

平成28年度 第5回 新潟在宅ケアねっと研修会

ミニレクチャー①

すぐに使える栄養豆知識

● 食事の基本は一汁三菜



日本人の食事摂取基準2015より

70歳以上の推定エネルギー必要量 (kcal/日)

男性・・・1 8 5 0 kcal/日 (男性用茶碗でご飯1杯×3食)

女性・・・1 5 0 0 kcal/日 (女性用茶碗でご飯1杯×3食)

注意

おかゆの
エネルギーは
ご飯の約半分

●エネルギーアップ① ～油脂～



大さじ1杯(約12g)

80～100kcal



エネルギーの高い料理例



カレーライス
650kcal



グラタン
500kcal



かき揚げ1ケ
100kcal

油脂を使った料理例



ごはん150g
240kcal



チャーハン200g
360kcal



野菜サラダ
20kcal



ポテトサラダ
70kcal

●エネルギーアップ② ～素材～



ヒレ肉



もも肉



ひき肉



ロース



バラ肉



白身魚



赤身



鮭など



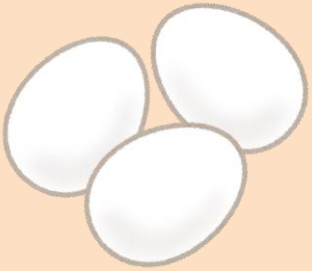
青身魚



●たんぱく質アップ

良質のたんぱく質を選ぶ

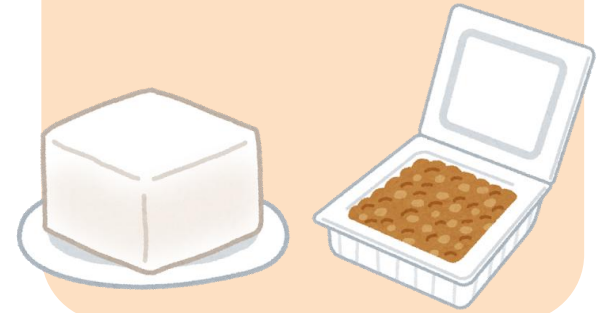
卵



肉類



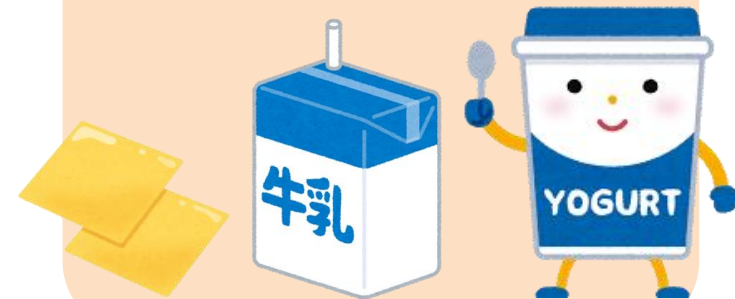
豆類



魚介類



乳製品



●間食 ～食事で摂り切れないときに～



バナナ1本
80kcal



アイスクリーム1ケ
170kcal



ヨーグルト1ケ
75kcal



牛乳200ml
140kcal



プリン1ケ
143kcal



ミックスサンド
323Kcal



フルーツゼリー1ケ
95kcal



どら焼き1ケ
260kcal



シュークリーム1ケ
237kcal

● 栄養剤 ～食事で摂り切れないときに～

薬価



インシュア 1本 250 kcal～375 kcal



ミルク コーヒー バナナ コーン

ラコール 1P 250 kcal

- ・費用負担が少ない
- ・選択肢が少ない
- ・医師の処方が必要

食品扱い



カロリーメイト ゼリー

フルーティ ミルク味

アップル味

ライム&グレープフルーツ味



- ・費用負担が大きいことがある
- ・選択肢が多い
- ・ドラッグストア、ネットで購入できる

●学会分類 2013

摂食・嚥下機能に合わせた食事形態を選ぶ

学会分類2013

他分類

0j、1j

物性に
配慮した
離水の
少ないもの

0j
嚥下訓練食品 0j

1j
嚥下調整食 1j

たんぱく質含有量は問わない
プリン・ゼリー・ムースなど

0t
嚥下訓練食品 0t

Jゼリー: jelly
tとろみ: thickness

学会分類 2013(とろみ)の
中間～濃いとろみ
たんぱく質含有量が
少ないこと

2-1

嚥下調整食 2-1

均質で
なめらかなもの
(あまりさらさら
しすぎないこと)

2-1
2-2

2-2

嚥下調整食 2-2

やわらかい粒等
を含む
不均質なもの

べたつかず
まとまりやすい
ミキサー食、
ペースト食など

3

嚥下調整食 3

形はあるが、
歯や入れ歯がなくとも
口腔内で押しつぶし、
食塊形成が容易なものの

4

嚥下調整食 4

形があり、かたすぎず、
ばらけにくく、
貼りつきにくいもの。
箸で切れるやわらかさ

学会
分類
2013

嚥下食
ピラミッド

0j

L0
(開始食)

スマイルケア食
ゼリー状
0

0t

L3の一部
(とろみ水)

ゼリー状
0

1j

L1・L2
(嚥下食Ⅰ・Ⅱ)

ムース状
1

2-1

L3
(嚥下食Ⅲ)

ペースト状
2

2-2

L3
(嚥下食Ⅲ)

かまなくて
よい
2

3

L4
(移行食)

舌で
つぶせる
3

4

L4
(移行食)

歯ぐきで
つぶせる
4

—

●学会分類 とろみ

適正なとろみで安全に

とろみ調整食品の使用量によって、
とろみの強さを調整できます。

商品によって使用量・使用方法等が
異なりますので、詳細は個別のパン
フレット、商品パッケージなどをご
確認の上、ご使用ください。



薄いとろみ



中間のとろみ



濃いとろみ

	段階 1: 薄いとろみ [Ⅲ-3項]	段階 2: 中間のとろみ [Ⅲ-2項]	段階 3: 濃いとろみ [Ⅲ-4項]
英語表記	Mildly thick	Moderately thick	Extremely thick
性状の説明 (飲んだとき)	●「drink」という表現が適切なとろみの程度 ●口に入れると口腔内に広がる液体の種類・味や温度によっては、とろみがついていることがあまり気にならない場合もある ●飲み込む際に大きな力を要しない ●ストローで容易に吸うことができる	●明らかにとろみがあることを感じ、かつ「drink」という表現が適切なとろみの程度 ●口腔内での動態はゆっくりですぐには広がらない ●舌の上でまとめやすい ●ストローで吸うのは抵抗がある	●明らかにとろみがついて、まとまりがよい ●送り込むのに力が必要 ●スプーンで「eat」という表現が適切なとろみの程度 ●ストローで吸うことは困難
性状の説明 (見たとき)	●スプーンを傾けるとずっと流れ落ちる ●フォークの歯の間から素早く流れ落ちる ●カップを傾け、流れ出た後には、うっすらと跡が残る程度の付着	●スプーンを傾けるととろとろと流れる ●フォークの歯の間からゆっくりと流れ落ちる ●カップを傾け、流れ出た後には、全体にコーティングしたように付着	●スプーンを傾けても、形状がある程度保たれ、流れにくい ●フォークの歯の間から流れ出ない ●カップを傾けても流れ出ない(ゆっくりと塊となって落ちる)
粘度(mPa・s) [Ⅲ-5項]	50-150	150-300	300-500
LST値(mm) [Ⅲ-6項]	36-43	32-36	30-32