

在宅支援をする方へ

低栄養から高齢者を守る あなたも栄養管理者の一員です！

きっかけは様々ですが、高齢者が食事を食べられなくなると、筋力の低下・運動機能の低下につながり、さらに食事量が減り低栄養におちいるという悪循環を招きます。

低栄養状態では、免疫力や回復力も落ちてしまいます。

在宅支援をする方が感じるちょっとした変化にすぐに対応できるかどうかで要介護者のその後の人生を変える…、大げさなようで、そうでもないのです。日常で関わるからこそ気づける変化を見逃さないで！

低栄養へのスイッチはいろんなところに！

見た目に痩せてきた

筋肉が減る
筋力が衰える

歩きにくい
動かない

最近、買い物に誘っても断られることが増えた

しゃべらなくなった

食べない
食べられない

食欲がわかない
(代謝が落ちる)

作り置きのおかずを残すことが増えた

生ごみの量が増えた
(作り置きおかずを捨てている)

おやつを食べなくなった

食が細くなった

食べたいというものが少なくなった

※ 1つでも当てはまれば、低栄養への悪循環に入り込んでいる可能性があります※

「動かないから食欲がないのはしょうがない」と考えがちですが、食べてない・食べられていないから体を動かさない場合もあります。

食事を食べていない、食べられない状況が見られる場合は、作っている献立が嗜好にあっているのか、食べ物大きさや柔らかさに問題がないかなどの再確認をしてみましょう。

入れ歯を使用している場合は、入れ歯が合わなくなっている場合もあります。

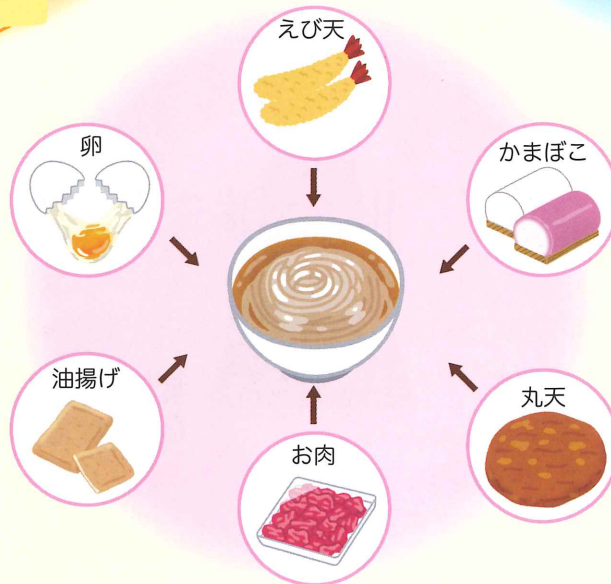
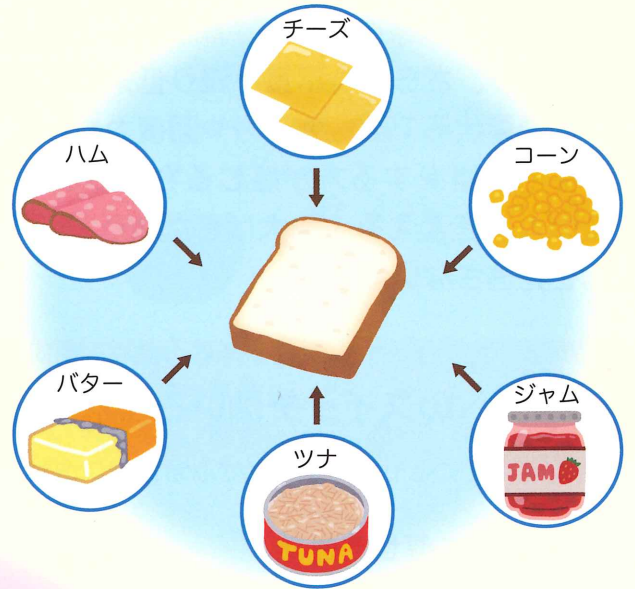
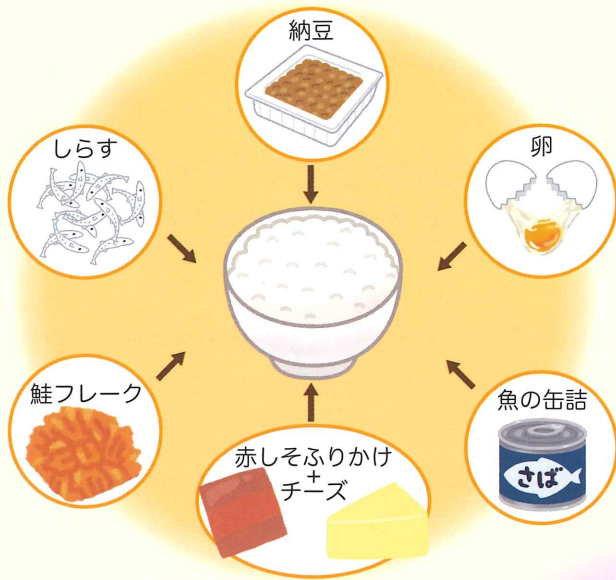
それらを改善しても食べていない状態が3日以上続く際は、早めにケアマネージャーへ相談してください。

