在宅訪問で“食”支援

居宅ケアマネ × 管理栄養士

居宅介護支援センター　ひだまり　主任介護支援専門員　太田正春

特別養護老人ホーム　こもれび　管理栄養士　遠藤凌介

施設紹介

特別養護老人ホーム　こもれび

居宅介護支援センター　ひだまり

424-0111
静岡市清水区吉原1731

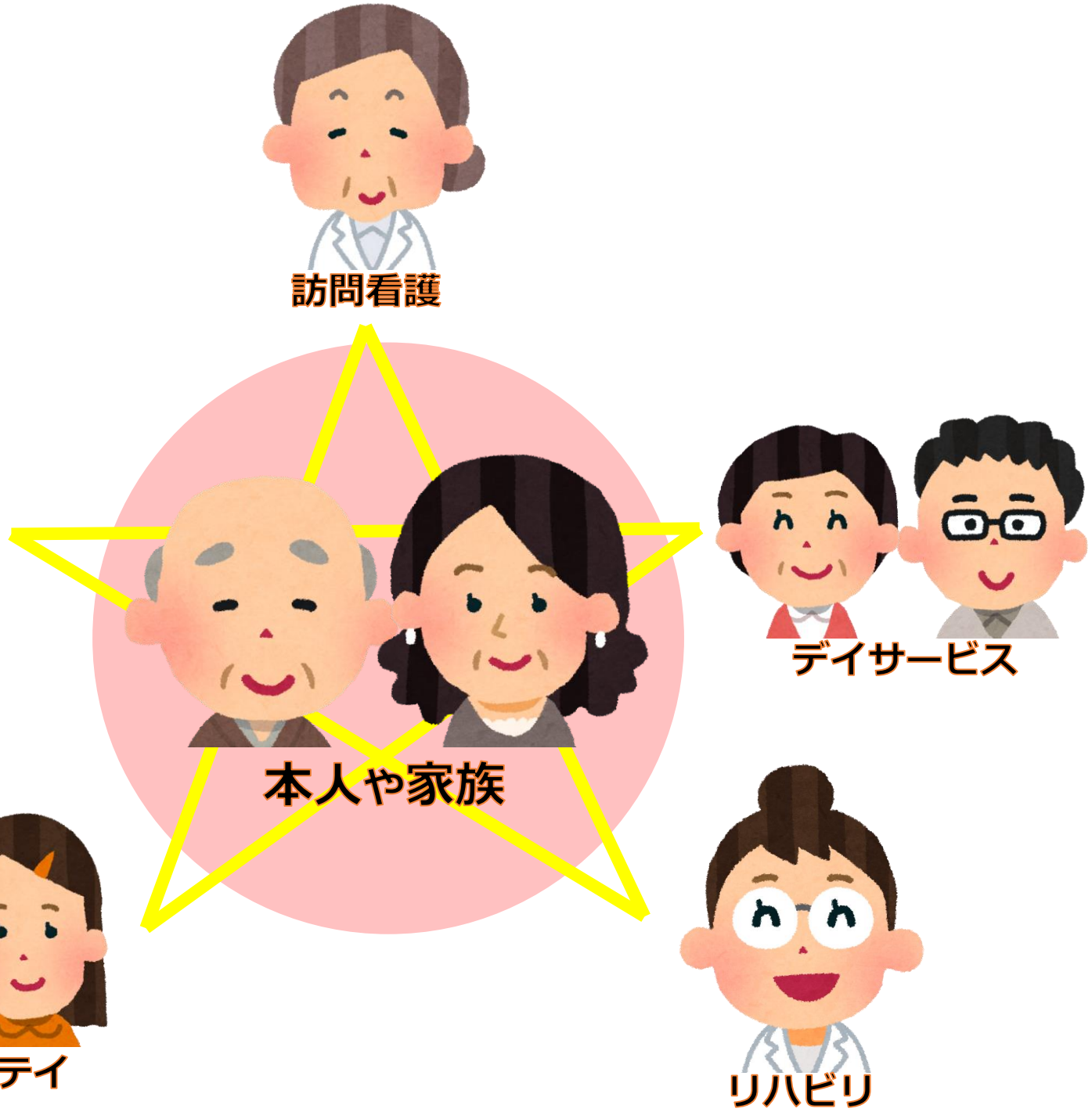
在宅に栄養管理って必要？

偏食によるフレイルや低栄養

高齢者に与える影響は深刻

そのためには予防が必要

ケアマネージャー


訪問看護
訪問介護
デイサービス
本人や家族
ショートステイ
リハビリ

身体機能の低下の
予防や軽減ができるのでは？

ケアマネージャー

×

管理栄養士

↓

在宅訪問管理栄養士

担当利用者へ
『アンケート』の実施

居宅支援事業所　ひだまり主催

管理栄養士による
栄養調査にご協力ください

氏名：

1　現在かかえている疾病、気になることを教えてください

病名　：

2　病気は食事内容によって改善することがありますが、
アドバイスを受ける興味はありますか？

（　はい　・　いいえ　）

3　気を付けていること、意識していることを教えてください

ご協力ありがとうございました

主任ケアマネ：太田正春　管理栄養士：遠藤凌介

- 慢性腎不全
- 高血圧症
- 誤嚥性肺炎
- 心疾患
- 食事量の確保

食事量の確保ができない

1 現在かかえている疾病、気になることを教えてください

病名 ： 骨粗鬆症

一人で食事する場合、かなり偏った食事になりがちで栄養不足の傾向がある。

2 病気は食事内容によって改善することがありますが、

アドバイスを受ける興味はありますか？

（ はい ・ いいえ ）

3 気を付けていること、意識していることを教えてください

極力栄養バランスの取れた食事を心掛けています。適度の運動も。

Aさん　女性　86歳　　要介護3

お菓子なら食べる！
赤ワインに合うものが好き

『食べろ、食べろ』
うるさいな～

お腹が
空かないのよ

Aさん

バランス良くしっかりと
食べてくれるだけでいいのに

認知症が
進行しているな

どうすれば
食べるんだ！？

息子さん

ケアマネと管理栄養士の同行訪問

・日本食に馴染みが無い。特に白米が苦手

