

# いきいきもいもい 栄養ケアパス



高千穂町地域包括支援センター

令和2年4月 作成



# もくじ



- \* はじめに . . . . . P1
- 1. 食べた物を思い出してみましょう . . . . . P2
- 2. 1日にこれくらいを目標に食べよう . . . . . P3
- 3. 上手に食べるワンポイントアドバイス . . . . . P4
- 4. 水分も上手に摂りましょう . . . . . P5
- 5. 血液検査をチェックしてみましょう . . . . . P6
- 6. あなたは「低栄養」ではありませんか . . . . . P7
- 7. 血圧が気になる方へ . . . . . P8
- 8. 血糖値が気になる方へ . . . . . P10
- 9. 貧血が気になる方へ . . . . . P12
- 10. 腎機能が気になる方へ . . . . . P13
- ☆ 食事に関するサービス一覧 . . . . . P14

《資料1》 この検査値って何？

《資料2》 なぜ低栄養予防が必要なの？





## はじめに

食べることは人間が生きていくうえで不可欠な行為であり、暮らしの中で毎日繰り返す行為です。しっかりとした食生活をするのが質の高い生活に繋がり、いつまでも元気で生活するためには「食べる」ということが重要になってきます。

高齢者は、加齢に伴い身体機能が低下していきます。

そのため、きちんとした食事を取ることが難しくなったり、食事の量が徐々に減り、食生活に影響を及ぼします。また高齢者は、高血圧症や動脈硬化、骨粗鬆症など身体に何らかの疾病や障がいを持っていることが多い他、ストレスによる食欲低下もおこります。栄養バランスが崩れエネルギーやタンパク質など身体に必要な栄養が十分に摂取できなくなると、低栄養状態に陥りやすくなり、筋力が低下して転びやすくなったり、病気になりやすくなります。

このパンフレットには「おいしく食べて元気に暮らす」ための基礎的知識を掲載しています。

「食べる」ことから介護予防に取り組んでいただけるように、本町の高齢者の方々や高齢者支援に携わる全ての方々に“介護予防の手引き”としてご活用していただければ幸いです。



# 1. 食べた物を思い出してみましょう

	第1群		第2群			第3群				第4群	
	牛乳 乳製品	卵	肉類	魚介類	大豆 製品	緑黄色 淡色野菜	いも類	果物	きのこ 海藻類	ご飯 パン	油脂類
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											
合計											

## 2. 1日にこれくらいを目標に食べよう

### 第1群

#### 栄養を完全にします

- ・牛乳・乳製品～コップ1杯
- ・卵～卵1個



良質のたんぱく質（必須アミノ酸）とビタミンやミネラルと一緒に含んでいます。生きていくために必要な栄養素を全部含んでいるので、最優先で摂りたい食品グループです。必要量に個人差はありません。

### 第2群

#### 血や肉を作ります

- ・肉・魚介類～それぞれ片手にのるぐらい
- ・大豆製品～豆腐1/4丁、納豆1パック



良質のたんぱく質（必須アミノ酸）と体で作られない脂質（必須脂肪酸）と一緒に含んでいます。代謝に必要なビタミンやミネラルを含んでいないので、他の食品群と組み合わせて摂ります。必要量に個人差はありません。

### 第3群

#### 身体の調子を整えます

- ・野菜、海藻～生なら両手、加熱後なら片手にのるぐらいを3皿
- ・いも、果物類～それぞれ片手にのるぐらい

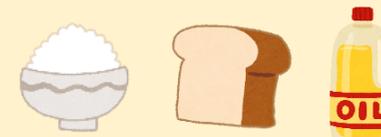


たんぱく質・脂質・炭水化物が代謝する時に必要なビタミンやミネラル、便の材料となる食物繊維を含んでいます。これらは人の体では作ることができないので、必ず外から摂ります。必要量に個人差はありません。

