

令和2年度 認知症高齢者グループホーム講習会

◎ 高齢者の栄養等について

- ・ 栄養管理に関する実態と栄養スクリーニング加算について
- ・ 高齢者の栄養管理、食事について
- ・ グループホームで出来るおすすめレシピ紹介

名古屋市役所 介護保険課

グループホームに
おける

栄養管理に関する実態と
栄養スクリーニング加算について

平成29年 認知症高齢者GHの栄養管理に関する 実態調査※について(内容一部抜粋)

一次調査 (調査項目一部抜粋)

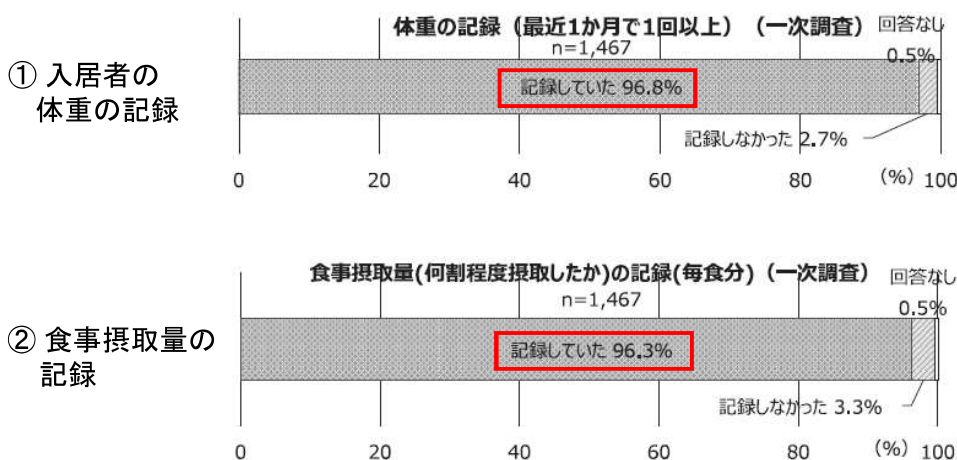
- ① 入居者の体重(少なくとも1か月1回)を記録しているか
- ② 食事摂取量(毎食、何割摂取したか)を記録しているか
- ③ 食事管理や栄養管理に関して、職員が不安や困ったと思ったこと

二次調査 (調査項目一部抜粋)

- ④ 入居者のうち、低栄養(BMI18.5未満)の者の数(割合)
- ⑤ 入居者のうち、過去6か月間に3%以上の体重減少があった者の数(割合)

※一般社団法人 日本健康・栄養システム学会
「認知症対応型共同生活介護における栄養管理のあり方に関する調査研究事業」報告書 平成30年3月
(平成29年度厚生労働省老人保健事業推進等補助金) より一部抜粋

一次調査結果 有効回答数:1,467事業所



認知症GHにおいて、入居者の体重および食事摂取量はほとんどの事業所で記録されていた。

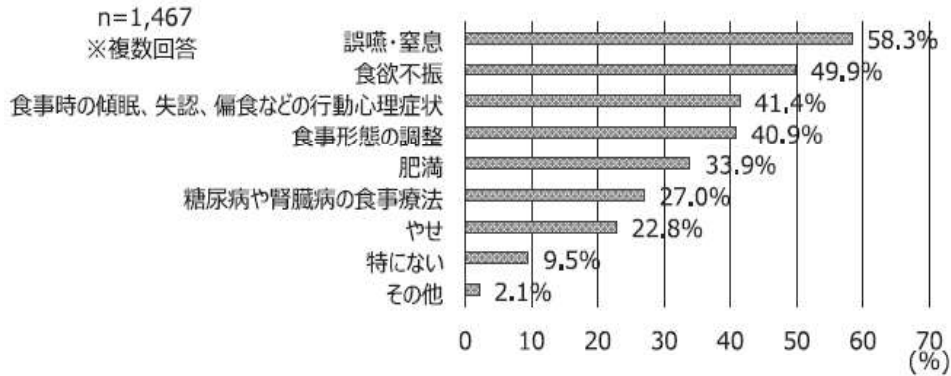
一般社団法人 日本健康・栄養システム学会
「認知症対応型共同生活介護における栄養管理のあり方に関する調査研究事業」報告書 平成30年3月
(平成29年度厚生労働省老人保健事業推進等補助金) より一部抜粋