中では日々の食事のできる栄養アップ術を紹介します！

主食

トッピングで栄養価をアップ!

ごはんやパンだけを食べることなく、他の食材をトッピングしてエネルギーやたんぱく質をとるようにしましょう。

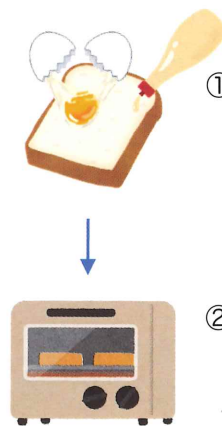


さば缶チャーハン

ごはん 1杯
 卵 1個
 ごま油 小さじ1
 さば 1/2缶
 長ネギ 3cm 小口切り
 しょうゆ・鶏ガラスープの素 各小さじ1/2

- ① 材料をボウルに入れ、よく混ぜて電子レンジで6分加熱。
- ② さば缶、長ネギ、調味料をさらに足し、2分加熱後、よくまぜる。

目玉焼きトースト



- ① マヨネーズでパンに土手を作り、その中に卵を割り入れる。
- ② トースターにいれ、卵が好みの状態になるまで加熱する。

※すべてのレシピは一人分の目安です。



油や、魚の缶詰、市販の総菜を利用することで、栄養価を上げることができます。一度に多く食べられない方は食事の回数を増やすのも一つの手立てです。

副菜

いつもの煮物に栄養をちょい足し

ミルク煮

牛乳 70ml
かぼちゃ 一口大 100g
バター 5g
塩 少々
砂糖 小さじ1

すべて鍋に入れかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

いとこ煮

かぼちゃ 一口大 80g
水 50ml
砂糖 小さじ2/3
ゆで小豆 (加糖) 30g
しょうゆ 小さじ1/3

鍋にかぼちゃ、水、砂糖を入れて煮る。柔らかくなったら、小豆缶としょうゆを加え、弱火3分

そばろ煮

ミンチ肉 30g
かぼちゃ 一口大 80g
だし汁 200ml
植物油 小さじ1
砂糖・しょうゆ 各小さじ1

- ① 植物油でミンチをいため、色が変わったら、他の材料を入れ煮る。
- ② 片栗粉小さじ2を水小さじ4で溶き、流し入れてとろみをつける。

豆腐グラタン

かぼちゃ 一口大 50g
ほうれん草 1/6束
絹豆腐 100g
みそ・コンソメ顆粒 各小さじ1
スライスチーズ 1枚

- ① かぼちゃはラップをして電子レンジで2分加熱。
- ② 絹豆腐はつぶしながら味噌とコンソメ顆粒を混ぜる。
- ③ ゆでたほうれん草とかぼちゃを耐熱皿に入れ、クリーム状にした豆腐をかける。
- ④ チーズをのせ、トースターで10分程度焼き色がつくまで焼く。

メモ

かぼちゃを芋類、大根や人参、ブロッコリーなど様々な野菜に変えてもおいしくいただけます。

いつもの和え物に栄養ちょい足し、味にも変化を

いつものお浸しに・・・

チーズを小さく切ってちょい足し
洋風になって意外なおいしさ

いつもの酢の物に・・・

ツナや干しえびなどをちょい足し
中華風に味付けしても◎



ごまをくるみに
変えてくるみ和え

味変その3の調味
で梅おかか和え



味変その1 中華風

酢 しょうゆ・砂糖・ごま油

小さじ1 各小さじ1/2

味変その2 韓国風

ごま油 豆板醤・しょうゆ・砂糖

小さじ1 各小さじ1/4

味変その3 和風

梅干し 1/2個 叩いてペースト状に
かつお節 1g
薄口しょうゆ・酒 各小さじ1/2

メモ

味変の調味料はきゅうりなら1/2本、ほうれん草であれば1/3束程度を和える量です。味の調節をしたい場合は野菜を増減させてみてください。
なす・トマト・大根・白菜・小松菜などいろんな野菜でお試しあれ！