### 第4群

#### 力や体温とになります

- ・ご飯・麺・パン～片手にのるぐらいを3杯
- ・油脂類～大さじ2杯



1～3群を摂っても足りないものは、体温を保ち、エネルギーとなる糖質と脂質です。年齢や性別、動き方によって必要量はひとりひとり違います。

# 3. 上手に食べるワンポイントアドバイス

## 第1群

### 栄養を完全にします

#### 卵

が少ない時は…

卵を味噌汁に入れる  
卵かけご飯



#### 乳

製品・牛乳が少ない時は…

ヨーグルトを食べる  
パンにチーズをのせる



## 第3群

### 身体の調子を整えます

#### 野

菜や果物が少ない時は…

冷凍のカット野菜を常備して炒め物に  
バナナやみかん等そのまま食べられる物を準備



#### 海

藻やきのこ類が少ない時は…

乾燥ワカメを味噌汁に入れる  
ご飯のおともに…とろろ昆布、のり等



## 第2群

### 血や肉を作ります

#### 肉

類・魚介類が少ない時は…

冷凍食品の唐揚げ等を利用  
ひき肉+めんつゆを電子レンジでチン  
シーチキンや缶詰（さば・イワシ）を利用



#### 豆

や大豆製品が少ない時は…

納豆を朝ごはんにつける  
豆腐を味噌汁に入れる



## 第4群

### 力や体温とになります

#### 油

脂類が少ない時は…

ドレッシングはオイル入りの物を  
蒸し物には上から油を垂らす

# 4. 水分も上手に摂りましょう

水分補給で、脳梗塞・心筋梗塞の予防にもなります！

認知症の予防・改善にも♪

ポイント

- 1日1.5リットルを目指して飲もう
- のどが渇く前に湯呑1杯飲む
- 1日に湯呑10杯分飲むと約1.5リットルになります♪

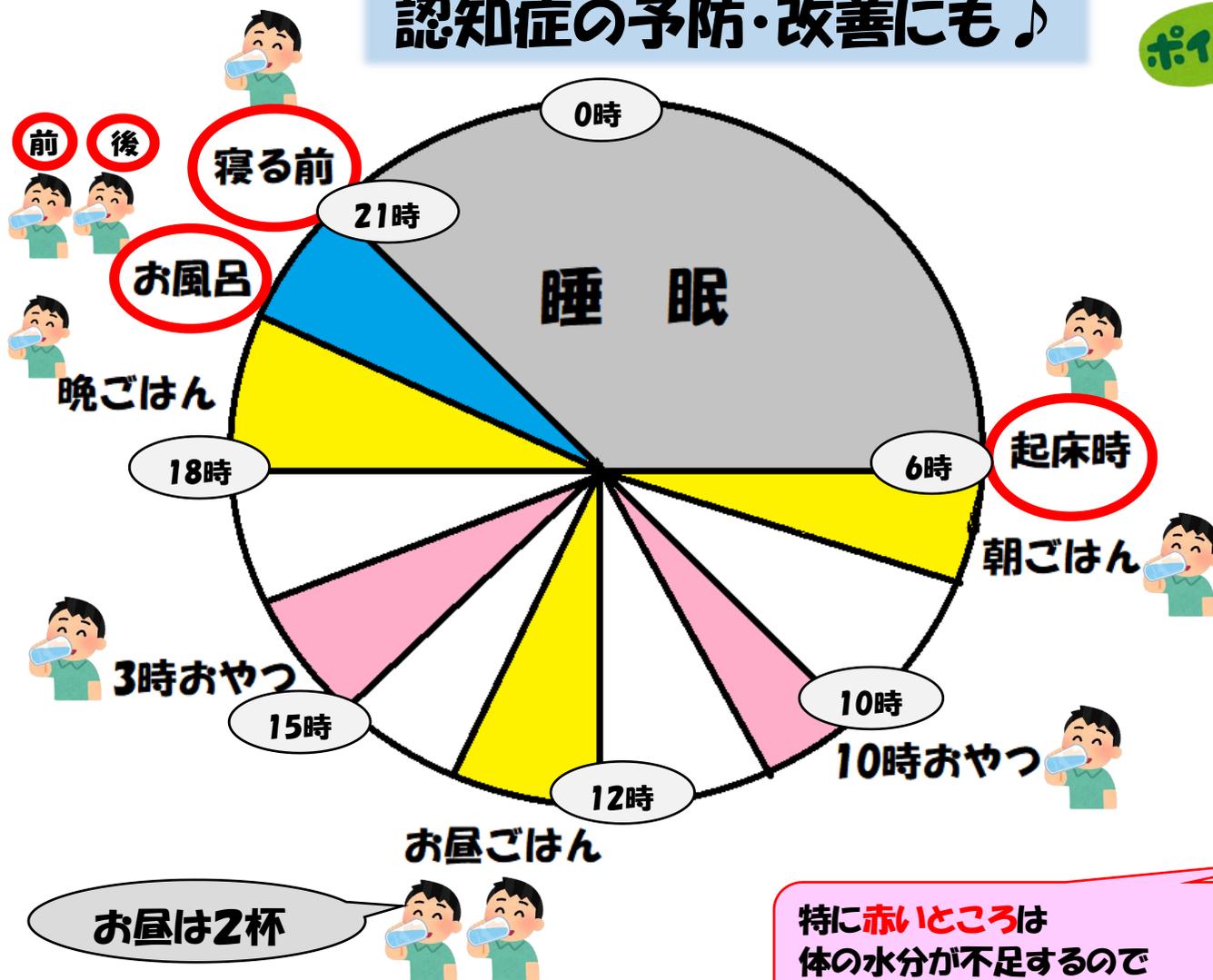
※湯呑1杯が約150ml

水を飲む  
タイミング

チェック

- 朝起きたとき
- 朝ごはん
- 10時のお茶のみ
- お昼ごはん(2杯)
- 3時のお茶のみ
- 晩ごはん
- お風呂入る前
- お風呂入った後
- 寝る前

特に赤いところは体の水分が不足するので必ず飲むようにしましょう