一次調査結果

有効回答数: 1,467事業所

③ 職員が不安や困ったと思ったこと

食事提供・栄養管理に関して不安や困ったと思ったこと（一次調査）

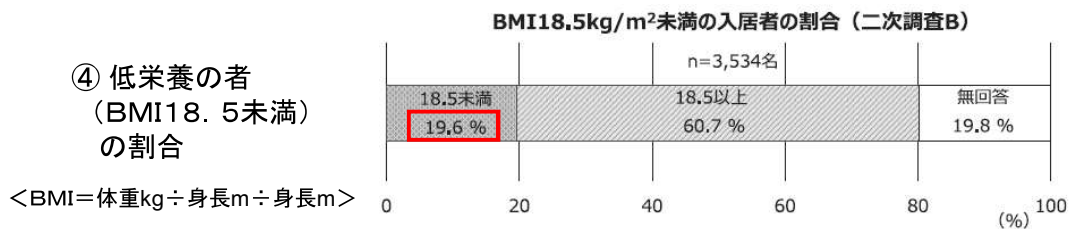


一般社団法人 日本健康・栄養システム学会
「認知症対応型共同生活介護における栄養管理のあり方に関する調査研究事業」報告書 平成30年3月
(平成29年度厚生労働省老人保健事業推進等補助金) より一部抜粋

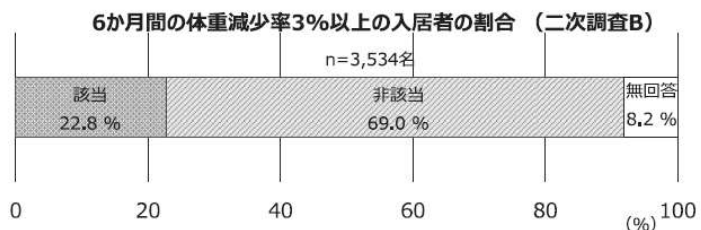
二次調査結果

有効回答数: 256事業所 (3,534名)

④ 低栄養の者 (BMI18.5未満) の割合



⑤ 過去6か月間に3%以上の体重減少があった者の割合



認知症GHIにおいて、低栄養の者は5人に1人の割合で存在していた。

一般社団法人 日本健康・栄養システム学会
「認知症対応型共同生活介護における栄養管理のあり方に関する調査研究事業」報告書 平成30年3月
(平成29年度厚生労働省老人保健事業推進等補助金) より一部抜粋

先述の②、④、⑤の調査項目の指標は、事業所における低栄養者の把握のために必要な指標でもある。

これらの指標は、介護報酬の栄養スクリーニング加算算定のための、栄養状態の確認項目として取り入れられている。

-----【栄養スクリーニング加算 5単位／回】-----

サービス利用者に対し、利用開始時及び利用中6か月ごとに栄養状態について確認を行い、当該利用者の栄養状態に係る情報（医師、歯科医師、管理栄養士等への相談助言を含む。）を介護支援専門員・計画作成担当者に文書で共有した場合に算定する。

<栄養スクリーニング加算算定のための栄養状態の確認項目>

- イ BMIが18.5未満である者
- ロ 1～6月間で3%以上の体重の減少が認められる者又は「地域支援事業の実施について」（平成18年6月9日老発第0609001号厚生労働省老健局長通知）に規定する基本チェックリストのNO. 11の項目が「1」に該当する者
- ハ 血清アルブミン値が3.5g/dl以下である者
- ニ 食事摂取量が不良（75%以下）である者

