

平成 25 年 11 月 10 日

美味しく食べて元気な生活を

介護老人保健施設 アップル学園前
管理栄養士 森山 廣江

4つのポイント

- 1) バランスの良い食生活
- 2) 水分を十分飲む
- 3) 美味しく食べるためには口と手の筋力を保つ
- 4) 食べる意欲を持ち続ける

1) バランスのよい食生活・何をどれだけ食べればいいのか？

- 食事バランスガイドを参照
- 自分の体は食べたものでできている履歴書

2) 水分・どれくらい飲めばいいのか？

- 1日の目安・・・体重×25ml 例 50kg×25=1250ml
- 但し、ドクターの指示がある方は指示に従う。食事量が少ない人は不足に注意。

3) 美味しく食べる為に筋力を保つ

- 口腔機能・・・口腔体操のプリントを参照
- 姿勢・・・座って食べる
- 上肢・・・食べ物を口に運ぶ

◎ 筋肉は食べて動かすと付きます。大いにしゃべって大いに笑って筋トレを!!

栄養診断 自分を知ることを知る (本当の自分を正しく知る)

- 身長 () m ・ 体重 () kg
- BMI 指数 () $BMI \text{ 指数} = \text{体重} \text{ kg} \div \text{身長} \text{ m} \div \text{身長} \text{ m}$ で算出

(例) 身長 150cm・体重 50kg の場合

$$BMI \text{ 指数} = 50 \div 1.5 \div 1.5 = 22.2$$

青信号 18.5～25 ・ 赤信号 18.5 以下低栄養 ・ 黄信号 25 以上膝に負担あり

栄養改善に取り組みたい方

※急に食事を変えてはいけません。

変化に気づくことが大切。気がついて早めに対策を取れることで未来も健康。

MNA 栄養診断

診断用紙添付・後ほど個別にご相談ください。

避けたい低栄養と肺炎

食べる意欲

4) 食べる意欲・どんな時おいしいと感じますか

健康 ⇨ 認知症・うつ・拒食症

楽しい ⇨ 好きな物・美味しい物

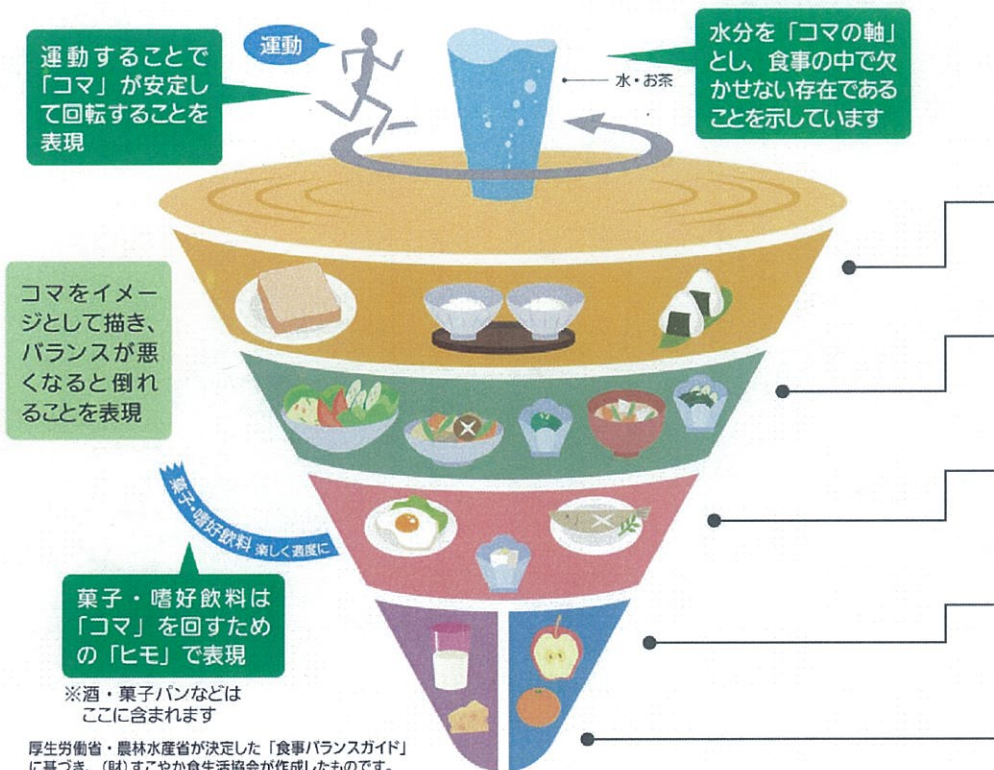
⇨ 人と人がつながる・だれかと一緒に食べる

バランスのとれた食生活をサポートしてくれる 「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、食事の目安をコマの形で表しています。「何を」は、**主食**、**副菜**、**主菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**の5つの料理区分で示し、「どれだけ」は、1日の目安をそれぞれの料理区分ごとに1つ、2つと「~つ(SV)」で数えます。コマの上部に位置する料理区分ほど、摂取すべき量が多いことを示しています。

1日の食事のバランスをコマで表現

(1日に必要なエネルギー量が1,400~2,000kcalの方の場合)



厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、(財)すこやか食生活協会が作成したものです。

コマでは、1日分の料理・食品の例とその量を示しています。

ここでは、シニア世代の多くの方が該当する1日に必要なエネルギー量が1,400~2,000kcalの方の適量を示しています。

それぞれのSV数は料理区分ごとに数えます。

なお、SVとはサービング（食事の提供量）の略です。

利用上の注意



「食事バランスガイド」は、原則として健康な方を対象に作られたものです。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、その指示に従ってください。