# 5. 血液検査を

# チェック

# してみましょ

高齢期の血液検査は、生活習慣病の発見だけでなく、低栄養状態や腎機能等の衰えを知ることができます。年に1回健診を受け、身体の状態を確認してみましょう。

高齢者の  
健診結果基準

やってみよう!

検査内容		適正範囲	生活に 注意が必要	相談 してみましょ
Alb(アルブミン)	血液中のタンパク質	3.9以上g/dl	3.8以下	3.5未満
BMI	体格指数	21.5~24.9	25.0以上 21.4以下	18.5未満
血圧	血管に加わる圧力 (収縮期/拡張期)	65~74歳 130未満mmHg 75歳以上 140未満mmHg	130以上 140以上	180以上
		65~74歳 80未満mmHg 75歳以上 90未満mmHg	80以上 90以上	110以上
HbA1c	血糖値の指標	~5.6%~6.4%	6.5~7.0%未満	8.0%以上
Hb (ヘモグロビン)	貧血の指標	男性 12.0~17.9g/dl 女性 11.0~15.9g/dl	12.0未満 11.0未満	11.0未満
eGFR	腎機能の指標	65~74歳 50以上ml/min/1.73m <sup>2</sup> 75歳以上 40以上ml/min/1.73m <sup>2</sup>	50未満 40未満	40未満
尿蛋白		(-)	(±)	(+)以上

P2

P8

P10

P12

P13

# 6. あなたは **低栄養** ではありませんか？

1

この半年で**2~3kg**  
体重が減っていませんか？



-2kg

2

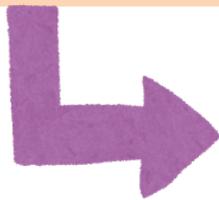
血液検査の数値の  
“血清アルブミン値”が  
**3.8g/dl以下**ですか？



3

**BMI(体格指数)が21.4以下**ではありませんか？

BMI =  
体重  (kg) ÷ 身長  (m) ÷ 身長  (m)



年齢	やせ (低栄養状態)	適正範囲	肥満
70歳以上	21.4以下	21.5~24.9	25.0以上

1

2

3

に  
1つでも当てはまった人は...

