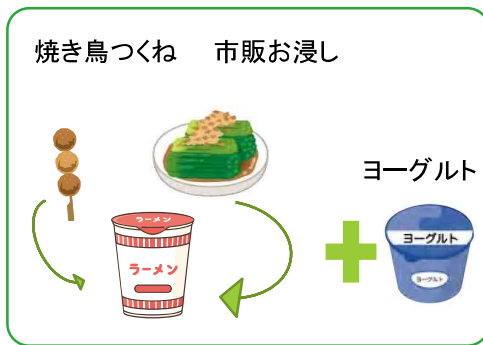
- 商品には栄養成分表が書いてあります！
- 体重を増やしたい方はカロリー多めを選ぶように伝えます。
- 体重を減らしたい方は「カロリーオフ」と書かれたものを選びます。
- 筋肉をしっかりつけたい方はたんぱく質多めのものがよいです。
- 塩分量については買ったものの1食分の合計が3g未満が理想です。

利用者さんにちょっと一手間で簡単調理の勧め方

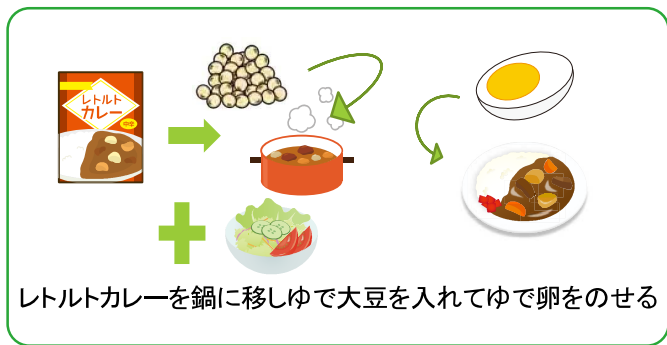


調理時間+5分程度

エネルギー・たんぱく質・カルシウム・ビタミン・鉄などアップへ(ハ。ハ)



インスタントラーメンにも少し何か入れるだけで栄養価が上がります



レトルトカレーを鍋に移しゆで大豆を入れてゆで卵をのせる

レトルトカレーもゆで大豆とゆで卵の追加でたんぱく質が増えます！コンビニサラダでなくても家にある野菜や果物でビタミン追加できます

簡単レンジ調理 肉豆腐

肉(豚・鶏・牛) 50g
豆腐 1/3丁
たまねぎ 1/4個
生シイタケ 1個
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1



作り方
①耐熱タッパーか皿に材料を切って入れ、調味料を合わせて入れるクッキングシートをかけてそのうえにラップをして電子レンジで600Wで5分、500Wで6分加熱して、熱いうちに混ぜてできあがり

簡単レンジ調理 魚煮つけ

魚1切れ「切込み入れる」
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1



作り方
①耐熱の皿に調味料を入れて魚の表面にからめ、ラップをかける
②レンジで600Wで3分、500Wで4分
③カイワレ大根など飾るときれいです

簡単レンジ調理 鶏の照り焼き

鶏もも肉1枚を包丁でたたく
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
おろししょうが 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
片栗粉 小さじ1/4



作り方
①耐熱皿に調味料を入れてよく混ぜ鶏肉にからめる皮を下にしてラップをかける
②レンジで600Wで3分、500Wで4分加熱する

簡単レンジ調理 さばの味噌煮

さば 1切れ
じゃが芋 1/2個スライス
味噌 大さじ1
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1
水 大さじ1
生姜 うす切2枚



作り方
①さばは皮の方に切り目を入れる
②耐熱皿に調味料を入れて混ぜ、魚にからめる
③魚の皮を下にして生姜とじゃが芋を入れラップをして600Wで3分、500Wで4分加熱してできあがり

糖尿病の方への対応

食べ物や飲み物を消化して作られるブドウ糖は、血液によって全身に運ばれ身体を動かすエネルギー源になります。ブドウ糖の量をコントロールしているのはインスリンというホルモンです。このインスリンが不足したり働きが悪く血液の中のブドウ糖が必要以上に多くなった状態を「糖尿病」といいます。

