

## ポイント1

適切な栄養管理ができる体制で、配食の商品管理を行います。

適切な栄養管理を行うため、献立作成、調理、衛生管理等の体制を整えることが大切です。

### ● 献立作成

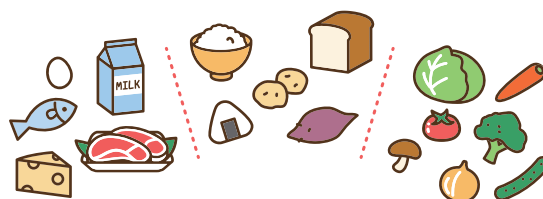
- ・ 献立作成の知識のある人が担当することが望めます
- ・ 配食サービスを利用する方の身体状況や食の嗜好などを把握します
- ・ 食事摂取基準（厚生労働省策定）を参考に必要な食事の量を決めます

献立表

月	
火	
水	
木	
金	
土	
日	

### ● 栄養素等を調整した食事への対応

- ・ エネルギー量、たんぱく質量、食塩量などについて調整した食事の提供が望めます



### ● 食べやすさを配慮した食事への対応

- ・ 利用者のえん下機能の状態に応じてペーストやムース食、ソフト食や軟菜食（食べやすいように柔らかく調理した食事）などの物性等を調整した食事の提供が望めます



### ● 調理

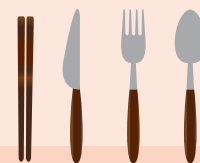
- ・ 事業規模が一定以上の場合、調理師などが調理を担当することが望めます



### ● 衛生管理

- ・ 衛生管理の徹底を図ることが重要です
- ・ 食品衛生法などの関係法令を遵守します
- ・ 大量調理施設衛生管理マニュアルに則った衛生管理を行います





## ポイント2

配食サービスを利用する方の身体状況や栄養状態等を把握した上で、利用者に合った食事を提供します。

初めての注文時には、利用する方の状況を適切に把握することが大切です。

また、継続して利用している方についても同様に、状況を適切に把握するためのフォローアップをすることが大切です。

### ● 注文時の情報収集

- 適切な食事内容となるように、注文時にアセスメントを行います



### ● 継続して利用する方のフォローアップ

- サービス開始後、数週間以内に初回のフォローアップを行います
- その後、1年に1回から2回程度の頻度でアセスメントを行い、身体状況等の把握を行います



アセスメントは、管理栄養士又は栄養士が担当することが望まれます。

## ～配食サービス利用者の状況に関する確認項目の例～

### 【必須の項目】



#### 基本情報

- 要介護（要支援）認定

- 日常生活動作（ADL）

\* 日常生活を送るために最低限必要な日常的な動作のこと。移動、階段昇降、入浴、食事、更衣、排泄など

- 手段的日常生活動作（IADL）

\* 複雑で多くの労作が必要な日常生活の動作のこと。料理、洗濯、買い物、服薬管理、金銭管理など



#### 身体状況・健康状況

- 身長、体重、BMI

- 主な既往疾患、現在の疾患、食事療法の有無

- 摂食やえん下機能



#### 食に関する状況

- 食欲、食物アレルギーの有無 など



必須項目に加え、外出頻度など社会参加の状況などについても確認しておくことが望まれます。

# 高齢者に多い疾患の特徴と食事のポイント

## 基本は、栄養バランスのとれた食事の提供

主食、主菜、副菜をそろえます。

多様な食品を組み合わせることで、栄養のバランスも整います。

- ✔ 必要なエネルギー量の 50～60%を炭水化物からとれるようにします
- ✔ たんぱく質はエネルギー比率で 15～20% (65 歳以上) を目標にします  
→たんぱく質の摂取はしっかり!
- ✔ ビタミンやミネラルも十分に
- ✔ 食塩摂取量の目標量は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満です