**低栄養状態  
危険サイン**

.....

高齢者の場合、一番気になるのが「タンパク質」と「エネルギー」の不足です。必要な栄養素が不足すると、その分を補う為に今ある筋肉や脂肪が減り、身体が弱ってしまいます。

# 7. 血圧が気になる方へ

## 上手な減塩のポイント

麺類の汁は  
残しましょう



### 1. しょうゆは酢、または減塩しょうゆに変えよう！

しょう油大さじ一杯には、塩分が 2.5~3.0g も含まれていますが、お酢やカボスには塩分が含まれていません！



◎酢には体に良い効果がたくさん◎

- 血圧を下げる
- 疲労回復
- 内臓脂肪を減らす
- 食欲増進
- カルシウム吸収を促進
- 血糖値の上昇抑制

### 2. 干物には要注意！

干物は塩をすり込み、長時間潮風にあてて作られるため、多くの塩分を含んでいます。魚は生魚を調理した方が減塩につながります。



アジの開き  
塩分 1.6g



アジの塩焼き  
塩分 0.8g

### 3. 肉や魚などメインの食材にだけ味をつける！

炒め物にする時には、肉や魚などメインになる物だけに味をつけるようにすると使用する調味料を減らすことができます。

### 4. 味噌汁は野菜たっぷりの具沢山にし、汁気を控えることで減塩に！



味噌汁 1杯 塩分 1.2~1.5g



具たくさん味噌汁 塩分が約半分に！

### 5. 漬物や梅干し、たらこ、佃煮は 1日1回まで、少量にしましょう



梅干し (1つ) 2.0g



たくあん5切れ 1.3g



白菜キムチ (30g) 0.7g

### 6. しょうゆやソースは、直接かけずにつけて食べましょう



しょうゆ	大さじ1	塩分 3g
ソース	大さじ1	塩分 1.5g



※かけずにつけることで少量で済みます！

# 塩分の多い食品を摂り過ぎていませんか？

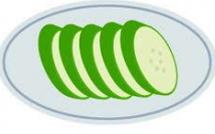
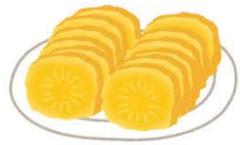
1日に摂っていい食塩の量は？

男性で**7.5g** 女性で**6.5g**

※高血圧症の方は**6g**！ つまり1食あたり**2g**



## ★食塩摂取源となっている食品ランキング(20歳以上) ※各食品およそ1食あたりの食塩量

<p>1位 カップめん</p>  <p>1個</p> <p>食塩 5.5g(1食93gあたり)</p>	<p>2位 インスタントラーメン</p>  <p>1袋</p> <p>食塩 5.4g(1食86gあたり)</p>	<p>3位 梅干し</p>  <p>1個</p> <p>食塩 1.8g(1粒9gあたり)</p>	<p>4位 高菜の漬物</p>  <p>食塩 1.2g(1食20gあたり)</p>
<p>5位 きゅうりの漬物</p>  <p>食塩 1.2g(1食30gあたり)</p>	<p>6位 辛子めんたいこ</p>  <p>食塩 1.1g(1食20gあたり)</p>	<p>7位 塩さば</p>  <p>食塩 1.1g(1食64gあたり)</p>	<p>8位 白菜の漬物</p>  <p>食塩 1.0g(1食45gあたり)</p>
<p>9位 あじの開き</p>  <p>食塩 1.0g(1食64gあたり)</p>	<p>10位 塩鮭</p>  <p>食塩 0.9g(1食56gあたり)</p>	<p>11位 大根の漬物</p>  <p>食塩 0.9g(1食30gあたり)</p>	<p>12位 パン</p>  <p>食塩 0.9g(1食70gあたり)</p>
<p>13位 たらこ</p>  <p>食塩 0.9g(1食20gあたり)</p>	<p>14位 塩昆布</p>  <p>食塩 0.8g(1食5gあたり)</p>	<p>15位 かぶの漬物</p>  <p>食塩 0.8g(1食30gあたり)</p>	<p>16位 福神漬け</p>  <p>食塩 0.8g(1食15gあたり)</p>
<p>17位 キムチ</p>  <p>食塩 0.7g(1食33gあたり)</p>	<p>18位 焼き豚</p>  <p>食塩 0.7g(1食30gあたり)</p>	<p>19位 刻み昆布</p>  <p>食塩 0.7g(1食20gあたり)</p>	<p>20位 さつまいも揚げ</p>  <p>食塩 0.7g(1食38gあたり)</p>

