

第4章

〔栄養改善に関する知識〕

栄養改善に向けた支援（アセスメント・支援方法）

目 標

しっかり食べて健康寿命を延ばし、自立した生活を目指す。

目 的

食べ物は生きていくためにとても大事なものです。しっかり食べてしっかり寝てちゃんと出す。このあたりまえのことがないと身体的にも精神的にも豊かな生活が送れているとは言えません。そこで、「栄養改善」では対象者が今の自分の食生活を振り返り、どのように食べたらよいかに気付いてもらい健康で自立した生活が送れることを目的としてこのマニュアルを作成しました。

具体的な支援の方法

🌸 今の状態の把握をする（アセスメント）

- ・栄養アセスメントを行う → アセスメント表(P48)の記入
- ・食生活での問題把握 → 「またくちにやさしいわ(詳細編)」(P65)を記入開始

🌸 ヘルパーが行うべき支援方法を考える

- ・「振り返りシート」(P49)を作成し目標を明確にする → シートの1)2)3)を記入する
- ・問題ごと(疾病を含む)の注意点 → 疾病別の食事の注意点を本人と確認する
- ・家で自分でできる食生活習慣作り → どのように食事をすればよいか意識の統一を図る



家に訪問するヘルパーは利用者がどのような支援をすれば元気になるかが、よくわかると思います。一人ひとり生活が違うので目の前の利用者様には何が必要なのかをこのマニュアルで探して活用してください。他職種と連携をとるとよい支援につながります！！

元気に家で暮らし続けるためには・・・①



- ① しっかり噛んでちゃんと食べること
- ② 自分にあった運動を毎日すること
- ③ ぐっすり寝ること
- ④ 気持ちよく排泄すること
- ⑤ 自分でできることを増やすこと
- ⑥ 自分の役割をつくること
- ⑦ 毎日の楽しみをつくること
- ⑧ たくさん笑うこと

まだまだ、たくさんありますが・・・

利用者が元気になるという

喜びを感じてください (*~)v

栄養アセスメント

(該当する項目の口に✓をつけて下さい)

氏名					年齢		性別	男・女	実施日	平成 年 月 日	記入者	
自身 の 健康 度	健康感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	排便	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	食欲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	身長	cm	体重	kg	BMI			
調	ここ 〇ヶ月のあいだに体重が 増えた <input type="checkbox"/> 減った <input type="checkbox"/> ()kg 変わらない <input type="checkbox"/> 測っていない <input type="checkbox"/> 現在治療を受けて、主治医より食事制限がありますか 疾病 () 食事制限 なし・あり () 薬の服用 有 <input type="checkbox"/> (薬名:) 無 <input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夕 <input type="checkbox"/> 寝る前 <input type="checkbox"/> ここ 〇ヶ月のあいだに入院した <input type="checkbox"/> 入院していない <input type="checkbox"/> ※入院をしたのは... ()											
食 事 生 活	食事の時の摂食・嚥下状況(姿勢・食べ方・むせ等) () 朝・昼・夕と3食/1日 摂れている <input type="checkbox"/> 摂れていない <input type="checkbox"/> 摂れていますか? (ほぼ毎日・ときどき) 理由() 食べるものが 減った・増えた としたらどんなものですか? () 水分はどのくらいとりますか? 一日コップ()杯くらい 食べ物でアレルギー症状 ある <input type="checkbox"/> (食品名:) なし <input type="checkbox"/> (下痢や湿疹などの症状) (症状:) サプリメント 有 <input type="checkbox"/> (理由:) 無 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 定期()・不定期()											
	食事は誰が作りますか 自分 <input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> () 食事は誰としますか ひとり <input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> () 買い物は誰と行きますか 自分 <input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> ()											
	配食サービスや宅配弁当 利用している <input type="checkbox"/> (回/週・月) 利用なし <input type="checkbox"/> (買うとしたらどのようなもの) () () 外食(食堂等)に行く頻度 週()回・月()回・行かない											
	カップ麺ほか カップ麺 <input type="checkbox"/> 冷凍食品 <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> インスタント食品 食べる頻度は? 週()回くらい											
	嗜好 好物は何ですか? () () () 嫌物は何ですか? () () () アルコールの量 (合)くらい ()の頻度で()を飲む											
	気づき 何か困っていることや 気をつけていることはありますか?											

2 栄養改善に
関する知識

🌸 振り返りシート

氏名

- 1) 長期目標 (どうなりたい自分) 例えば・自分で作った料理を家族に食べさせたい
(こんなことができるようになりたい)
- ・
- _____
- ・
- _____
- ・
- _____
- 2) 短期目標 (長期目標達成のために。〇〇ができるようになる)
- ・
- _____
- ・
- _____
- ・
- _____
- ・
- _____
- 3) 実施計画 (まず、これをしてみます・これならできそうです)
- ・
- _____
- ・
- _____
- ・
- _____
- 4) やってみてどうでしたか? (このままでよいか、変えたほうがよいか?)
- ・
- _____
- ・
- _____
- ・
- _____
- 5) 今後、どうしますか? (こうしたらいいかな?このままで頑張ろうかな?)
- ・
- _____
- ・
- _____
- ・
- _____

