

食事の知識を提供するために ～自分にあつたごはんを食べよう！～



社会福祉法人 東桜会
ケアハウス 桜花

栄養士 岡本香菜
相談員 佐藤勝洋

ケアハウス桜花とは？



静岡市の麻機地区に特別養護老人ホーム麻機園に隣接し、平成9年4月開設。

定員50名
平均年齢83.6歳
(平成22年6月現在)

給食は業務委託



取り組んだ課題

- 入居者より健康診断の血液検査の結果から食事で気をつけることの問合せが多かった



- 今後も楽しく食べていただくために食事についての知識を提供していこう!!

相談

- 正常範囲より数値が上がってしまった食事で気をつける事はないか？

グルコース(血糖)... **11名**

中性脂肪... **4名**

LDLコレステロール... **6名**

- このまま数値が悪くなると透析しなければいけないがどうしたらいいのか？

調査

- 入居者全員の食事摂取目標量の見直し



確認

- 入居者の生活活動が低下している



生活活動強度とは？

日常生活の内容や動作などをもとにして、大きくI～IVに分類したものです

生活活動強度	日常生活活動の例		日常生活の内容
	生活動作	時間	
I (低い)	安静	12	散歩・買物等比較的ゆっくりした1時間程度の歩行の他、大部分は座位での読書・勉強・会話・座位や横になつてのテレビ・音楽鑑賞等をしている場合
	立つ	11	
	歩く	1	
	速歩	0	
	筋運動	0	
II (やや低い)	安静	10	通勤・仕事等で2時間程度の歩行や車庫・掃き・家事等立位での業務が比較的多い他、大部分は座位での事務・読書等をしている場合(税金・国民の大部分がこの分類に該当する)
	立つ	9	
	歩く	5	
	速歩	0	
	筋運動	0	
III (適度)	安静	9	生活活動強度IIの者が1日1時間程度は速歩やサイクリング等比較的強い身体活動を行っている場合や、大部分は立位での作業であるが1時間程度は農作業・漁業等の比較的肉体作業に従事している場合
	立つ	8	
	歩く	6	
	速歩	1	
	筋運動	0	
IV (高い)	安静	9	1日のうち1時間程度は激しいトレーニングや、木材の運搬・農繁期の農耕作業等のような強・作業に従事している場合
	立つ	8	
	歩く	5	
	速歩	1	
	筋運動	1	

日常生活活動の調査結果

ほとんどの方が部屋で、
読書、テレビ鑑賞、趣味など
横になっていることが多かった

- 食堂、お風呂場までの移動のみ→**40名**
- 0.5～1時間の散歩に出掛ける方→**6名**
- 仕事をされている方→**2名**

生活活動強度		H21. 6
I (低い)	0名	♂7名 ♀39名
II (やや低い)	♂7名 ♀40名	♂2名 ♀0名
III (適度)	♂3名 ♀0名	0名
IV (高い)	0名	0名

※4月女性1名、5月男性1名退居されています。

日本人食事摂取基準 2005年度版

性別	年齢	生活強度	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	B. C mg	食物繊維 g	食塩 g
男	50～69	I	2050	60	51	308	600	100	20.0	10
		II	2400	60	51	308	600	100	20.0	10
	70～150	I	1600	60	36	240	600	100	17.0	10
		II	1850	60	36	240	600	100	17.0	10
		III	2100	60	36	240	600	100	17.0	10
	女	50～69	I	1650	50	41	248	600	100	18.0
II			1950	50	41	248	600	100	18.0	8
70～150		I	1350	50	30	202	550	100	15.0	8
		II	1550	50	30	202	550	100	15.0	8

食事摂取目標量

エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	B. C mg	食物繊維 g	食塩 g
1644	52.0	31.7	211.8	561	100	15.5	8.4

↓

エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	B. C mg	食物繊維 g	食塩 g
1423	51.9	31.7	211.5	560	100	15.5	8.4

苦情

今までの食事よりボリュームが
少なくなった



入居者懇談会を開催

- 摂取目標量の目安、生活強度とはなにか？を説明

入居者懇談会で説明した結果

- 食事量に対する苦情は減ったが献立や味付けに対する苦情が出た

献立内容を工夫し 楽しめる食事を企画

対策

- 栄養士以外の職員が献立を企画
- 併設の特養の栄養士との献立交換
- 併設の特養の調理師が調理
- 食事の小盛りの提供



施設名	献立名	内容	備考
施設A	行事食	お祝い膳	毎月1回開催
施設B	行事食	お祝い膳	毎月1回開催
施設C	行事食	お祝い膳	毎月1回開催
施設D	行事食	お祝い膳	毎月1回開催
施設E	行事食	お祝い膳	毎月1回開催
施設F	行事食	お祝い膳	毎月1回開催
施設G	行事食	お祝い膳	毎月1回開催
施設H	行事食	お祝い膳	毎月1回開催
施設I	行事食	お祝い膳	毎月1回開催
施設J	行事食	お祝い膳	毎月1回開催

選択メニュー

行事食

・月一回の誕生日食
・寿司職人の派遣

Kcal・塩分表示

課題

- 入居者の意見を参考に献立の工夫をする
- 栄養の知識を提供

ありがとうございました



社会福祉法人 東桜会
ケアハウス 桜花

栄養士 岡本香菜
相談員 佐藤勝洋