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所のデータより

# 8. 血糖値が気になる方へ

## 高血糖の方は、間食の内容に気をつけて！



### 要注意 ① : 菓子パンは糖質のかたまり

市販の菓子パンには、糖質・脂質・食品添加物がたっぷり含まれます。カロリーは、1個あたり400~500Kcalで、軽く1食分はあります。手軽に空腹を満たせるものですが、血糖値が高めの方は控えてほしい食品です。



間食が菓子パンだと  
1日4食食べている  
のと同じこと！



### 〈おすすめの間食は？〉

りんごやバナナなどの果物、ナッツ類やヨーグルト（無糖）は、甘いお菓子に比べると血糖値が上がりにくいいため、間食にお勧めです。

### 要注意 ② : 砂糖入り飲料は血糖値が急上昇！

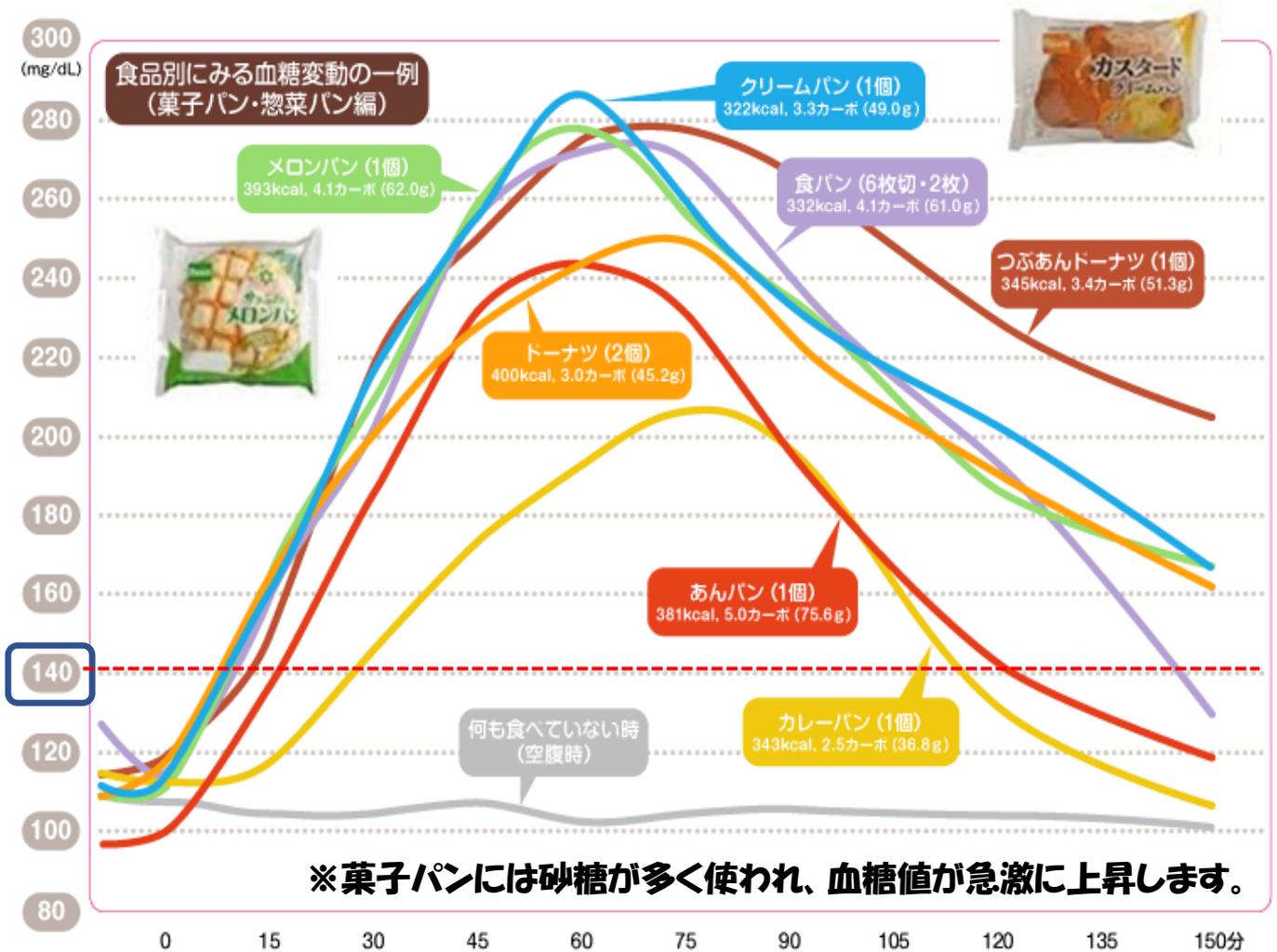
食べ物と飲み物では、体内での吸収スピードが違います。液体の方が吸収が速いため、砂糖入り飲料を飲むと、急激に血糖値が上がります。血糖値が高めの方は、砂糖入り飲料は控えましょう！