糖尿病の原因は



糖尿病の症状（このような症状はわりと悪化してから出ることが多い）

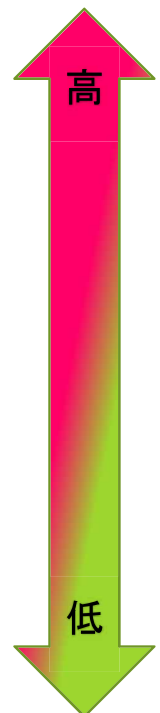


糖尿病の方はどのような食べ方をするのがよいか？

糖尿病の方は血糖を上げやすい食品ばかりを食べないように注意しましょう

- 血糖値を上げるのは主に糖質です
- 糖質とは … 炭水化物（ご飯・パン・麺等）のなかで食物繊維を除いた部分のこと
- グリセミックインデックス (GI) とは …
食品中の糖質が血糖値を上昇させる程度を数値で表したもの
- 糖尿病の方や血糖値が高めの方は
グリセミックインデックスが高い食品を多く食べないように気を付けましょう！

| 穀物 | GI値 | 野菜・芋 | GI値 | 果物 | GI値 | 砂糖・菓子 | GI値 |
|---------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
| あんパン | 94 | じゃが芋 | 89 | レーズン | 64 | グラニュー糖 | 109 |
| フランスパン | 92 | 人参 | 79 | パイナップル | 64 | 氷砂糖 | 109 |
| 食パン | 90 | 山芋 | 74 | 果物缶詰 | 62 | 上白糖 | 108 |
| ビーフン | 87 | とうもろこし | 69 | スイカ | 59 | 三温糖 | 107 |
| 餅 | 84 | かぼちゃ | 64 | プルーン乾 | 56 | 黒砂糖 | 98 |
| クロワッサン | 82 | 里芋 | 63 | バナナ | 54 | ドラ焼き | 94 |
| 白米 | 83 | 栗 | 59 | 巨峰 | 49 | チョコレート | 90 |
| うどん生 | 79 | さつまいも | 54 | メロン | 40 | せんべい | 88 |
| 赤飯 | 76 | ごぼう | 44 | もも | 40 | はちみつ | 87 |
| コーンフレーク | 74 | 春雨 | 31 | 柿 | 36 | 大福 | 87 |
| ラーメン | 72 | たまねぎ | 29 | さくらんぼ | 36 | キャラメル | 85 |
| そうめん | 67 | トマト | 29 | リンゴ | 34 | ドーナッツ | 85 |
| スパゲッティ | 64 | オクラ | 27 | キウイ | 34 | かりんとう | 83 |
| 白粥 | 56 | 長ネギ | 27 | ブルーベリー | 33 | クラッカー | 69 |
| そば生 | 58 | タケノコ | 25 | みかん | 32 | カステラ | 68 |
| 玄米 | 55 | にら | 25 | オレンジ | 30 | アイスクリーム | 64 |
| 雑穀米 | 54 | ピーマン | 25 | いちご | 28 | ポテトチップス | 59 |
| 全粒粉パン | 49 | なす | 24 | アボカド | 26 | プリン | 51 |
| | | | | | | ゼリー | 45 |



※肉・魚介類・卵・大豆製品・乳製品・砂糖以外の調味料は低GIですが食べ過ぎると高GIになります。

糖尿病が悪化しないための対応

📢 糖尿病になり気を付けたいのは合併症です。

糖尿病性神経障害：手足のしびれや痛み気づかない抹消神経障害や立ちくらみや胃もたれ等

糖尿病性網膜症：目の底にある網膜の血管に障害がおこって視力が低下し時には失明することがあります。

糖尿病性腎症：長い間糖尿病の状態していると腎臓内の血管に障害がおこり働きが悪くなります。悪化すると人工透析になることもあります。

この合併症にならないために気を付けることは以下の4点です

①自分にあった
エネルギー量の食事

②減塩

③脂質異常症の
予防

④食物繊維の
摂取量を増やす

1 自分にあったエネルギー量の食事

- 血糖値が落ち着いている体重を維持します（週に一回は体重測定をお勧めします）
- エネルギー量を調整しましょう
肉や魚は種類や部位でエネルギー量が違います（脂身や皮を取ると減ります）

