



今週金曜日（11月29日）は家族みんなで「いい肉の日」

見た目も美味しい肉料理で、家族で食卓を囲んで感食介護

年末年始の家族の時間も摂食回復支援食「あいと®」の行事食で介護に笑顔を

今年も残すところ1ヶ月、クリスマスにお正月と家族で集まる機会が増える時期がやってきました。クリスマスにはローストチキン、お正月はおせちなど食卓には彩り豊かな美味しい食事が並び、家族団欒の一時を過ごすご家庭も多いのではないのでしょうか。イーエヌ大塚製薬株式会社（本社：岩手県花巻市、代表取締役社長：戸田 一豪）は、在宅介護をされているご家庭に、年末年始の機会も「あいと®」による「感食介護」を提案します。

摂食回復支援食「あいと®」は常食の見た目を保ちながら、舌でくずせる軟らかさに仕上げた食事です。厚生労働省は今年、高齢者の低栄養対策として高齢期に不足しがちなタンパク質や脂質を十分に摂るよう指導に乗り出し、13年ぶりに健康づくりの指針を見直しました。高齢者、在宅介護者における栄養への課題が懸念されていますが、「あいと®」なら咀嚼に障害を持つ方でも無理なく食事を楽しめ、タンパク質を始めとした栄養素もしっかり摂取することが可能です。

本稿では11月29日「いい肉の日」を前に、「あいと®」から見た目も華やかで行事食にぴったりな人気の「肉メニュー」をご紹介します。年末年始の家族が集まる機会に、笑顔あふれる介護を目指して、要介護者の「食」の在り方を見直してみたいはいかがでしょうか。

○高齢者だけじゃない、要介護者も「肉」を食べよう！

管理栄養士の宗像伸子先生は「高齢になると若い時と比較し基礎代謝が低下します。そのために一日に摂取すべき総カロリー数も年齢を重ねると共に減少しますが、実は**摂取すべきタンパク質やカルシウムの量は若いときと比べてあまり差がありません**。高齢の方、要介護者に多く見られるのは主食であるご飯中心の食事、主菜が不足しているメニューです。**低栄養に陥らないためにも、バランスよく食事をし、特にタンパク質を得られる肉はしっかり食べてほしいと思います**。」と訴えます。



管理栄養士
宗像 伸子 先生

摂取すべき理想的なカロリーと栄養素¹

		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンC (mg)
40歳代	男性	2,300	60	650	7.5	850	1.4	100
	女性	1,750	50	650	11.0	700	1.1	100
70歳代	男性	1,850	60	700	7.0	800	1.2	100
	女性	1,450	50	600	6.0	650	0.9	100

○一番の楽しみは「食べること」、食事の充実が介護を癒しに導く

在宅介護者1,000名を対象に今年10月に実施した調査²で、1日の中で要介護者がみせる反応を調べたところ、要介護者が「笑顔を見せる」のは「話し相手をしたとき」(50.7%)に次いで「何かを食べるとき」(41.2%)が高く、「感謝された」のは「何かを食べるとき」(29.2%)と「話し相手をしたとき」(26.2%)が最も高くなり、食事とコミュニケーションが要介護者にとって特別な時間であると考えられます。また、実際に要介護者に対して「楽しいと思うとき」を尋ねたところ、「食べるとき」を挙げる人が62.2%、次いで「誰かと話しているとき」が多い結果となりました。一方の介護者も各介護の中で「食事」に一番注力しており、要介護者が「食事を食べてくれたとき」に報

要介護者が笑顔を見せるとき(n=1,000)

1	話し相手をしたとき	50.7%
2	何かを食べるとき	41.2%
3	娯楽を楽しんでいるとき	32.8%
4	散歩など外出のとき	20.2%
5	入浴のとき	12.7%

要介護者に感謝されたとき(n=1,000)

1	何かを食べるとき	29.2%
2	話し相手をしたとき	26.2%
3	散歩など外出のとき	17.1%
4	トイレ・排泄のとき	15.8%
5	入浴のとき	14.6%

要介護者自身が楽しいと思うとき(n=756)

1	食べるとき	62.2%
2	誰かと話しているとき	52.2%
3	娯楽	44.7%
4	散歩など外出	30.4%
5	入浴	24.5%

※それぞれ複数回答、「要介護者自身が楽しいと思うとき」は回答可能な方(n=756)のみ介護者が代理で回答

¹ 日本食品標準成分表/エネルギーは身体活動レベルI/他は推奨量/鉄の女性40代は月経あり

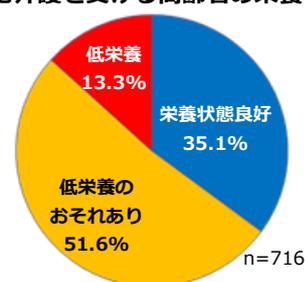
² 臨床栄養と緩和医療の第一人者である藤田保健衛生大学医学部 外科・緩和医療学講座 東口 高志教授の監修のもと、2013年9月13日～9月17日に実施