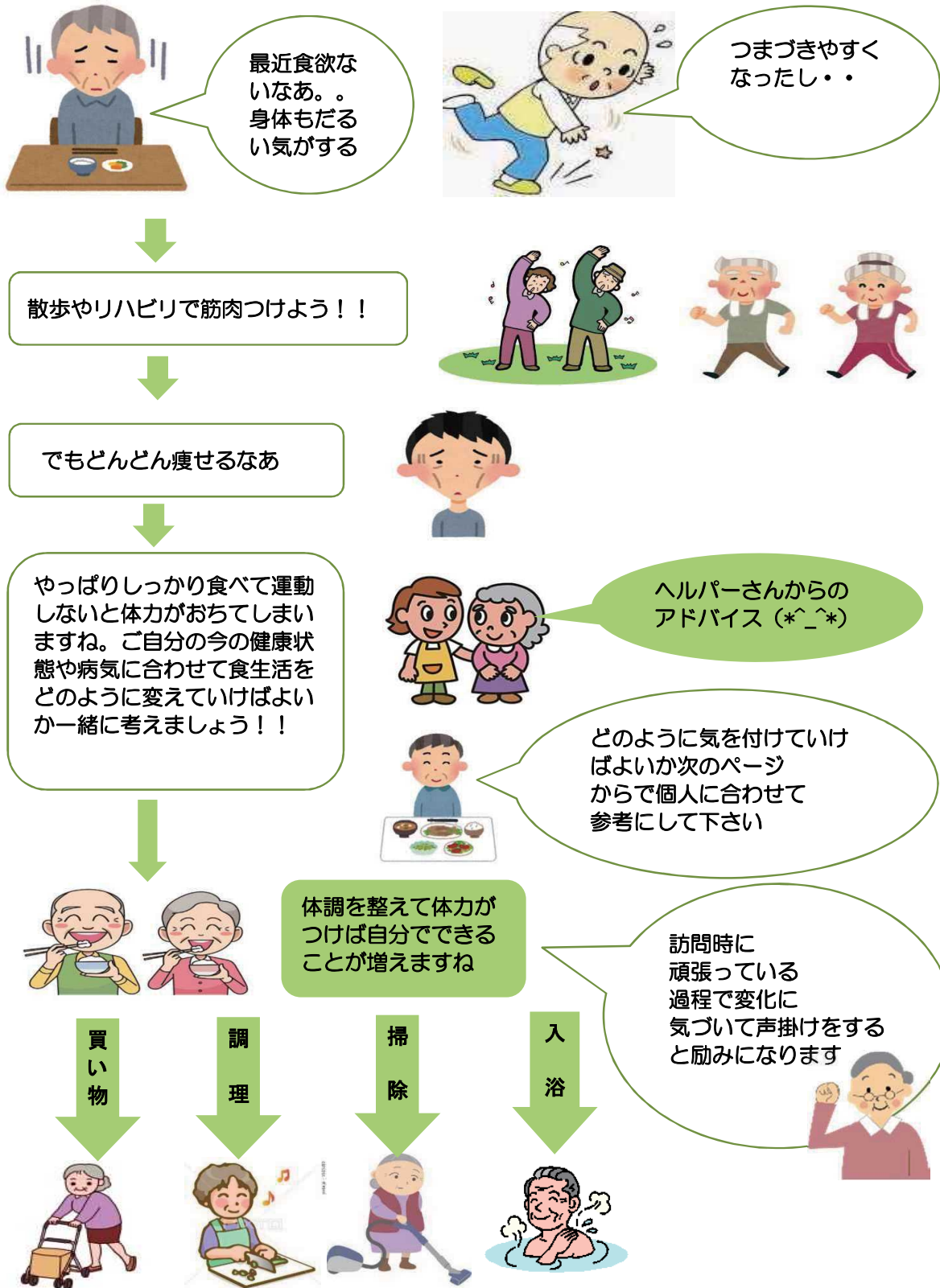
※ サービス開始の時に1)・2)・3)を記入してください。

3か月間実行してから、目標を変更するかどうか決めてください。

目標変更 する ・ しない

理由:

「しっかり食べる」の勧め方

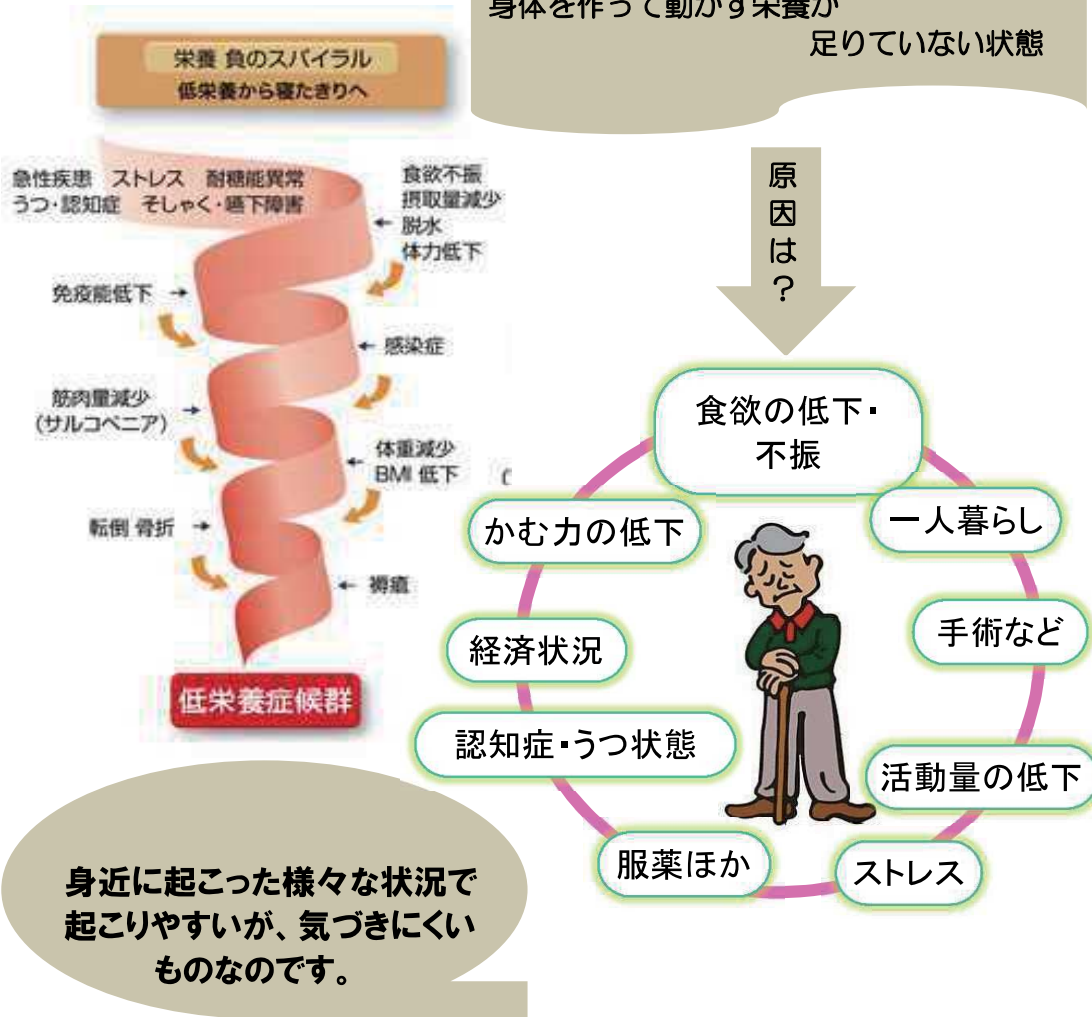


2 栄養改善に
関する知識

やせてきたら要注意

『あなたの栄養・・・足りている!?!』

低栄養とは・・・
身体を作って動かす栄養が
足りていない状態



2 栄養改善に
関する知識

～低栄養が続くと～

日常生活
動作の低下

身体機能の
低下

閉じこもり

意欲の低下

生活
不活発病

転倒・骨折
認知症

長期入院や
寝たきりの
原因にもな
ります

献立を利用者と考えるポイント






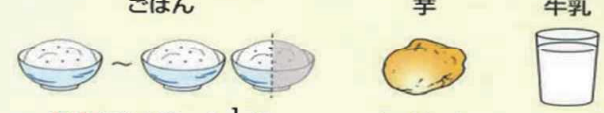
「またくちにやさしいわ」を見ながら、穀類（ご飯・パン・麺・芋）
 ・タンパク源（肉・魚・卵・大豆製品等）・野菜類（野菜・果物・海藻）
 からいろいろ食べるように勧めます

食 事のバランスを確認しましょう

1日にとりたい食品の目安量

<p>第一群 栄養を完全にする食品</p>  <p>卵 鶏卵1個</p> <p>牛乳・乳製品 牛乳やヨーグルト1~2カップ (180cc)</p>	<p>第二群 血や肉を作る食品</p>  <p>魚介 切り身魚 1切れ (50~70g)</p> <p>肉 薄切り肉 2~3枚 (50~70g)</p> <p>豆腐・大豆製品 豆腐や納豆80g</p>
<p>第三群 体の調子をととのえる食品</p>  <p>野菜 300~400g 緑黄色野菜 100~150g 淡色野菜 200~250g (ごんにゃく、きのこや海藻も含めて)</p> <p>芋 じゃが芋 1個 (100g)</p> <p>くだもの みかん1個とりんご1/2個 (100~200g)</p>	<p>第四群 カや体温となる食品</p>  <p>穀類 ごはん 茶碗に軽く3杯 (パンなら1食に食パン1枚、 めんなら1/2~1玉) (300~350g)</p> <p>油脂 油 大さじ1前後</p> <p>砂糖 砂糖 大さじ1~2</p>

手ばかり栄養法

<p>しっかり食べる</p>  <p>魚 たまご 肉 とうふ</p>	<p>たっぷり食べる</p>  <p>両手1杯の緑黄色野菜 両手2杯のその他の野菜 (海そう・きのこ・ごんにゃく)</p> 
<p>ほどほどに食べる</p>  <p>人差し指と親指の輪の中に入る</p> <p>果物類</p> 	<p>その他に</p> <p>ごはん 芋 牛乳</p>  <p>毎食軽く1杯~1 1/2杯 (活動量によって変わる)</p> <p>じゃがいも 中1個くらい</p> <p>200ml</p>

利用者さんにちょっと一手間の進め方

ご飯とみそ汁だけ

ふりかけご飯

しらす50円 納豆30円 豆腐30円 パナナ50円

調理時間+5分程度 ・ お金+160円(おおよそ)
エネルギー・たんぱく質・カルシウム・ビタミン・鉄などアップ、(^。^)/

焼き鳥つくね 市販お浸し

ヨーグルト

インスタントラーメンにも少し何か
入れるだけで栄養価が上がります

レトルトカレーを鍋に移しゆで大豆を入れてゆで卵のせる

コンビニサラダ

レトルトカレーもゆで大豆とゆで卵の追加でたんぱく質
が増えます！コンビニサラダでなくても家にある野菜や果
物でビタミン追加できます

簡単レンジ調理 肉豆腐

肉(豚・鶏・牛) 50g
豆腐 1/3丁
たまねぎ 1/4個
生シイタケ 1個
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1