・肉では・・・だいたいの一食平均使用量（75g）



牛肩ロース肉
308kcal

牛ばら肉
278kcal

牛ひき肉
168kcal

牛もも肉（脂身なし）
136kcal



豚ばら肉
290kcal

豚ロース肉
197kcal

豚ひき肉
166kcal

豚もも肉
111kcal



若鶏もも皮付き肉
150kcal

鶏ひき肉
125kcal

若鶏もも皮なし肉
87kcal

鶏ささみ肉
79kcal

・魚では・・・（可食部100gとして）



まぐろ（トロ）
344kcal



さんま
310kcal



たい
142kcal



まぐろ（赤身）
125kcal



まあじ
121kcal

・調理方法でもエネルギー量は変わります



ゆでる



網焼き



蒸す



煮る



炒める



揚げる

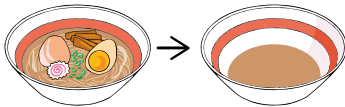
素材の脂が流れてエネルギーダウン

調理に油を使うとエネルギーアップ

2 減塩が必要な方への対応

汁物が好きな方

食べる回数を減らしましょう
 ※汁物を具沢山にすると満足感が
 できます
 麺類の汁は残しましょう



漬物・佃煮を良く食べる方

漬物や佃煮は食塩が多いので食べる回数を減らす
 漬物には醤油ではなくゆず酢やカボス酢等がおすすめです



肉・魚の加工品を良く食べる方

肉加工品（ハム・ベーコン・ウィンナー）や魚加工品（かまぼこ・ちくわ・はんぺん）を週に5回以上食べる方は食塩摂取量が多いので食べる量を減らしましょう



調味料をたくさん使う方

醤油・ソース・ケチャップなどをたくさんつける方は注意が必要
 かけ醤油よりつけ醤油やちょいかけスプレー等を使う量を減らしましょう



食事・食品に含まれる食塩量

※全て1食当り（汁物・牛乳は1杯当り）

| 食品名 | 食塩相当量 (g) | 食品名 | 食塩相当量 (g) | 食品名 | 食塩相当量 (g) | | | |
|-------------|-----------|---------|------------|-------|-----------|--------------|--------------|-----|
| チャーシューメン | 5.0 | 秋刀魚の塩焼き | 1.6 | 練り製品 | ちくわ | 2.0 | | |
| きつねうどん | 5.0 | 主 菜 | 麻婆豆腐 | 1.6 | 加工品 | かまぼこ | 0.4 | |
| スパゲッティナポリタン | 3.2 | 汁 物 | 鶏の唐揚げ(3個) | 1.2 | 乳製品 | ロースハム | 0.8 | |
| カレーライス(ビーフ) | 3.0 | 漬 物 | コーンスープ | 1.6 | 菓子 | ウィンナー | 0.6 | |
| ざるそば | 2.7 | 干 物 | しじみ汁 | 1.6 | 果 物 | チーズ | 0.6 | |
| 食パン(8枚切り2枚) | 1.2 | 塩蔵品 | 梅干し | 2.2 | | 牛乳 | 0.2 | |
| クロワッサン(2個) | 1.0 | | 白菜キムチ(40g) | 1.4 | | 醤油せんべい(40g) | 0.5 | |
| ごはん(茶碗1杯) | 0 | | たくあん | 0.4 | | ポテトチップス(30g) | 0.3 | |
| 主 菜 | | | 干物 | 鰯 | 1.6 | | プリン | 0.2 |
| 酢豚 | 2.7 | | 塩蔵品 | 目刺し | 1.1 | | 板チョコレート(15g) | Tr |
| ハンバーグ | 2.2 | | | 焼きたらこ | 1.1 | | みかん(1個) | 0 |
| 赤魚の煮付け | 2.1 | | | | | | りんご(1/2個) | 0 |
| 餃子(6個) | 1.7 | | | | | | | |

●参考資料：①改訂版食事コーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表（群羊社）
 ②調理のためのベーシックデータ（女子栄養大学出版社）③五訂増補食品成分表（女子栄養大学出版社）

Tr=微量

購入する総菜や食品の食塩量を知りましょう…簡単に計算できます

調理済の食品（スーパーやコンビニ）には栄養成分表がほとんどついています。

自分の食べられる量をみながら食事療法ができます。

ナトリウム量は $(\text{ナトリウム (mg)} \div 400)$

でおおよその食塩相当量になります。

(例) $78 \div 400 = 0.195 \rightarrow \text{約} 0.2 \text{ g の食塩量 (四捨五入)}$

栄養成分表 1本 (180ml) あたり

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 110.0 kcal |
| たんぱく質 | 5.4 g |
| 脂質 | 0.7 g |
| 炭水化物 | 9.0 g |
| ナトリウム | 78.0 mg |
| カルシウム | 212.0 mg |