# 菓子パンに注意しましょう！

## 血糖値が高い状態が続くと・・・

糖質の多い食品を食べると、血糖値が上がります。特に糖質の多い菓子パンは血糖値を急激に上昇させ、また、元の血糖値に戻るまでに時間がかかります。高い状態が続くと、全身の血管がダメージを受け続け様々な合併症を引き起こす原因になります。



菓子パンでおなかを満たさないように、3食しっかり食べて

おやつを食べる時は、時間と量を決めましょう！

日頃からかかりつけ医をもち、定期的に体調の確認を！



## 9. 貧血が気になる方へ



### 高齢期の貧血は…

鉄不足による原因もありますが、体の状態が悪いことによっておこる可能性が高いという特徴があります。一般的な症状は動悸や息切れ、疲れやすい、倦怠感などです。

日常の生活動作がゆっくりであることも多く貧血の症状に気付かない場合があります、物忘れや狭心症に伴うような胸の痛み、食欲がわからないなどという症状が出ることもあります。

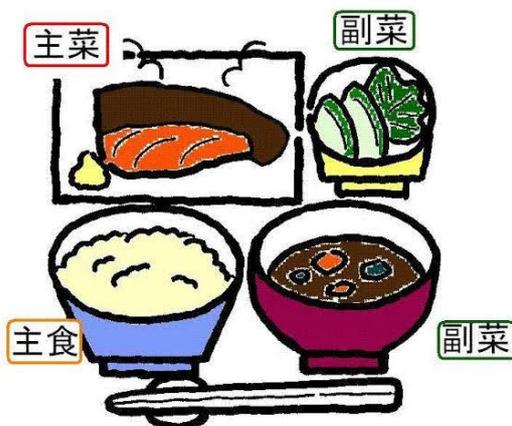
### 上手な食事のポイント

- 1、 3食バランスよく、規則正しく食べましょう。
- 2、 **良質なたんぱく質(肉、魚、卵、乳製品、大豆製品)**を摂りましょう。
- 3、 鉄の吸収をよくするには胃酸の分泌が必要です。