・毎晩赤ワインを飲んでいる

⇒赤ワインに合うか否かが重要

・ヘルパーによって献立、味や見た目がバラつく

Bonjour ! !
Bonjour
Bonjour
Bonjour
Bonjour ! !

栄養補助食品の提案

やわらかおかき
ふんわりやさしい味わい
一般的なおかきと比べて
かたさ1/10
コーンポタージュ味
約7g×8袋入
えび味
のり塩味
株式会社フードケア
TEL 042-700-8809

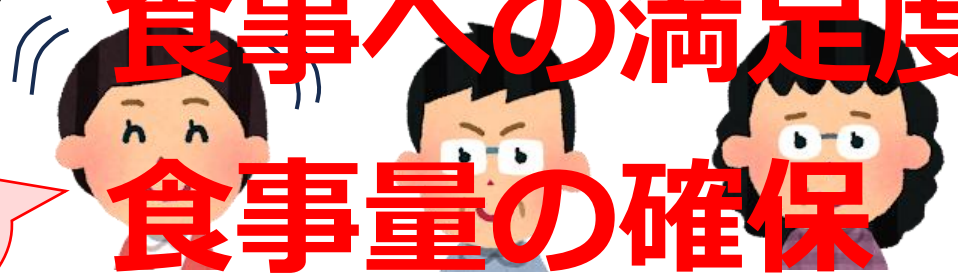
管理栄養士　ケアマネ

・介入経緯、役割、目的の周知
（管理栄養士）

担当者会議の開催

・ヘルパーが抱える課題の共有

・目標設定



食事への満足度向上
食事量の確保
適正体重の維持

民間の人生パー事業所

献立の提案

献立があればそれに合わせて買い物すれば良いからわかりやすい。
献立を考えて買い物するのが大変だったから助かるよ

息子さん

ヘルパー

レシピがあれば、冷蔵庫の中が一定になるし
調理書があれば調べる時間も短縮できてやりやすそう！

（ 月 ）	（ 火 ）	（ 水 ）	5月4日 （ 木 ）	5月5日 （ 金 ）	5月6日 （ 土 ）	5月7日 （ 日 ）
			カボチャコロッケ	アスパラピラフ	ハヤシソース （パン）	ちゃんぽんうどん
			新玉昆布炒め	ミネストローネ	サラダ	カボチャの照り焼き
5月8日 （ 月 ）	5月9日 （ 火 ）	5月10日 （ 水 ）	5月11日 （ 木 ）	5月12日 （ 金 ）	5月13日 （ 土 ）	5月14日 （ 日 ）
鯖オーロラソース	カボチャシチュー	みぞれそうめん	揚げ鱈香味漬け	豆乳うどん	さつま芋リゾット	かぼちゃグラタン
ポトフ	ウインナーソテー	ひじき炒め煮	カボチャとほうれん草の味噌汁	マカロニサラダ	ツナ豆腐サラダ	ミネストローネ
5月15日 （ 月 ）	5月16日 （ 火 ）	5月17日 （ 水 ）	5月18日 （ 木 ）	5月19日 （ 金 ）	5月20日 （ 土 ）	5月21日 （ 日 ）
トマトリゾット	厚揚げと豚バラの甘酢炒め	とり天	うどんカルボナーラ	豆乳長芋グラタン	ナポリタン	鯵のスタミナ揚げ
魚のムニエル	豆乳ちゃんぽんスープ	そうめん	サラダ	コーンスープ	コンソメスープ	おくらとろろ汁