作り方
①耐熱タッパーか皿に
材料を切って入れ、
調味料を合わせて入れる
クッキングシートをかけて
そのうえにラップをして
電子レンジで600w 5分
500w 6分
熱いうちに混ぜて
出来上がり



簡単レンジ調理 魚煮つけ

魚1切れ「切込み入れる」
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1

作り方
①耐熱の皿に調味料を入れて魚の表面に
からめ、ラップをかける
②レンジで600wなら3分・500wなら4分
③カイワレ大根など飾るときれいです



簡単レンジ調理 鶏の照り焼き

鶏もも肉1枚を包丁でたたく
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
おろししょうが 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
片栗粉 小さじ1/4

作り方
①耐熱皿に調味料を入れてよく混ぜ鶏肉に
からめる皮を下にしてラップをかける
②レンジで600w3分500w4分加熱する



簡単レンジ調理 さばの味噌煮

さば 1きれ
じゃが芋 1/2個スライス
味噌 大さじ1
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1
水 大さじ1
生姜 うす切2枚

作り方
①さばは皮のほうに切り目
を入れる
②耐熱皿に調味料をいれて
混ぜ、魚にからめる
③魚の皮を下にして生姜と
じゃが芋をいれラップをして
600wで3分500wなら
4分加熱してできあがり



『ほんとうに・・・怖い脱水症!!』

体内の水分比率



❖ 脱水になるのは・・・ ❖

❖ 脱水状態の見分け方 ❖

- ・たくさん汗をかいた
- ・下痢や嘔吐を繰り返す
- ・少ししか飲まない、食べない



- ・皮膚や口の中が乾燥している
- ・目が落ちくぼんでいる
- ・尿の量が減る → **熱発**
(泣いても涙が出ない)
- ・便秘する(硬い便性)



状態になると

- ・のどが渇く
- ・おしっこが出なくなる
- ・頭痛
- ・めまい
- ・倦怠感
- ・立ちくらみ(起立性低血圧)
- ・筋肉のけいれん

悪化すると
意識を失う



危険

2 栄養改善に
関する知識

❖ ❖ ❖ 予防するには ❖ ❖ ❖

① しっかり食べて、充分飲水を行うこと



② 身体を動かす前後など
適切なタイミングで補給する

※ こまめに行なうこと

一度に多量(500ml~)は **×**



③ 汗や下痢など、体調をすばやく戻す

水だけでなく、電解質やエネルギー源の糖も適切な割合で摂る



アルコールは・・・?

水分じゃない!



肥満の方への対応

ポイント

できることから始めましょう！！



運動

自分に合った運動を選び、
続けて身体を動かす習慣をつける



栄養

バランスよく食べて！腹八分！
お酒にもカロリーはあることをしてもらおう



楽しみ を作る

食べること以外での楽しみを見つける
(趣味を作る・外出の機会を作る等)



間食の量・内容を気にしてもらおう
毎日何気なくダラダラ食べるのを止める



何を食べたか記入してもらおう
どんな紙でもよいので食べたものを書いてもらおう
(果物も沢山になれば×)



よく噛んでゆっくり食べるように勧める
お腹が空いているときに買い物に行かない

高血圧症の方への対応

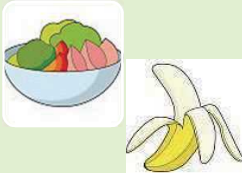
ポイント

他の疾病との関係を聞きましょう



継続できる減塩をしましょう

- ・ 麺類の汁は残す
- ・ 味付けに強・弱を付ける（全部薄味にしないでよい）
- ・ 酸味、香辛料の風味を利用する



生の果物や野菜（カリウム）をたくさん食べましょう
(体内のナトリウムを外に出してくれます)

- ・ 加熱すると溶け出してしまうので炒めものにしたたり
スープにして飲むと良いです



食物繊維をたくさん食べましょう

(腸内の余分な塩分や脂肪を追い出してくれます)

- ・ 野菜・煮豆・納豆・イモ類にたくさん入っています

骨粗鬆症の方への対応

ポイント

サプリメントより食品で摂りましょう



カルシウムの多い食品を食べる

- ・牛乳（低脂肪乳のほうが多い）・チーズ・大豆製品・小魚



ビタミンDが多い食品を食べる（カルシウムの吸収を助けます）

- ・いわし・鮭・うなぎのかば焼き・干しシイタケ



リンの摂りすぎに注意する（カルシウムの吸収を邪魔します）
インスタント食品や加工食品



アルコール・タバコは控えめに・・・！

- ・過度な飲酒はカルシウムを尿に出してしまう
- ・タバコは胃腸の働きを抑え、カルシウムの吸収を邪魔する



塩分の摂りすぎに気を付ける

- ・塩分の摂りすぎはカルシウムの排泄を促します



適度な運動を継続する

- ・適度な運動は骨を丈夫にします
- ・続けられる運動を行いましょう

貧血の方への対応

ポイント

薬の内容にも注意しましょう



鉄分の多い食品を積極的に食べましょう

- ・レバー・大豆製品・牛もも肉・小松菜・ほうれん草
- ・干し大根・ひじき・あさり・海藻類



バランスよくいろいろ食べましょう

- ・食べたものを上手に取り入れるために肉類・野菜類・大豆製品
等いろいろな組み合わせで食べましょう



食べ方の工夫で鉄の吸収がよくなります

- ・緑茶・コーヒー・紅茶を食事と一緒に摂ると鉄の吸収を邪魔
するので食事中や食後に大量に飲むことを控える
- ・食事の際、ビタミンCと一緒に摂ると鉄の吸収がよくなります
（果物等）