【栄養スクリーニング加算算定の主な流れ】

○ 介護職員等でも実施可能な、栄養スクリーニングを実施



○ 栄養状態の記録（低栄養状態の場合は改善に必要な情報も含む）を介護支援専門員・計画作成担当者に文書で共有



○ 低栄養のリスクが高い人をおかりつけ医等につなげる

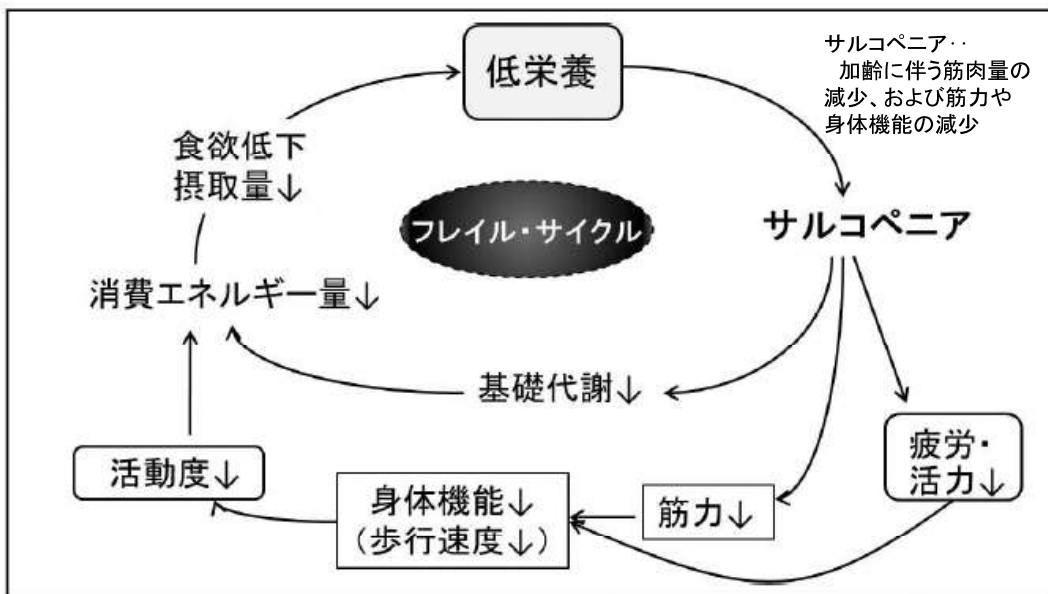


利用開始時 及び 利用中
6か月ごとに実施していく



高齢者の栄養管理・ 食事について

高齢者の低栄養と関連が強い 「フレイル」のサイクル



高齢者の栄養・食事を考える上での重要な事柄

① エネルギーと体重・BMI

<BMI=体重kg÷身長(m)÷身長(m)>

② たんぱく質

③ 水分量

④ 咀嚼(そしゃく)と嚥下

エネルギーと体重・BMI

エネルギーと体重・BMIの関係①

<BMI=体重kg÷身長(m)÷身長(m)>

◎体重の増え方、減り方には個人差がある！

例えば、 同じ性別・年齢で同じ身長・体重の人達が、
習慣的に同じ1,600kcalの食事を食べていたとしても、
体重を維持する人、増える人、減る人さまざま。

この場合、 体重を維持する人は1,600kcalでちょうどよい。
増える人は1600kcalでは過剰、減る人は不足している。

つまり、 身長・体重から計算で求めたエネルギーの食事を完食していても、
その人にとってエネルギーが足りているとは限らない。

Aさんの 習慣的な摂取エネルギーと消費エネルギーの差



Aさんの **体重の変化、つまり BMI の変化** として表れる

エネルギーと体重・BMI の関係②

Aさんの BMIを継続的に把握すれば、
Aさんの 習慣的なエネルギーの過不足を知ることができる

意図せずBMIが低くなっていく場合
意図せずBMIが高くなっていく場合



目標とするBMIの
範囲に収まるよう
エネルギーを調節する

◎目標とするBMI の範囲

年齢（歳）	目標とする BMI (kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74 ³	21.5～24.9
75 以上 ³	21.5～24.9