『　さつまいもリゾット　』

材 料

・米		・塩	適量
・さつま芋	1/2 本	・醤油	適量
・バター	5 g	・コンソメ	適量
・牛乳	100 ㎖		
・ツナ缶	1/2 缶		
・とろけるチーズ	お好み		

調 理

① さつま芋を一口大にカットし、ふんわりラップをしてレンジで5分

② フライパンでバターを溶かし、温めたサツマイモを軽く炒める

③ ツナ缶の油を軽く切って投入し、コンソメを入れる

④ 全体がなじんだら牛乳を加え、炊いたご飯を入れる

⑤ 汁気が無くなり始めたらチーズを入れて完成

ＰＯＩＮＴ

・さつま芋の甘みはクリーム感とマッチします
　ビタミンもとれて一石二鳥
・ツナ缶を加えてたんぱく質も同時に摂取
・　A　さんの好物のさつま芋とチーズの組み合わせ。

『　カボチャグラタン　』

材 料

- かぼちゃ
- ほうれん草
- 玉ねぎ
- ベーコン
- ホワイトソース缶
- 豆　乳
- とろけるチーズ
- オリーブオイル
- 塩
- コンソメ
- こしょう

調 理

① 具材をそれぞれ一口大にカット

② かぼちゃを皿に移し、ふんわりラップをかけてレンジで4分加熱

③ ほうれん草を炒め、しんなりしたら玉ねぎ、ベーコン、
カボチャをいれ炒める

④ ホワイトソース缶、豆乳をいれ、ひと煮たち

⑤ 耐熱皿に移し、チーズをかけてトースターで焦げ目をつけて完成

ＰＯＩＮＴ

- Ａ さんの好物カボチャで食欲UP
- ホワイトソース缶を使う事で時短に＆味も良い
- 牛乳の代わりに豆乳を使い、イソフラボンを摂取

『　みぞれそうめん　』

材料

・そうめん（乾）	1 束	・大根	1/4 本
・厚揚げ	1/2 毎	※業務スーパーにおろしも売ってます	
・なす	40 g	・めんつゆ	適量
・ししとう	3～5 本	・しょうが	適量
・ねぎ	適量	※お好みで	
・かぼちゃ	1/8 ヶ	・ごま油	適量

調理

① ナスの皮を縞目にむき、スライスする
② 厚揚げは一口大に切り、ししとうは1cm程度の切込みを入れる
③ カボチャは薄めに切っておく
④ 切り終えたそれぞれに片栗粉をまぶしておく
⑤ フライパンでごま油を熱し、揚げ焼きにしておく
⑥ そうめんを茹でて冷水で揉み洗いし、皿に盛り付ける
⑦ 揚げ焼きした具材を上に並べる
⑧ めんつゆに大根おろしを入れ、そうめんに流しかける
⑨ ねぎを散らして完成

POINT

・片栗粉で揚げ焼きにする事で汁に軽いとろみがつく
・　A　さんの好きなカボチャで食欲UP
・季節を感じてもらうように旬の野菜をチョイス
　野菜の種類は買い物時に変更しても◎
・汁の温度はその日の気分に合わせて◎
・ごま油で揚げ焼きにし、香ばしさをプラス