元気で長生きのために「しっかり食べる」食品と「いろいろ食べる」食品

食事量の減少で様々な栄養が不足しますが、特に低栄養に関係するのはエネルギーとたんぱく質の不足です。一般的に健康によいと言われている米と野菜の伝統的な献立が、高齢者にとって必ずしも望ましくはないのです。

日々の生活の中で「しっかり食べる」食品が本当にしっかり食べられているか確認しましょう。

下記の「しっかり食べる」食品の中の肉や魚、卵など赤枠で囲っている食品にはたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は血液や筋肉、骨など体の材料となる大切な栄養素です。

ですが、加齢によって食事の量が減るとともに筋肉をつくる力が低下してしまいます。だからこそ、しっかりとる必要があるのです。

たんぱく質をしっかりとっても、エネルギーが不足するとたんぱく質をエネルギーとして利用するので筋肉づくりには使えなくなってしまいます。

そのためにエネルギーとたんぱく質をあわせてしっかりとりましょう。

毎食「しっかり食べる」食品



毎食「いろいろ食べる」食品



の食材は1日5品、肉や魚は手のひらにのる程度食べるようにしよう！



1日で必要なたんぱく質の目安

65歳以上の男性のたんぱく質推奨量 60g

65歳以上の女性のたんぱく質推奨量 50g (日本人の食事摂取基準2020年版より)

肉

鶏もも肉
80g
たんぱく質量 **13.3g**

魚

鮭1切れ
80g
たんぱく質量 **17.9g**

卵

生卵1個
50g
たんぱく質量 **6.2g**

豆・豆製品

木綿豆腐
100g
たんぱく質量 **7.0g**

乳・乳製品

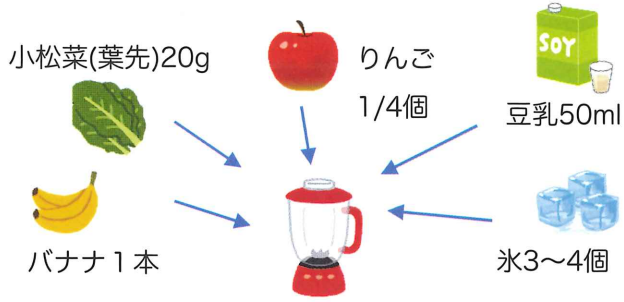
牛乳1杯
200ml
たんぱく質量 **6.8g**

全部食べて、**1日51.2g!**

間食

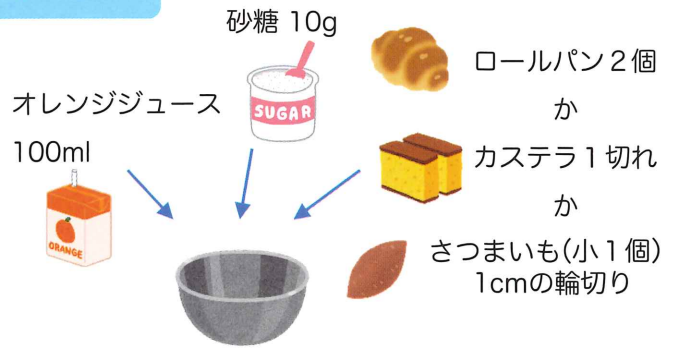
食欲がない時のひと工夫

パワーバナナジュース



- ①小松菜は葉先だけを使い、5cm幅に切る。
バナナは皮をむき、一口大に切る。
りんごは芯とタネを取り除き、皮ごと一口大に切る。
- ②全ての材料をミキサーに入れてなめらかになるまで混ぜる。

サバラン



オレンジジュースと砂糖を混ぜたものに、ロールパンやカステラを浸して冷蔵庫でしばらく置いたら出来上がり。冷たいままでも、電子レンジで温めてもよい。さつまいも場合はふかしたり、電子レンジで加熱してから浸す。

買い物チェックリスト



購入した食品に○を付け、日々とる食品に偏りがいいか確認してみましょう。

	食品	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
「しっかり食べる」食品	肉 						
	魚 						
	卵 						
	牛乳・乳製品 						
	大豆・大豆製品 						
油脂類 							
「色々食べる」食品	緑黄色野菜 						
	海藻類 						
	いも類 						
	果物 						