われ、喜びを感じている事が明らかとなりました。介護において食事の時間を充実させることは、介護する人と介護される人の双方にとって癒される時間が増えることであると言えます。

○在宅医療高齢者の65%は低栄養・低栄養のおそれあり

一方、日本歯科大学菊谷先生らの在宅療養中の要介護高齢者716名(要介護度Ⅰ～Ⅲ73% Ⅳ・Ⅴ20%)を対象に口腔機能と栄養状態の関係を検討した調査³では、全体の65%(低栄養のおそれあり群52%,低栄養群13%)が栄養に関わる課題があることが明らかとなり、主因に食事摂取量の減少があげられる事が分かりました。要介護者における食事摂取量の低下は、脱水症状や、低栄養状態を引き起こします。また摂取タンパク質量の低下により筋肉量の減少や免疫力の低下を引き起こし、筋肉量の低下は寝たきりの危険性を高め、免疫力の低下は肺炎などの感染症の罹患が危惧されます。

在宅介護を受ける高齢者の栄養状態



○要介護者の食事

要介護者が咀嚼力の低下など口腔内に何らかの問題を抱えている場合、その食事はきざんだり潰したりする調理加工を施されて提供されることが多く、見た目の問題などから食事の満足感を十分に得られないケースが少なくありません。介護の現場において、要介護者が「食べない」事がひとつの課題となっています。普通食が食べられなくなった人にどう食べてもらうかという事は、介護する側にとっても難しい課題となっています。



ミキサー

キザミ

○今月11月29日は「いい肉の日」、家族で食卓を囲もう！見た目も美味しい行事食のススメ

摂食回復支援食「あいと®」は咀嚼機能が低下した方でも食べられるよう、独自の技術で見た目は常食のままに軟らかさ1,000分の1を実現、舌でつぶせる食事です。全37品目のうち、18品目はお肉を使った主菜です。その中でも、見た目も華やかで行事食にぴったりのおすすめメニュー3品と、一年の始まりを家族と祝うお正月限定のおせち二段重セットを下記にご紹介します。

クリスマスに



牛肉の赤ワイン煮

鶏肉の香り醤油焼き

お正月に



豚の角煮

お正月限定 二段重セット

■在宅介護における負の連鎖を断ち切る「感食介護」と摂食回復支援食「あいと®」

「感食介護」とは？

「感食介護」とは、食の持つ力「食力」を活かして、介護される人の症状改善やQOLの向上、また介護する人の負担の軽減を図り、そして介護する人と介護される人とのコミュニケーションを豊かにするという、新しい介護の考え方です。要介護者にとって十分な量を食べる事は様々な理由から難しく、摂取できる栄養素も少なくなりがちです。その結果、低栄養状態は様々な症状の悪化を招き、更に食べる事が困難になる、「負の連鎖」に陥っていると考えられます。この現状を打開する方策として、イーエヌ大塚製薬では、臨床栄養と緩和医療の第一人者である藤田保健衛生大学医学部 外科・緩和医療学講座 東口 高志教授のご監修のもと共に提唱しています。

「あいと®」について

「感食介護」を叶える食事として、イーエヌ大塚製薬では摂食回復支援食「あいと®」を製造・販売しています。

- **舌でくずせる軟らかさ**：独自の新技术により実現した軟らかさは、咀嚼機能が低下した方の食事をサポート
- **食材本来の形、色、味**：食事は目でも味わいたい。家族と囲む食卓を同じメニューで楽しめます
- **3食でエネルギー約950~1,300kcal、タンパク質約30~60g 摂取できる設計**：少ない食事量でもエネルギーやタンパク質の摂取量に配慮した製品設計となっています(1食はおかず2品とごはんを想定)

³ Kikutani T, Yoshida M, et al., Relationship between nutrition status and dental occlusion in community-dwelling frail elderly people, Geriatr Gerontol Int.;11(3):315-9.2010.