3 脂質異常症の方への対応

脂質異常症 … 何に気を付けるべきかをみます

①高コレステロール血症
高LDLコレステロール血症

②高中性脂肪血症

③コレステロール血症

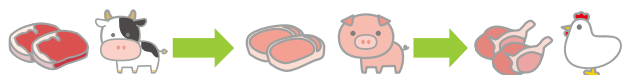
①高コレステロール血症・高LDLコレステロール血症の方が食事では「脂質」(特に「飽和脂肪酸の摂りすぎ」と「太りすぎ」です)

●「飽和脂肪酸」とは脂質の材料でエネルギー源として大切な脂肪酸です。バター・ラード・脂身の多い肉・乳製品に多く含まれています。脂質の一部としてエネルギー源や身体を作る成分となるため、摂りすぎると、エネルギー過剰になり肥満につながります。「飽和脂肪酸」は、中性脂肪やコレステロールを増やすので摂りすぎると動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞等の生活習慣病につながります。不足すると・・・血管がもろくなったり、脳出血などをおこしやすくなります。

- 乳類なら
- 肉類なら



普通牛乳を低脂肪乳に変えると飽和脂肪酸が1/3になります。



牛→豚→鶏の順番で飽和脂肪酸が少ないので同じ量を食べるなら鶏肉がおすすめです。

- 菓子



洋菓子(ケーキ・アイスクリーム等)には飽和脂肪酸が多い乳脂肪が沢山含まれています。食べ過ぎないようにしましょう。

※コレステロールを下げるためには「継続できる運動をする」ことも大切です。

4 食物繊維の摂取量を増やす工夫

一日に摂りたい食物繊維目標量 … 男性：19g以上 女性：17g以上 日本人の食事摂取基準2020年度版 70歳以上より

主に水にとけない食物繊維のはたらき

- 排便の促進
- 身体に不要なものの排出促進

主に水にとける食物繊維のはたらき

- 糖尿病の予防・改善
- 血中コレステロールの上昇をおさえる

○食物繊維を含んでいる食事をこまめに摂る

| | | | | |
|---------------------|-------------------|--------------------|----------------------|------------------------|
| ゆでそば 1食150g 3.8g | おから 1食50g 5.8g | 納豆 1パック50g 3.4g | さつまいも 1食100g 2.3g | キウイフルーツ 1食100g 2.5g |
|---------------------|-------------------|--------------------|----------------------|------------------------|


○毎日食べる主食の食物繊維を増やす

| | | | | |
|--------------------|---------------------|----------------------|--------------------|------------------------|
| 白ご飯 1食150g 0.5g | 玄米ご飯 1食150g 2.1g | 雑穀米ご飯 1食150g 0.9g | 麦ご飯 1食150g 1.2g | スパゲッティ乾麺 1食70g 1.9g |
|--------------------|---------------------|----------------------|--------------------|------------------------|

○食物繊維を摂取することで期待できる効果

| | | |
|----------------|----------|------------------|
| 整腸効果 (便秘予防) | 血糖値上昇の抑制 | 血液中のコレステロール濃度の低下 |
|----------------|----------|------------------|

肥満の方への対応

 できることから始めましょう！！



運動

自分に合った運動を選び、
続けて身体を動かす習慣をつける



栄養

バランスよく食べて！腹八分！
お酒にもカロリーはあることをしてもらおう



楽しみ を作る

食べること以外での楽しみを見つける
(趣味を作る・外出の機会を作る等)



間食の量・内容を気にしてもらおう
毎日何気なくダラダラ食べるのを止める



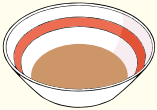
何を食べたか記入してもらおう
どんな紙でもよいので食べたものを書いてもらおう
(果物も沢山になれば×)



よく噛んでゆっくり食べるように勧める
お腹が空いているときに買い物に行かない

高血圧症の方への対応

 他の疾病との関係を聞きましょう



継続できる減塩をしましょう

- 麺類の汁は残す
- 味付けに強・弱を付ける (全部薄味にしないでよい)
- 酸味、香辛料の風味を利用する



生の果物や野菜 (カリウム) をたくさん食べましょう
(体内のナトリウムを外に出してくれます)