～高齢者に多い疾患について、配食サービスでできる工夫について紹介します～

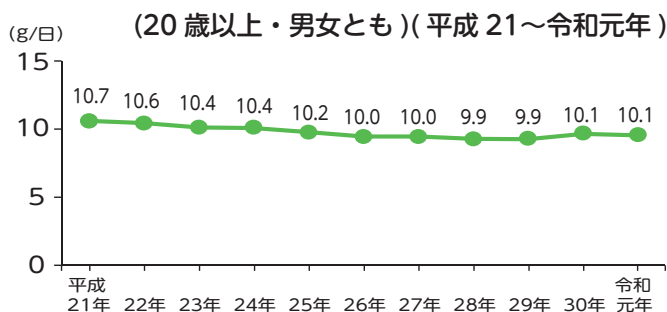
※食事の調整内容については、かかりつけ医の指示があるかを確認するようにします。

## 高血圧症

男女とも、加齢とともに高血圧症の有病者の割合は高くなります。

日本人は食塩摂取量が多いため、減塩は血圧を下げる効果が大きいと考えられています。高血圧の人は、食塩摂取量は 1 日 6 g 未満を目標にしましょう。

### 食塩摂取量の平均値の年次推移



出典：「令和元年国民健康・栄養調査」(厚生労働省) ([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-houkoku\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-houkoku_00002.html)) を加工して作成

こんな食品にも塩が入っています。

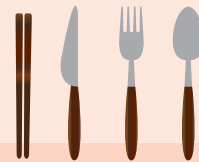


ちくわ・はんぺん・ソーセージ・ハム・漬物 など

### 配食サービスでできる工夫

- 素材の味を大切に
- しっかり味付けと薄味を組み合わせる
- 味付けは表面にからめる (薄味でも味を感じることができます)

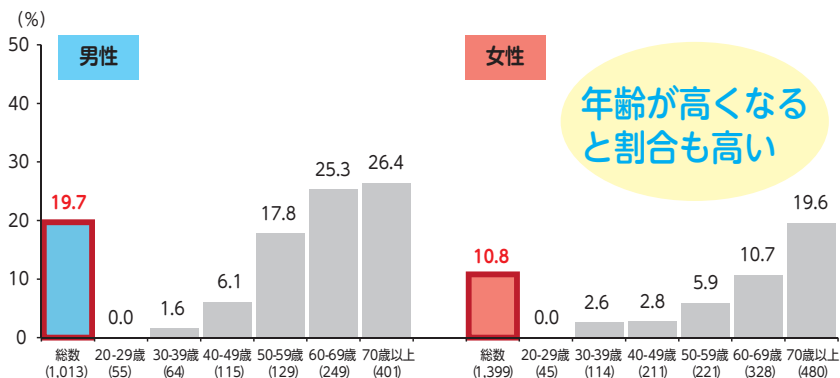
# ～配食サービスでできる工夫～



## 糖尿病

年齢・性別、肥満度、血糖値の状況などから必要なエネルギー量が決まります。食べていけないものはありません。栄養のバランスに気をつけましょう。

### 糖尿病の高齢者はどのくらいいる？



年齢が高くなると割合も高い

### ～食事のポイント～

- ✓ 規則正しく食べる（1日3食、決まった時間に）
- ✓ 適正なエネルギー量を守る
- ✓ バランスよく食べる
- ✓ 間食や嗜好品はできれば控える

### 配食サービスでできる工夫

- 主食、主菜、副菜を組み合わせ、栄養バランスを整えます
- 野菜は食べやすく調理した料理を2品程度
- 食物繊維も大事



## 慢性腎臓病

病気の状態に合わせた食事管理が大切です。血圧やフレイルの状況にも配慮が必要です。

### 配食サービスでできる工夫

- 十分なエネルギーをとることが大切です
- 病気の進行にあわせて、たんぱく質を控えます
- 塩やカリウムを控えます

野菜は茹でこぼすことでカリウムを減らせます。//



## ～健康づくりやフレイル関連情報サイト一覧～

### ●とうきょう健康ステーション

とうきょう健康ステーション 検索



### ●東京都介護予防・フレイル予防ポータル

東京都介護予防・フレイル予防ポータル 検索



### ●高齢者のフレイル予防（厚生労働省 HP）

高齢者のフレイル予防（厚生労働省 HP） 検索



### ●地域高齢者等の健康支援を推進する 配食事業の栄養管理（厚生労働省 HP）

配食事業の栄養管理（厚生労働省 HP） 検索



監修者

駒沢女子大学人間健康学部 健康栄養学科 教授

西村 一弘