ゆっくりよく噛んで食べましょう。



### <バランスの良い食事>



# 10. 腎機能が気になる方へ

## 腎臓を守るための食事のポイント



※重症度分類によって栄養素摂取量の基準が異なります。  
それぞれの基準を目指すことが食事改善のポイントです。



反対に、エネルギーが足りない場合も腎臓に負担をかけます。  
エネルギーとたんぱく質、塩分を適切に管理する必要がありますので、食事療法については、ご相談ください。



# 食事に関するサービス一覧



## ふれあい給食サービス

町内の有償ボランティアの方で行っている配食サービス事業です。概ね 65 歳以上の高齢者のみの世帯や、炊事が困難な障がい者のみの世帯を対象に、定期的に栄養バランスのとれた食事を平日の夕方に宅配します。

高齢者の健康状態に合わせた特別食（ミキサー食、透析食、糖尿病食）にも対応しています。[料金：1食 450 円]

サービス事業者	住所	電話番号
社会福祉協議会 〔保健福祉総合センター 高齢者支援係〕	三田井 750-7 〔三田井 435-1〕	0982-72-3663 〔0982-73-1717〕

給食の一例



## JA 夕食宅配

安全・安心な素材で、栄養バランスにこだわった夕食を宅配します。おかずの品数に応じてA～Cまで3コースから選べ、平日の夕方までに自宅に食事をお届けします。

[料金：1食約 500～700 円]

サービス事業者	住所	電話番号
JA 高千穂地区 生活課	三田井 33-5	0982-73-1301

その他の  
お食事  
サービス

冷凍のお惣菜を宅配便で何食分まとめてお届けします。冷凍庫で保管していただいて、好きなタイミングで食べることができます。

[料金：内容毎に異なります]



サービス事業者	お問い合わせ先
日清医療食品	0120-8149-39 [受付時間]8:30-20:30(土日祝も可)
八重洲ライフ にこ楽弁当 (取次店：デイサービスセンターふじ)	0982-72-2800 [受付時間]8:30-17:00(木・日は休日) *お弁当を取りに来れる方に限ります。

あい♥びらす

町内の高齢者、障がい者世帯、12歳以下の子育て核家族世帯を対象に、家事代行、買い物代行、通院付き添い、話し相手等の支援を行う事業です。

利用料金は200円～支援内容で変わります。

サービス事業者	住所	電話番号
社会福祉協議会	三田井 750-7	0982-72-3667

訪問介護  
(ホームヘルプ)

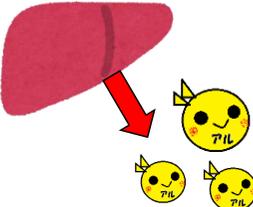
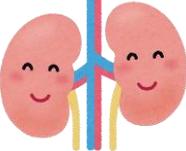
介護保険のサービスで、ホームヘルパーに自宅を訪問してもらって、調理・洗濯・掃除などの「生活援助」や、入浴・排泄・食事の介助などの「身体介護」が受けられます。

できない部分を一緒にお手伝いするサービスです。

サービス事業者	住所	電話番号
サン・ルーム高千穂	三田井 3380-1	0982-72-4611
ヘルパーステーション あんず	押方 1303-3	0982-83-1165