- 加熱すると溶け出してしまうので炒めものにしたり
スープにして飲むと良いです





食物繊維をたくさん食べましょう


- (腸内の余分な塩分や脂肪を追い出してくれます)
- 野菜・煮豆・納豆・イモ類にたくさん入っています


骨粗鬆症の方への対応


📢 サプリメントより食品で摂りましょう


- 

カルシウムの多い食品を食べる
●牛乳 (低脂肪乳のほうが多い) ・チーズ ・大豆製品 ・小魚
- 

ビタミンDが多い食品を食べる (カルシウムの吸収を助けます)
●いわし ・鮭 ・うなぎのかば焼き ・干しシイタケ
- 

リンの摂りすぎに注意する (カルシウムの吸収を邪魔します)
●インスタント食品や加工食品
- 


アルコール ・タバコは控えめに…!
●過度な飲酒はカルシウムを尿に出してしまう
●タバコは胃腸の働きを抑え、カルシウムの吸収を邪魔する
- 


塩分の摂りすぎに気を付ける
●塩分の摂りすぎはカルシウムの排泄を促します
- 


適度な運動を継続する
●適度な運動は骨を丈夫にします
●続けられる運動を行いましょう

貧血の方への対応

📢 薬の内容にも注意しましょう

- 

鉄分の多い食品を積極的に食べる
●レバー ・大豆製品 ・牛もも肉 ・小松菜 ・ほうれん草 ・干し大根 ・ひじき ・あさり ・海藻類
- 

バランスよくいろいろ食べる
●食べたものを上手に取り入れるために肉類 ・魚類 ・野菜類 ・大豆製品等いろんな組み合わせで食べましょう
- 

食べ方の工夫で鉄の吸収がよくなります
●緑茶 ・コーヒー ・紅茶を食事と一緒に摂ると鉄の吸収を邪魔するので食事中や食後に大量に飲むことを控える
●食事の際、ビタミンCと一緒に摂ると鉄の吸収がよくなります (果物等)

ほんとうに … 怖い脱水症!!

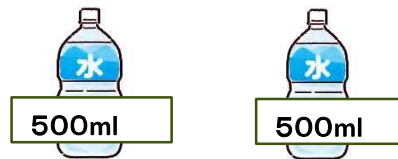
📢 1日に必要な水の量

皆様、毎日の食事で水を1~1.5ℓ摂っています。
もし、食べる量が減っていたら・・・摂る予定の水分も足りないという事になります！
食べる量が少ない方には栄養+水分も勧めましょう！

1日2食になってしまう方



1日3食の食事がとれている方



高齢者が熱中症にかかりやすい理由

- ・「暑い」と感じにくくなる
- ・行動性体温調節が鈍る
- ・発汗量・皮膚血流量の増加が遅れる
- ・発汗量・皮膚血流量が減少する
- ・体内の水分量が減少する
- ・のどの渇きを感じにくくなる

高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る
- 1日1回汗をかく運動



引用) 環境省 熱中症環境保健マニュアル2020

❀ ❀ ❀ 予防するには ❀ ❀ ❀

① しっかり食べて、充分飲水を行うこと



② 身体を動かす前後など適切なタイミングで補給する

※ こまめに行なうこと

一度に多量(500ml~)は



③ 汗や下痢など、体調をすばやく戻す

水だけでなく、電解質やエネルギー源の糖分も適切な割合で摂る



アルコールは飲むと尿の量が増え、そのまま寝てしまうと脱水をおこしてしまう恐れがあるので、少しでも水やお茶等を飲むことをおすすめします。

栄養アセスメント

(該当する項目の口には✓をつけて下さい)