糖尿病に気をつけている方への対応

糖尿病とは・・・

食べ物や飲み物を消化して作られるブドウ糖は、血液によって全身に運ばれ身体を動かすエネルギー源になります。ブドウ糖の量をコントロールしているのはインスリンというホルモンです。このインスリンが不足したり働きが悪く血液の中のブドウ糖が必要以上に多くなった状態を糖尿病といいます。

糖尿病になる原因

食べ過ぎ による肥満	運動不足 による肥満	食物繊維の 摂取不足	遺伝 ・ストレス等
---------------	---------------	---------------	--------------

糖尿病の症状（このような症状はわりと悪化してから出ることが多い）

だるい・ 疲れやすい 	尿の量・ 回数が増える 	急激に体重 が減る 	喉が渇く 
---	--	--	--

そのまま放置していると合併症を引き起こします

糖尿病性神経障害 手足のしびれ、痛みに気づかないというような末梢神経障害や立ちくらみ・胃のもたれ・発汗異常等自立神経障害の症状も出てきます。	糖尿病性網膜症 目の底にある網膜の血管に障害が起こって視力が低下し、ときには失明することもあります。	糖尿病性腎症 長い間糖尿病の状態でいると腎臓内の血管に障害が起こり、働きが悪くなります。悪化すると人工透析で血液を新しくしたり体の中の不要なものを排出しないといけなくなります。身体にも経済的にも負担が大きくなります。
--	--	--

合併症をふせぐためには・・・

① 自分にあった エネルギー量の食事	② 減 塩	③ 脂質異常症の 予防	④ 食物繊維の 摂取量を増やす
-----------------------	-------	----------------	--------------------



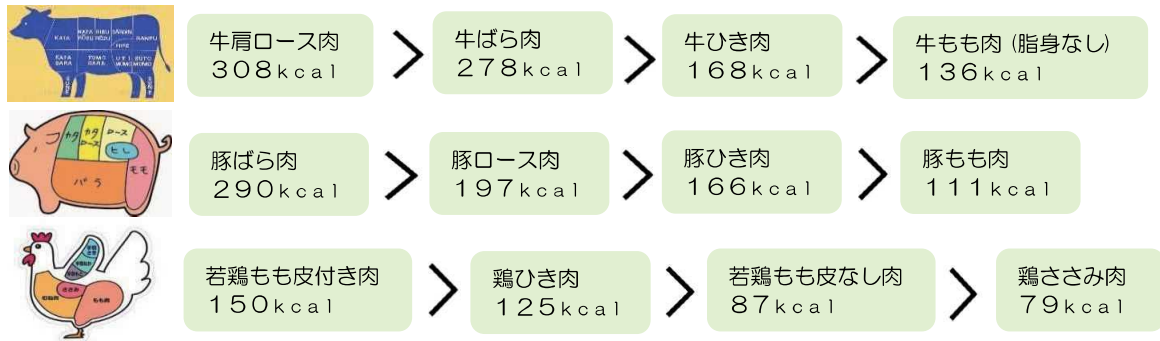
訪問介護で毎日対応できる方は少ないです。ほとんどがご本人か、ご家族により日々の食事療法をしないと
いけません。ご家庭で、できる方法を
ケアマネージャーや主治医と一緒に見つけて、
継続できるものを勧めてください。
合併症にはさせない！！ようにしましょう

2 栄養改善に
関する知識

①自分にあったエネルギー量にするポイント

- 1) 自分にあった食事量をとりましょう
- ・血糖値が落ち着いている体重を維持します（週に一回は体重測定をお勧めします）
 - ・エネルギー量を調整しましょう
肉や魚は種類や部位でエネルギー量が違います（脂身や皮を取ると減ります）

・肉では・・・だいたいの一食平均使用量（75g）



・魚では・・・（可食部100gとして）



・調理方法でもエネルギー量は変わります



2 栄養改善に
関する知識

エネルギー・塩分確認表

食品名	エネルギー(kcal)	塩分(g)	食品名	エネルギー(kcal)	塩分(g)	
カレーライス(ビーフ)	1104	3.0	汁物 (1杯当り)	コーンスープ	188	1.6
チャーハン	805	2.9		しじみ汁	27	1.6
牛丼(並)	634	2.5		わかめスープ	8	1.1
オムライス	424	3.2	飲料 (1杯当り)	牛乳(200ml)	141	0.2
赤飯(茶碗1杯)	327	0.5		オレンジジュース(200ml)	84	0
ごはん(茶碗1杯)	269	0		コーヒー(150ml)	6	0
ハンバーガー	511	2.5		緑茶(100ml)	2	0
クロワッサン(2個)	358	1.0		日本酒(180ml)	185	0
食パン(8枚切り2枚)	238	1.2		ジョッキビール(420ml)	168	0
カルボナーラ	717	3.0	焼酎(60ml)	124	0	
スパゲッティナポリタン	710	3.2	菓子 (1食当り)	ショートケーキ(1カット)	398	0.2
焼そば	602	5.5		アイスクリーム(バニラ)	280	0.2
チャーシューメン	426	5.0		ポテトチップス(30g)	188	0.3
きつねうどん	413	5.0		プリン	145	0.2
ざるそば	288	2.7		板チョコレート(15g)	84	Tr
マカロニグラタン	556	2.5		醤油せんべい(40g)	152	0.5
お好み焼き	537	2.4		みたらしだんご(1串)	99	0.3