# この検査値って、なに！？

検査値	どんなもの？	異常値から考えられること・気をつけるポイント等																				
<p><b>アルブミン</b></p> <p>【低栄養が分かる】</p>	<p>●肝臓で作られている血液中のたんぱく質の濃度</p> 	<p><b>アルブミンが低い！！に注意！</b></p> <p>アルブミンが低いと考えられること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●低栄養状態</li> <li>●肝臓で作られる量が減少(肝機能障害)</li> <li>●腎臓からもれて体の外に尿として出る(腎機能障害)</li> </ul> <p>が考えられる。</p>																				
<p><b>HbA1c</b> (ヘモグロビンエーワンシー)</p> <p>【高血糖が分かる】</p> <p>糖尿病の診断に用いられる。糖尿病は血管ポロポロ病と言われ、脳血管疾患、心臓疾患、腎臓疾患(透析)の原因にもなる。</p>	<p>●赤血球内の<b>HbA</b>(ヘモグロビンエー)に、血液中の<b>糖</b>がくっついたもの。</p>  <p>●血液中の血糖値が高くなると<b>HbA</b>と<b>糖</b>がくっついて<b>HbA1c</b>になり、血糖値が低くなると離れて元に戻る。</p> <p>●血糖が高い状態が続くと、<b>HbA</b>と<b>糖</b>が離れられなくなり、<b>HbA1c</b>の数値が高くなる。</p> <p>●長期間(約2か月)の平均血糖値を反映している</p>	<p><b>HbA1cが高いと注意！！</b></p> <p><b>高齢者糖尿病の血糖管理の目標値(HbA1c)</b></p> <table border="1" data-bbox="1108 582 1877 845"> <thead> <tr> <th rowspan="2">患者の特徴・健康状態</th> <th colspan="2">①認知機能正常かつ②ADL自立</th> <th>①軽度認知障害～軽度認知症または②手段的ADL低下、基本的ADL自立</th> <th>①中等度以上の認知症または②基本的ADL低下または③多くの併存疾患や機能障害</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>重症低血糖が危惧される薬(インスリン製剤、SU剤、グリニド薬)の使用</td> <td>なし</td> <td>あり</td> <td>なし</td> <td>あり</td> </tr> <tr> <td></td> <td>7.0%未満</td> <td>7.5%未満 (下限6.5%)</td> <td>7.0%未満</td> <td>8.0%未満</td> </tr> <tr> <td></td> <td>65歳～75歳未満</td> <td>75歳以上</td> <td>8.0%未満 (下限7.0%)</td> <td>8.5%未満 (下限7.5%)</td> </tr> </tbody> </table> <p>●<b>HbA1c</b>の値は、治療の有無、本人の状態等により個人によって<b>HbA1c</b>の目標値が変わる。(上記表参照)</p> <p>●糖尿病の<b>治療の基本は「食事」と「運動」</b>。</p> <p>●重症低血糖による意識消失、ふらつき、転倒に注意！</p>	患者の特徴・健康状態	①認知機能正常かつ②ADL自立		①軽度認知障害～軽度認知症または②手段的ADL低下、基本的ADL自立	①中等度以上の認知症または②基本的ADL低下または③多くの併存疾患や機能障害	重症低血糖が危惧される薬(インスリン製剤、SU剤、グリニド薬)の使用	なし	あり	なし	あり		7.0%未満	7.5%未満 (下限6.5%)	7.0%未満	8.0%未満		65歳～75歳未満	75歳以上	8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)
患者の特徴・健康状態	①認知機能正常かつ②ADL自立			①軽度認知障害～軽度認知症または②手段的ADL低下、基本的ADL自立	①中等度以上の認知症または②基本的ADL低下または③多くの併存疾患や機能障害																	
	重症低血糖が危惧される薬(インスリン製剤、SU剤、グリニド薬)の使用	なし	あり	なし	あり																	
	7.0%未満	7.5%未満 (下限6.5%)	7.0%未満	8.0%未満																		
	65歳～75歳未満	75歳以上	8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)																		
<p><b>eGFR</b> (イージーエフアール)</p> <p>【腎臓の機能が分かる】</p> <p>人工透析の判断基準にもなる</p>	<p>●腎臓の働いている割合を示す。</p> <p>●100%のうち何%働いているかを示している。</p> <p>(例) eGFRが60→腎臓が60%働いている 20歳の時の働きが100%、年を重ねると正常で1年に1ずつ値が下がる</p> 	<p><b>eGFRが低い場合(急に下がった！も)要注意！</b></p> <p>合わせて高血圧、糖尿病があるかをチェック。 <b>尿検査で、蛋白尿が出ているらさらに注意！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●値が低ければ低いほど、腎臓の働きが落ちている。</li> <li>●急激に値が落ちる場合もある。</li> <li>●蛋白尿が(+)以上は、腎臓の糸球体(おしっこを作るために血液が通る細い血管)が傷んでいる可能性あり。</li> </ul>																				

