

食を通して地域貢献につなげる 管理栄養士としての役割とは ～在宅糖尿病療養者の食事状況の実際～

社会福祉法人 春風会
伊豆中央ケアセンター
栄養課 一同

社会福祉法人 春風会 伊豆中央ケアセンターの理念

- 一、明朗で礼節ある施設に育てましょう
- 一、和を愛す施設の趣旨を理解し、
知識の向上に努めましょう
- 一、毎日の仕事に責任と誇りをもって楽しく勤めましょう
- 一、利用者の身になってわが身に対処しましょう
- 一、**地域福祉**のために努め
施設の発展に力を尽くしましょう



施設での管理栄養士の役割

- ①給食管理(献立作成)
- ②栄養管理(栄養ケアマネジメント・経口維持計画)
- ③栄養指導、栄養教育(高校・小学校・こども園)
- ④衛生教育
- ⑤その他 伊豆地区サロン及び老人クラブ健康相談
敬老会及びシルバー人材センターでの講和
コンテストへの参加

活動状況



伊豆地区サロン及び
老人クラブ健康相談



総合事業への
栄養指導
(生きがいクラブ)



小学校での授業参観を
兼ねた親子での
介護食の調理活動



伊豆総合高校
福祉科での授業

具体的な活動の栄養講座 (サロン及び老人クラブ健康相談)

H27～H29での取り組み事例

- ・高血圧について… **血圧は健康のパロメーター**
- ・血管の若さを保つ秘訣とは… **血管力を食事アップ**
- ・認知症を予防する食事とは… **ボケない頭を作る「健脳」レシピ**
- ・カルシウムをとって骨を丈夫にしよう
… **骨が毎日生まれ変わる仕組み**
- ・足腰丈夫のキメは筋肉… **筋肉が命を救う**
- ・私たちの体を守る免疫とは… **体を丈夫にする免疫力UPの食事**

具体的な活動の栄養講座

ほうれんそうのお浸しで塩分を確かめてみましょう(味比べ)

①ほうれんそう(50g)+かつお節のみ

塩分濃度...ほぼ0%

②ほうれんそう(50g)+だし割しょうゆ5cc

塩分濃度...0.008%

③ほうれんそう(50g)+減塩しょうゆ5cc

塩分濃度...0.72%

④ほうれんそう(50g)+ポン酢しょうゆ5cc

塩分濃度...0.74%

⑤ほうれんそう(50g)+濃い口しょうゆ5cc

塩分濃度...1.3%



具体的な活動の栄養講座

カロリー控えめにするには(味比べ)

①鶏のから揚げ(鶏もも肉30g).....87kcal

②厚揚げ入りから揚げ(鶏ひき肉+厚揚げ30g).....**70kcal**

カルシウムアップ(味比べ)

①普通のポテトサラダ...カルシウム量:1人前40mg

②ミルクポテトサラダ...カルシウム量:1人前**109mg**

減塩対策のポイント 乳和食の取入れ

①きんぴらごぼう

②サバの味噌煮



味比べの様子



感想

- 1) 今までは薬を飲んでいるからいいかなと思ったが、意外と薄味でもたべられる。
- 2) 味の薄い順に食べていると最後は濃いほうれん草のお浸しは食べられない。
- 3) 牛乳の使い方が面白い
- 4) 比較的に山間地域だが魚料理を好む人が多いので興味を持つ
- 5) 畑仕事をしている人が多く、持ち寄って作ってみようという意見が聞かれる(サロンの世話人とともに)
- 6) 体に良い試食を食べたとレシピを家に持ち帰り、娘や嫁に作ってもらう

試食の内容(簡単な出前調理)

筍の
から揚げ

秋茄子の
簡単餃子

トマトの
炊き込みご飯

三平汁
(粕汁)



その他の活動の依頼

<学校での介護食講座>

- ・伊豆総合高校
- ・大仁小学校



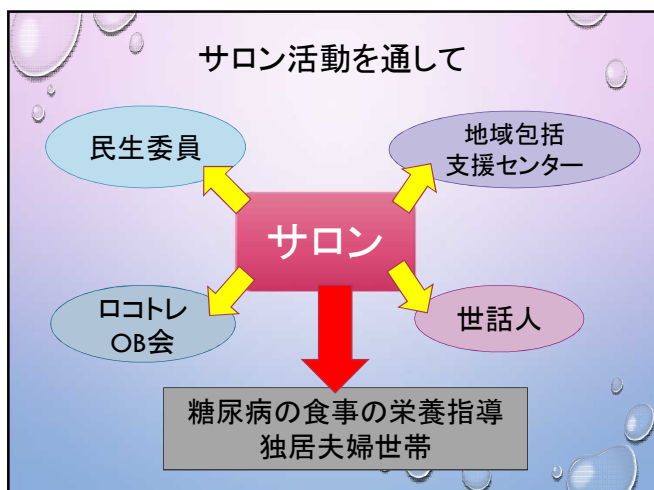
<敬老会での講和>

<シルバー人材センター栄養講座>

<ケアごはんコンクール>

<伊豆ベジ自慢コンテスト>





在宅からの情報

症例	M.T氏 男性 83歳 M.S氏 女性 84歳 (夫婦)
職業	民芸店の経営
介護度	2人とも要支援1 軽度の認知症
BMI	男性:17.5 女性:18.0
家族	夫婦2人暮らし 遠方に長男あり、長女は双子の姉妹をもつ
病名	男性:Ⅱ型糖尿病 女性:軽度脳梗塞 狭心症 Ⅱ型糖尿病
処方	シヤヌビア錠50mg メインテート アムロピジン錠 オルメテック錠
医師からの指導	塩分制限 甘いものは控えめに
その他の情報	夫が料理しなくてはならない