自分にあったエネルギー量にするポイント

2) 血糖を上げやすい食品に注意しましょう

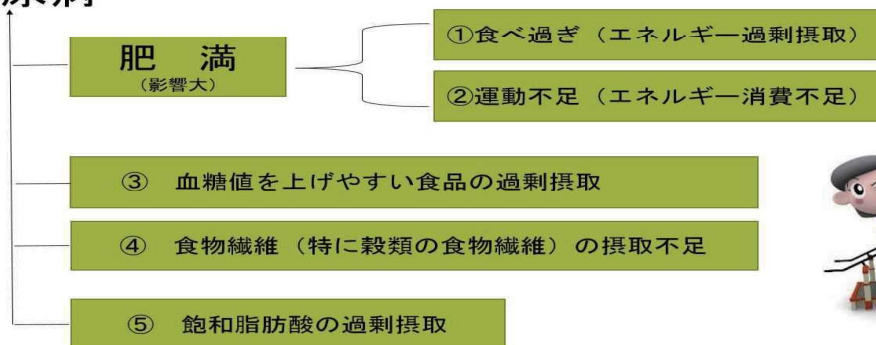
- ・血糖値を上げるのは主に糖質です
- ・糖質とは・・・炭水化物（ご飯・パン・麺等）のなかで食物繊維を除いた部分のこと
- ・グリセミックインデックス（GI）とは・・・
食品中の糖質が血糖値を上昇させる程度を数値で表したもの
- ・糖尿病の方は・・・
グリセミックインデックスが高い食品が多くならないように気を付けましょう！

穀物	GI値	野菜・芋	GI値	果物	GI値	砂糖・菓子	GI値
あんパン	94	じゃが芋	89	レーズン	64	グラニュー糖	109
フランスパン	92	人参	79	パイナップル	64	氷砂糖	109
食パン	90	山芋	74	果物缶詰	62	上白糖	108
ビーフン	87	とうもろこし	69	スイカ	59	三温糖	107
餅	84	かぼちゃ	64	プルーン乾	56	黒砂糖	98
クロワッサン	82	里芋	63	バナナ	54	ドラ焼き	94
白米	83	栗	59	巨峰	49	チョコレート	90
うどん生	79	さつまい	54	メロン	40	せんべい	88
赤飯	76	ごぼう	44	もも	40	はちみつ	87
コーンフレーク	74	春雨	31	柿	36	大福	87
ラーメン	72	たまねぎ	29	さくらんぼ	36	キャラメル	85
そうめん	67	トマト	29	リンゴ	34	ドーナッツ	85
スパゲッティ	64	オクラ	27	キウイ	34	かりんとう	83
白粥	56	長ネギ	27	ブルーベリー	33	クラッカー	69
そば生	58	タケノコ	25	みかん	32	カステラ	68
玄米	55	にら	25	オレンジ	30	アイスクリーム	64
雑穀米	54	ピーマン	25	いちご	28	ポテトチップス	59
全粒粉パン	49	なす	24	アボカド	26	プリン	51
						ゼリー	45



※肉・魚介類・卵・大豆製品・乳製品・砂糖以外の調味料は低GIですが食べ過ぎると高GIになります。

糖尿病



糖尿病の原因は様々です。

自分の食習慣でなにか糖尿病をひきおこしているかを確認して、何に気を付けたらよいのかに気付くことが大切です。

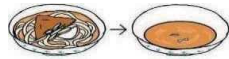
食べ物だけでなく、運動不足・喫煙・ストレス等外因性のものもあります。

主治医としっかり連携をとりましょう。

②減塩のポイント

汁物が好きな方

食べる回数を減らしましょう
※汁物を具沢山にすると満足感が
でます
麺類の汁は残しましょう



漬物・佃煮を良く食べる方

漬物や佃煮は食塩が多いので食べる回数を減らす
漬物には醤油ではなくゆず酢やカボス酢等をかけ
ましょう



肉・魚の加工品を良く食べる方

肉加工品（ハム・ベーコン・ウインナー）
や魚加工品（かまぼこ・ちくわ・はんぺん）
を週に5回以上食べる方は食塩摂取量
が多いので食べる量を減らしましょう



調味料をたくさん使う方

醤油・ソース・ケチャップ・味噌などをたくさん
つける方は注意が必要
かけ醤油よりつけ醤油
ちよいかけスプレー等で
使う量を減らしましょう



食事・食品に含まれる食塩量

※全て1食当り(汁物・牛乳は1杯当り)