<参考資料>

■在宅介護者 1,000 名対象・介護に関する意識調査

【調査概要】

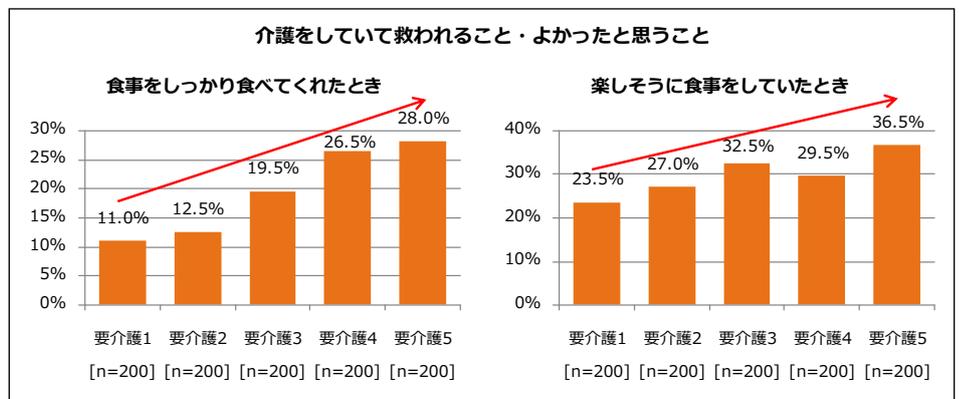
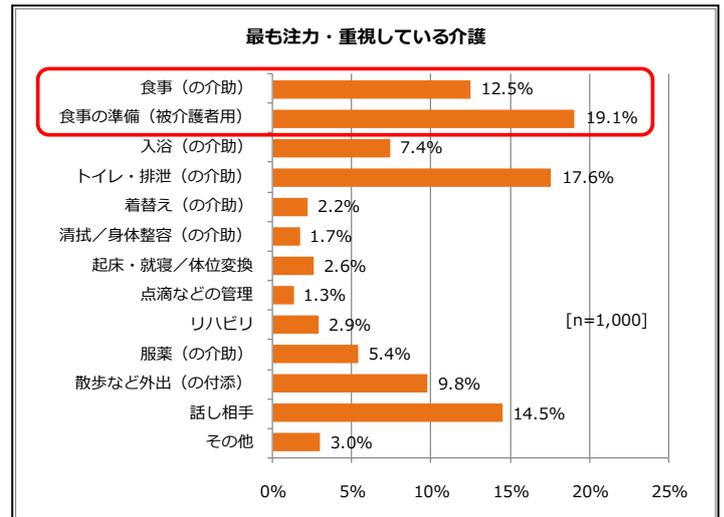
対象者：在宅介護を行っている人（全国、性年代を問わない）
サンプル数：1,000 名
実施日：2013 年 9 月 13 日～9 月 17 日
調査方法：インターネット調査

● 最も注力しているのは食事の準備

介護の中でも最も注力していることを尋ねたところ、「食事の準備」という回答が最も多く 19.1%、また「食事の介助」（12.5%）と合わせると 3 割以上の人が食事を重視していることが分かりました。次いで多いのは「トイレ・排泄の介助」（17.6%）「話し相手」（14.5%）となっています。

● 食事を食べてくれたときが嬉しい

要介護度が高まるにつれて深刻度の増す在宅介護ですが、介護者が注力している食事に関して、「介護をしていて良かったと思うこと」があるかを尋ねたところ、「食事をしっかり食べてくれたとき」「楽しそうに食事をしていたとき」にそう思うと答えた人がそれぞれ 19.5%、29.8%となりました。またこの割合は要介護度が高くなるにつれて高くなり、要介護度 5 ではそれぞれ 28.0%、36.5%となります。



■監修者 宗像 伸子 先生

管理栄養士 ヘルスプランニング・ムナカタ主宰 東京家政学院大学 客員教授
女子栄養大学短期大学専攻科卒業後、山王病院および半蔵門病院の栄養部に勤務。「おいしい治療食」が評判となる。1988 年に独立、ヘルスプランニング・ムナカタを設立。NHK「きょうの料理」「きょうの健康」などのテレビ番組を筆頭に、数々のマスメディアに登場するほか、全国各地での講演、栄養指導、短大講師、メニュー開発、企業の栄養コンサルタントなど、さまざまなジャンルで活躍。

■イーエヌ大塚製薬株式会社について

2002 年に大塚製薬(株)の子会社、大塚グループの経腸栄養剤メーカーとして設立。岩手県花巻市に本社を置き、経腸栄養剤、医療食、高齢者用食品、各種病者用食品など、食を通した幸せな介護を応援する製品の研究・開発、製造、販売および輸出入を行っています。

※発表記者クラブ

厚生労働省記者会、厚生日比谷クラブ、農政クラブ、農林記者会、本町記者会、岩手県政記者クラブ、岩手日報経済記者クラブにて配信しております。

<本件に関するお問い合わせ先>

イーエヌ大塚製薬株式会社 PR 事務局 ブルーカレント・ジャパン株式会社
担当：廣澤・大貫・芳賀・清水 / TEL：03-6204-4141 / FAX：03-6204-4142