POINT

- 栄養バランスに配慮した献立
- 本人の嗜好に合わせた献立
- 簡潔かつ時短調理であること
- 買い物の負担を減らす事

結果　～本人・家族～

本人の満足度が向上

適正体重の維持

家族も結果に満足

評 価　　～ ヘルパー ～

献立があり、時間短縮ができた

⇒ 会話をしながら食べる事ができた

食品のバラつきが無くなった

利用者の”食支援”には

ケアマネの”食”へのアセスメント力の向上

多職種連携！特に

”食”に関しての専門職の介入が必要

今後の取り組みや課題　～Aさん～

食支援（献立）の継続をどうするか

・管理栄養士の介入が終了しても継続できる体制を整える

・本人、家族 ⇔ ケアマネ ⇔ 訪問介護事業所

今後の取り組みや課題　～管理栄養士～

『在宅訪問管理栄養士』のさらなる介入

・”食”への専門的なアドバイス（多職種連携）

・フレイル予防や食事支援による健康管理

・誤嚥性肺炎の予防や看取り期等の食事支援

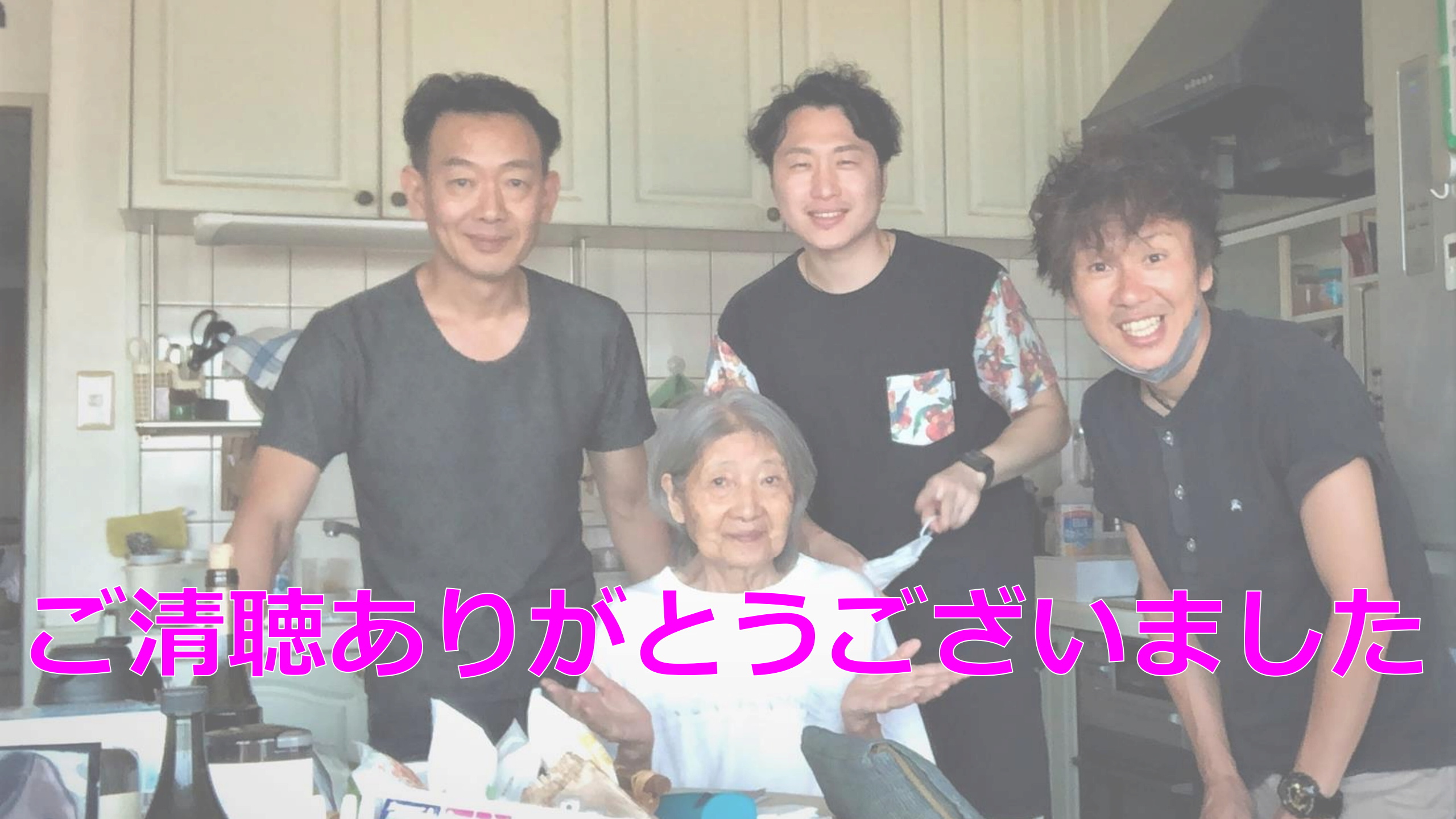
今後の取り組みや課題　～ケアマネ～

- 勉強会や研修の実施（管理栄養士を交えての）
- 食支援の重要性の理解、アセスメント力の向上
- 多職種が連携し合い”食”支援が出来る体制づくり

“食”の専門職である管理栄養士が
必要に応じて在宅介護へ介入

↓

地域包括ケアシステム
構築に繋がる


ご清聴ありがとうございました