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 氏名 | | 年齢 | | 性別 | 男・女 | 実施日 | 年 月 日 | 記入者 | |
| 自 身 の 健 康 度 | 健康感 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 食欲 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 排便 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 調 | 身長 | cm | 体重 | kg | BMI | ここ 〇ヶ月のあいだに体重が 増えた <input type="checkbox"/> 減った <input type="checkbox"/> ()kg 変わらない <input type="checkbox"/> 測っていない <input type="checkbox"/> 現在治療を受けて、主治医より食事制限がありますか 疾病 () 食事制限 なし・あり () | | | |
| | 薬の服用 | 有 <input type="checkbox"/> | (薬名:) | 無 <input type="checkbox"/> | 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夕 <input type="checkbox"/> 寝る前 <input type="checkbox"/> ここ 〇ヶ月のあいだに 入院した <input type="checkbox"/> 入院していない <input type="checkbox"/> ※入院をしたのは・・・ () | | | | |
| 食 生 活 | 食事の時の摂食・嚥下状況(姿勢・食べ方・むせ等) | () | | | | | | | |
| | 朝・昼・夕と3食/1日 | 摂れている <input type="checkbox"/> | 摂れていない <input type="checkbox"/> | () | | | | | |
| | 摂れていますか? | (ほぼ毎日・ときどき) | | 理由() | | | | | |
| | 食べるものが 減った・増えた | としたらどんなものですか?() | | | | | | | |
| | 水分はどのくらいとりますか? | 一日コップ()杯くらい | | | | | | | |
| | 食べ物でアレルギー症状 | ある <input type="checkbox"/> | (食品名:) | なし <input type="checkbox"/> | () | | | | |
| | (下痢や湿疹などの症状) | (症状:) | | | | | | | |
| | サプリメント | 有 <input type="checkbox"/> | (理由:) | 無 <input type="checkbox"/> | () | | | | |
| 栄養補助食品 | 定期() | 不定期() | () | | | | | | |
| 食事は誰が作りますか | 自分 <input type="checkbox"/> | 家族 <input type="checkbox"/> | その他 <input type="checkbox"/> | () | | | | | |
| 食事は誰としますか | ひとり <input type="checkbox"/> | 家族 <input type="checkbox"/> | その他 <input type="checkbox"/> | () | | | | | |
| 買い物は誰と行きますか | 自分 <input type="checkbox"/> | 家族 <input type="checkbox"/> | その他 <input type="checkbox"/> | () | | | | | |
| 全 外 食 | 配食サービスや宅配弁当 | 利用している <input type="checkbox"/> | (回/週・月) | 利用なし <input type="checkbox"/> | () | | | | |
| | (買うとしたらどのようなもの) | () | | | | | | | |
| | 外食(食堂等)に行く頻度 | 週()回 | 月()回 | 行かない | () | | | | |
| カップ麺ほか | カップ麺 <input type="checkbox"/> | 冷凍食品 <input type="checkbox"/> | レトルト食品 <input type="checkbox"/> | () | | | | | |
| インスタント食品 | 食べる頻度は? 週()回くらい | | | | | | | | |
| 嗜 好 | 好物は何ですか? | () () () | | | | | | | |
| | 嫌物は何ですか? | () () () | | | | | | | |
| 気 づ き | アルコールの量 | (合)くらい | ()の頻度で | ()を飲む | () | | | | |
| 気 づ き | 何か困っていることや | 気をつけていることはありますか? | | | | | | | |



振り返りシート

氏名 _____

- 1) 長期目標 (どうなりたい自分) 例えば・・・自分で作った料理を家族に食べさせたい
(こんなことができるようになりたい)

・ _____
 ・ _____
 ・ _____

- 2) 短期目標 (長期目標達成のために。○○ができるようになる)

・ _____
 ・ _____
 ・ _____
 ・ _____

- 3) 実施計画 (まず、これをしてみます・これならできそうです)

・ _____
 ・ _____
 ・ _____

- 4) やってみてどうでしたか? (このままでよいか、変えたほうがよいか?)

・ _____
 ・ _____
 ・ _____

- 5) 今後、どうしますか? (こうしたらいいかな?このままで頑張ろうかな?)

・ _____
 ・ _____
 ・ _____











※ サービス開始の時に1)・2)・3)を記入してください。

3か月間実行してから、目標を変更するかどうか決めてください。

目標変更 する ・ しない

理由:

「簡単！食事バランスチェックシート」 ま・た・く・ち・に・や・さ・し・い・わ

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 合計 |
|---|------|---|---|---|---|---|---|----|
| | | | | | | | | |
|  し 主食 | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
|  い いも | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
|  ま 豆類 | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
|  た 卵類 | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
|  ち 乳製 | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
|  に 肉類・ハム | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
|  さ 魚類 | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
|  く 果物 | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
|  や 野菜 | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
|  わ 海藻 | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
| | | | | | | | | 個 |
| | 体重kg | | | | | | | |

☆一週間で気づいたこと☆

しい が多い・少ない

多い人はエネルギーの摂り過ぎに注意。
少ない人はエネルギー不足に注意。

ま・た・ち・に・さ が多い・少ない

多い人は肥満に注意。
少ない人は身体をつくる栄養素(たんぱく質)がたりないです。

く・や・わ が多い・少ない

多い人は◎です。続けましょう。
少ない人は食物繊維・ビタミンの不足に注意。



体重の変化はありましたか？

増えた ・ 減った
 増えすぎた人は肥満に注意！！
 減った人は低栄養に注意！！

他にはどんなものを食べましたか

- おやつ：
- お茶・水：
- アルコール：