食品名	食塩相当量 (g)	食品名	食塩相当量 (g)	食品名	食塩相当量 (g)		
チャーシューメン	5.0	秋刀魚の塩焼き	1.6	練り製品	ちくわ	2.0	
ぎつねうどん	5.0	麻婆豆腐	1.6		かまぼこ	0.4	
スパゲッティナポリタン	3.2	鶏の唐揚げ(3個)	1.2	加工品	ロースハム	0.8	
カレーライス(ビーフ)	3.0	コーンスープ	1.6		ウインナー	0.6	
ざるそば	2.7	しじみ汁	1.6	乳製品	チーズ	0.6	
食パン(8枚切り2枚)	1.2	梅干し	2.2		牛乳	0.2	
クロワッサン(2個)	1.0	漬物	白菜キムチ(40g)	1.4	菓子	醤油せんべい(40g)	0.5
ごはん(茶碗1杯)	0		たくあん	0.4		ポテトチップス(30g)	0.3
酢豚	2.7	干物	鰯	1.6		プリン	0.2
ハンバーグ	2.2	塩蔵品	目刺し	1.1		板チョコレート(15g)	Tr
赤魚の煮付け	2.1		焼きたらこ	1.1	果物	みかん(1個)	0
餃子(6個)	1.7					りんご(1/2個)	0

●参考資料：①改訂版食事コーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表(群羊社)

Tr=微量

②調理のためのベーシックデータ(女子栄養大学出版社)③五訂増補食品成分表(女子栄養大学出版社)

調味料の食塩量

調味料
小さじ1杯(5ml)に
含まれる食塩相当量

同じ小さじ1杯でも、調味料が違えば重さも、含んでいる食塩の量も違います。
調味料によって食塩の量がそれぞれ違うので、注意しましょう。



参考文献：食品成分表2012

③脂質異常症の予防

脂質異常症・・何に気を付けるべきかをみます

①高コレステロール血症
高LDLコレステロール血症

②高中性脂肪血症

③コレステロール血症

①高コレステロール血症・高LDLコレステロール血症の方が食事では「脂質」
(特に「飽和脂肪酸の摂りすぎ」と「太りすぎ」です)

❁「飽和脂肪酸」とは脂質の材料でエネルギー源として大切な脂肪酸です。
バター・ラード・脂身の多い肉・乳製品に多く含まれています。脂質の一部としてエネルギー源や
身体を作る成分となるため、摂りすぎると、エネルギー過剰になり肥満につながります。
「飽和脂肪酸」は、中性脂肪やコレステロールを増やすので摂りすぎると動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞等
の生活習慣病につながります。
不足すると・・・血管がもろくなったり、脳出血などをおこしやすくなります。

❁ 乳類なら **普通牛乳** → **低脂肪牛乳**

❁ 肉類なら 牛肉 → 豚肉 → 鶏肉

❁ 菓子 洋菓子 (ケーキ・アイスクリーム等) には飽和脂肪酸が多い乳脂肪が沢山含まれています。食べ過ぎないようにしましょう

普通牛乳を低脂肪乳に変えると飽和脂肪酸が1/3になります。

牛→豚→鶏の順番で飽和脂肪酸が少ないので同じ量を食べるなら鶏肉がおすすめです

④食物繊維の摂取量を増やす工夫

一日に摂りたい食物繊維目標量・・男性：19g以上 女性：17g以上 日本人の食事摂取基準2015・70歳以上より

主に水にとけない食物繊維のはたらき
・ 排便の促進
・ 身体に不要なものの排出促進

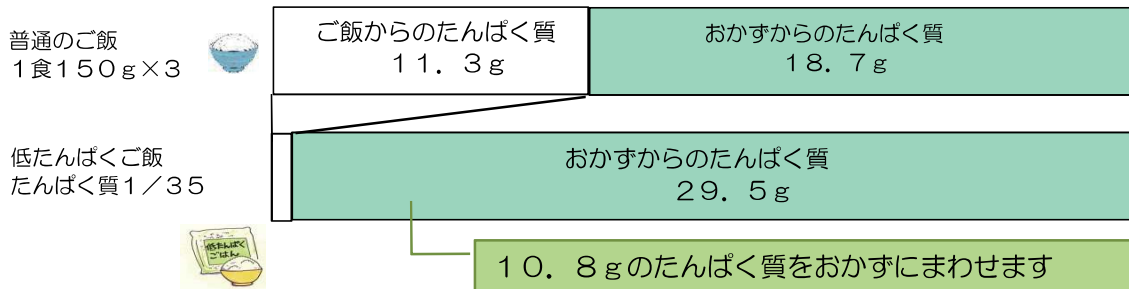
主に水にとける食物繊維のはたらき
・ 糖尿病の予防・改善
・ 血中コレステロールの上昇をおさえる

 ゆでそば 1食150g 3.8g	 スパゲッティ乾麺 1食70g 1.9g	 玄米ご飯 1食150g 2.1g
 えのき 1食1/2束 1.6g	 ごぼう 1食50g 2.9g	 オクラ 1食40g 2.0g
 乾燥ひじき 1食3g 1.3g	 キウイフルーツ 1食100g 2.5g	 りんご 1食100g 1.5g
 納豆 1パック50g 3.4g	 おから 1食50g 5.8g	 さつま芋 1食100g 2.3g