1日分

4~5 つ(SV)	主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(普通盛り)だったら3杯程度	主食は	毎日の生活のエネルギーのもとになる炭水化物等の供給源
5~6 つ(SV)	副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	副菜は	からだの調子を整えるビタミン、ミネラル(カルシウム、リン、鉄等)、食物繊維等の供給源
3~4 つ(SV)	主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	主菜は	血液や筋肉等を作り、体力や免疫力の維持にも役立つたんぱく質等の供給源
2 つ(SV)	牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	牛乳・乳製品は	人に必要な栄養素をバランスよく含み、特にカルシウムの供給源
2 つ(SV)	果物 みかんだったら2個程度	果物は	ビタミンC、カリウム等の供給源

簡易栄養状態評価表

Mini Nutritional Assessment

MNA®

氏名:

性別: 年齢: 体重: kg 身長: cm 調査日:

下の口欄に適切な数値を記入し、それらを加算してスクリーニング値を算出する。

スクリーニング

A 過去3ヶ月間で食欲不振、消化器系の問題、そしゃく・嚥下困難などで食事が減少しましたか？

- 0 = 著しい食事量の減少
 1 = 中等度の食事量の減少
 2 = 食事量の減少なし

B 過去3ヶ月間で体重の減少がありましたか？

- 0 = 3 kg 以上の減少
 1 = わからない
 2 = 1~3 kg の減少
 3 = 体重減少なし

C 自力で歩けますか？

- 0 = 寝たきりまたは車椅子を常時使用
 1 = ベッドや車椅子を離れられるが、歩いて外出はできない
 2 = 自由に歩いて外出できる

D 過去3ヶ月間で精神的ストレスや急性疾患を経験しましたか？

- 0 = はい 2 = いいえ

E 神経・精神的問題の有無

- 0 = 強度認知症またはうつ状態
 1 = 中程度の認知症
 2 = 精神的問題なし

F1 BMI (kg/m²): 体重(kg)÷身長(m)²

- 0 = BMI が19 未満
 1 = BMI が19 以上、21 未満
 2 = BMI が21 以上、23 未満
 3 = BMI が23 以上

BMI が測定できない方は、F1 の代わりに F2 に回答してください。
 BMI が測定できる方は、F1 のみに回答し、F2 には記入しないでください。

F2 ふくらはぎの周囲長(cm) : CC

- 0 = 31cm未満
 3 = 31cm以上

スクリーニング値

(最大: 14ポイント)

12-14 ポイント: 栄養状態良好

8-11 ポイント: 低栄養のおそれあり (At risk)

0-7 ポイント: 低栄養

- Ref. Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. Overview of the MNA® - Its History and Challenges. J Nutr Health Aging 2006;10:456-465.
 Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Guigoz Y, Vellas B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). J. Gerontol 2001;56A: M366-377.
 Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature - What does it tell us? J Nutr Health Aging 2006; 10:466-487.
 Kaiser MJ, Bauer JM, Ramsch C, et al. Validation of the Mini Nutritional Assessment Short-Form (MNA®-SF): A practical tool for identification of nutritional status. J Nutr Health Aging 2009; 13:782-788.

© Société des Produits Nestlé, S.A., Vevey, Switzerland, Trademark Owners

© Nestlé, 1994, Revision 2009. N67200 12/99 10M

さらに詳しい情報をお知りになりたい方は、www.mna-elderly.com にアクセスしてください。

おいしく食べるための食前体操

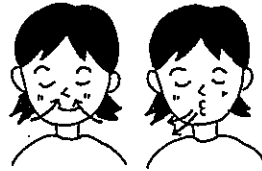
食べることに関わる筋肉の動きや唾液の分泌を良くし、安全においしく食事をいただきます。

1. まずはリラックス

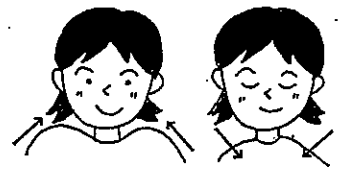
①肩の力を抜いて、鼻から大きく息を吸って、

口をすぼめてゆっくり息を吐きます。

①



②



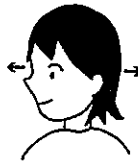
②肩をゆっくり上げ、ストンと下します。

2. 首の体操

①首を左右横に向きます。

②首を左右斜めに傾けます。

①



②



③



④



③首を上下に動かします。

④首をぐるりと回します。右回り、左回り。

3. マッサージ

①左右の頬の横に手をあてます。

少し頬を押す感じで、

ゆっくり円を描くようにマッサージします。

①



②



②親指で、あごの下を外側から内側に向かって、指をすべらすように押していきます。

③



④



③上唇の上をもむようにマッサージします。

④下唇の下をもむようにマッサージします。

4. 顎・唇の体操

①口を開けたり、閉じたりします。

②頬を片方ずつ、膨らましてみます。

③口をとがらせて「ウー」、横に引いて「イー」。

①



②



③



5. 舌の体操

①舌を前に出したり引っ込めたりします。

②舌で唇の左右をなめます。

③舌で唇をぐるりとなめ回します。

④舌の先で唇の内側をなめ回します。

⑤舌の先を頬の内側に押しつけます。

①



②



④



③



⑤



6. 発音

ゆっくり、はっきり口や舌を動かします。

「馬の鼻先にニンジン」「パンダのたからもの」