<方法> 訪問1回目

夫:食パン

妻:スティックパン

夫:野菜サラダ

夫:缶詰

妻:野菜ジュース

夫婦:みかん

妻:果物ゼリー

訪問2回目 1日の食事の聞き取り

	夫	妻
朝食	食パン6枚切り 177kcal 3.6g 卵 1個 74kcal 3.6g 野菜サラダ (人参・レタス・トマト・パプリカ) 牛乳 150cc 138kcal 4.9g	スティックパン2本 190kcal 卵 66kcal 6.0g ヨーグルト 74kcal 3.6g 野菜ジュース 34kcal 0.8g
昼食	ご飯120g 202kcal 3g 納豆1P 80kcal 8.25g ごま豆腐1個 83kcal 2.63g	ご飯 100g 180kcal 2.5g 納豆1P 80kcal 8.25g ごま豆腐1個 83kcal 2.63g
夕食	ご飯120g 202kcal 3g 缶詰 1缶 227kcal 14.1g みかん 1個 34kcal 0.53g	牛乳プリン 1個 85kcal 4g 野菜ジュース 34kcal 0.8g みかん 1個 34kcal 0.53g
合計	<u>1277kcal</u> <u>43.61g</u>	<u>860kcal</u> <u>30g</u>

問題点の抽出

問題点①

- ・妻が軽い脳梗塞でやや麻痺があるため、夫が台所で調理する習慣になってしまった。
- ・夫は野菜はいっぱい食べなくてはと思い込んでいる。
- ・2回ごはんを食べているがあまりたべてはいけなと信じ込んでいる。

問題点②

- ・長男長女ともども遠方であまり顔を出さない
- ・エネルギー摂取不足と栄養素の全体の不足が続いている
- ・医師からの簡単な食事制限の指導のためはっきりとした情報がわからない (ケアマネより)

本人の意向～目標と栄養ケアの介入～

<本人の意向> インシュリンだけは打ちたくない。
食事指導によって二人の生活を続けたい

<目標> 食事療法の必要性の理解

<長期目標> 適正な食量とバランスの良い食事ができる

<短期目標> ①必要エネルギー量の設定

	必要エネルギー量	必要タンパク量
夫	1450～1500kcal/日	50～55g/日
妻	1100～1200kcal/日	45～50g/日

②レンジ調理レシピの紹介

③1食分の必要量とバランスのイメージをつかむ

訪問3回目 栄養相談の実際①			
	夫	妻	
朝食	食パン6枚切り 177kcal 3.6g 卵 1個 74kcal 3.6g 野菜サラダ+ドレッシング38kcal (人参・レタス・トマト・パプリカ) 牛乳 150cc 138kcal 4.9g	スティックパン2本 190kcal +スティックいちごジャム40kcal 卵 66kcal 6.0g ヨーグルト 74kcal 3.6g 野菜ジュース 34kcal 0.8g やわらかプリン 100kcal 6g	
昼食	ご飯120g 202kcal 3g →エビピラフ 254kcal 5.2g 納豆1P 80kcal 8.25g ごま豆腐1個 83kcal 2.63g →豆の富 150kcal 10g	ご飯 100g 180kcal 2.5g →エビピラフ+チーズ 260kcal 8.6g 納豆1P 80kcal 8.25g ごま豆腐1個 83kcal 2.63g →豆の富 150kcal 10g 茶碗蒸し 100kcal 5g	
夕食	ご飯120g 202kcal 3g 缶詰 1缶 227kcal 14.1g +マヨネーズ84kcal 0.18g チーズ 60kcal 4.0g みかん 1個 34kcal 0.53g	牛乳プリン 1個 85kcal 4g 野菜ジュース 34kcal 0.8g →メイバランスジュース 200kcal 7.5g みかん 1個 34kcal 0.53g	
合計	1277kcal 43.61g+239kcal 10g =1516kcal 53g +282円	860kcal 30g+379kcal 10g =1239kcal 40g +640円	

訪問4回目 栄養相談の実際②

・やわらか食品 「あいと」の紹介 → **ぶり大根** 600円

・朝食にストロベリージャム → **毎月購入**

・缶詰レシピーチーズのせ → **美味しい 味が違ってよい**

・メイバランスジュース → **夫が妻に勧める**

経過

開始して4か月

↓

美味しく食べられる方法がある。

食事管理≠食事制限

↓

安心して食べられる

市販のものを紹介してもやはり食べなれた習慣を変えていくには時間が必要である。しかし在宅での栄養士の訪問ということで耳を傾けて受け入れてくれた

<考察>

食生活とは長年にわたり培ってきたものであり、個々により様々なパターンがある。その個々に寄り添った改善方法を共に考え調理を行うことで言葉で伝えるだけでなく、目や舌で確認ができたと思われる。

そして、利用者様が食事療法ができそうだと感じる事が栄養相談において重要だと痛感した。

まとめ

同行訪問により自分の目で見聞きした情報の大切さを実感した。

特養は究極の在宅かもしれない。

しかし、今、地域包括ケアシステムの推進が求められていて、施設の栄養士が「地域」に「包括ケア」をマネジメントできるエキスパートとして、今という波に乗って施設から地域へ在宅訪問管理栄養士としての可能性を高めていきたいと思う。

食は命なり

「食」

「人」「良」