③たんぱく質を制限するには

提案1 主食をたんぱく調整食品にしておかずのたんぱく質を増やす

たんぱく質指示量30gの方の場合



提案2 質の良いたんぱく質を効率よく食べる

 マグロ刺身 3切れ(30g) たんぱく質 7.9g	 鮭切身 1切れ(80g) たんぱく質 17.8g	 あじ 1尾(75g) たんぱく質 15.5g	 さば 1切(80g) たんぱく質 16.6g	 さんま 1尾(80g) たんぱく質 14.8g	 あさり 5個(10g) たんぱく質 0.6g	 えび 小1尾(15g) たんぱく質 3.3g
 豚もも薄切り 2枚(30g) たんぱく質 6.2g	 豚バラ薄切り 1枚(30g) たんぱく質 4.3g	 ロースハム 3枚(30g) たんぱく質 5.0g	 牛もも切落とし 2枚(30g) たんぱく質 5.7g	 鶏ささ身 中1本(30g) たんぱく質 6.9g	 鶏むね 1/5枚(30g) たんぱく質 5.9g	
 納豆 1パック(40g) たんぱく質 6.6g	 絹ごし豆腐 1/4丁(100g) たんぱく質 4.9g	 卵 1個(50g) たんぱく質 6.2g	 牛乳 200mlパック たんぱく質 6.6g	 ヨーグルト 1個(80g) たんぱく質 2.9g	 プロセスチーズ 1切れ(20g) たんぱく質 4.5g	

2 栄養改善に
関する知識



③たんぱく質の制限がある方

たんぱく質に制限があるのは？
 食事で摂ったたんぱく質を体の中で代謝するときに老廃物が残ります。これをろ過して身体の外に出している(尿)のが腎臓です。たくさんたんぱく質を摂ると腎臓の負担が大きくなるので腎臓疾患のある方の中で、病期によってはたんぱく質を制限しないといけないう方がいます。体重により摂取量制限が変わるので、主治医・栄養士に相談してください。
 たんぱく質はとても大事な栄養素なので、できるだけ動物性のたんぱく(肉・魚・卵)から摂るとよいですが、苦手な方は大豆製品・乳製品からでもよいです！
 たんぱく質を減らすことで筋肉が減ってしまわないようにしましょう。
 ※ 上のたんぱく質制限のある方の工夫を参考にしてください

腎臓病食（カリウム・リン）に制限がある方

④カリウム制限がある方

POINT!

カリウムはいろいろな食品に多く含まれています
減らしやすいものから実行しましょう

- ①野菜にはカリウムが多く含まれていますが、ゆでこぼすことでカリウムの量を減らせます
- ②米なら玄米や雑穀米にはカリウムが多いので、白米のほうが良いです
- ③野菜ジュースはカリウムがとても多いので、制限のある方は控えたほうがよいです
- ④果物はカリウムが多いですが、どうしても食べたいときはカリウムの少ないリンゴ・梨・ぶどう・すいか等を選んで少量食べてください
- ⑤果物の缶詰はカリウムが生果物の半量くらいです。缶詰の汁は残しましょう

※ その他いろいろな食品にカリウムは含まれます。

利用者様をよく食べている食品のカリウム量を伝えて気を付けてもらってください



リンの制限がある方（透析をされている方）

リンは魚・肉・穀類（麺・パンに多い）等様々な食品に入っており食事で多く摂ります
余分なリンは腎臓から排出されますが、それがうまく働かず身体にリンが残ってしまいます
制限の方法は透析を受けている病院の栄養士にアドバイスを受けてください

腎臓病食を家で継続するために

調理済の食品（スーパーやコンビニ）には栄養成分表がほとんどついてます。

自分の食べられる量をみながら食事療法ができます。

ナトリウム量は（ナトリウム（mg）÷400）

でおおよその食塩相当量になります。

（例） $78 \div 400 = 0.195 \rightarrow$ 約0.2gの食塩量（四捨五入）

栄養成分表 1本(180ml)あたり

エネルギー	110.0 kcal
たんぱく質	5.4 g
脂質	0.7 g
炭水化物	9.0 g
ナトリウム	78.0 mg
カルシウム	212.0 mg

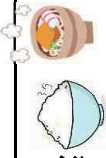



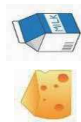





冷凍の宅配弁当でも療養食があります。

一食が600円～ありますのでかかりつけの病院の栄養士に相談してください。



療養食を家で調理することは大変ですが、訪問時に、ご利用者様の状態に早期に気づき対応することで、病気の悪化を防ぎ、在宅での生活が続けられます。

「簡単！食事バランスチェックシート」 ま・た・く・ち・に・や・さ・し・い・わ

	月	火	水	木	金	土	日	合計								
									個	個	個	個	個	個	個	個
 し 主食	朝															
	昼															
	夕															
 い いも	朝															
	昼															
	夕															
 ま 豆類	朝															
	昼															
	夕															
 た 卵類	朝															
	昼															
	夕															
 ち 乳製	朝															
	昼															
	夕															
 に 肉類・ハム	朝															
	昼															
	夕															
 さ 魚類	朝															
	昼															
	夕															
 く 果物	朝															
	昼															
	夕															
 や 野菜	朝															
	昼															
	夕															
 わ 海藻	朝															
	昼															
	夕															
体重kg																

☆一週間で気づいたこと☆

多い 少ない

多い人はエネルギーの摂り過ぎに注意。
少ない人はエネルギー不足に注意。

ま・た・ち・に・さ が多い・少ない

多い人は肥満に注意。
少ない人は身体をつくる栄養素
(たんぱく質)がたりないです。

く・や・わ が多い・少ない

多い人は◎です。続けましょう。
少ない人は食物繊維・ビタミンの不足
に注意。



体重の変化はありましたか？

増えた ・ 減った

増えすぎた人は肥満に注意！！

減った人は低栄養に注意！！

おやつはどんなものを食べましたか