「日本人の食事摂取基準2020
年版」より一部改変

高齢者の食事量低下の要因

<身体的要因>

- ◎食欲の低下
 - ・活動量の低下から空腹を感じない
 - ・味覚、嗅覚を感じにくくなる。工夫なく一律に薄味にした食事を提供すると、さらに食欲低下を招きやすい
 - ・味の濃い物を好むようになり塩分や糖分の摂取は多くなりがち
 - ・持病や体調不良、薬物の副作用による
- ◎咀嚼力・嚥下力の低下
 - ・固い物や繊維質の食べ物を避けるようになり、肉・野菜・果物などが不足しやすくなる
 - ・義歯が合わない、適切な食形態の食事が提供されていない
- ◎消化器の問題・腸の機能低下、便秘・下痢、唾液分泌低下

<社会的・精神的要因>

- ◎孤食
 - ・食事の準備が億劫になる、簡単にすませる習慣になる
- ◎介護力不足、認知機能障害、誤嚥・窒息の恐怖



たんぱく質の一日の必要量は？

平均的な身長、平均的な体重の人で計算すると、必要量はこれくらい

		※参照身長 (cm)	※参照体重 (kg)	身体活動レベル I (低い) 自宅にいてほとんど外出しない者	
				エネルギー (kcal/日)	※たんぱく質 (g/日)
65～74歳	男性	165.2	65.0	2,050	60 (77～103)
	女性	152.0	52.1	1,550	50 (58～78)
75歳～	男性	160.8	59.6	1,800	60 (68～90)
	女性	148.0	48.8	1,400	50 (53～70)

※参照身長(cm)とは、日本人の平均的な身長のこと。
 ※参照体重(cm)とは、日本人の平均的な体重のこと。

栄養面で、ほとんどの人が不足しない量

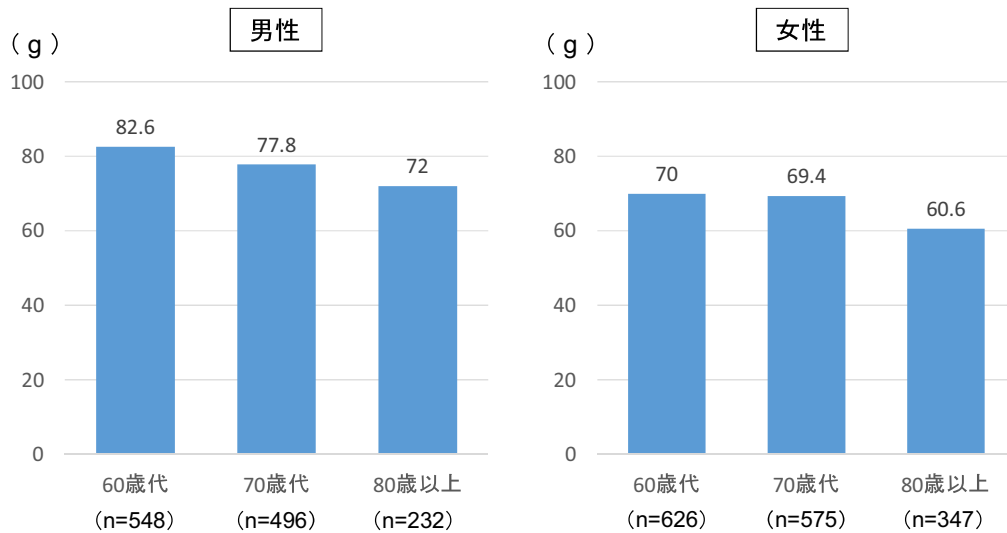
フレイルの発症を予防するために必要とされる量

「日本人の食事摂取基準2020年版」より作成

<高齢者のたんぱく質の摂取状況は？>

年齢階級別のたんぱく質の摂取量(平均値)

(平成30年 国民健康・栄養調査結果より)



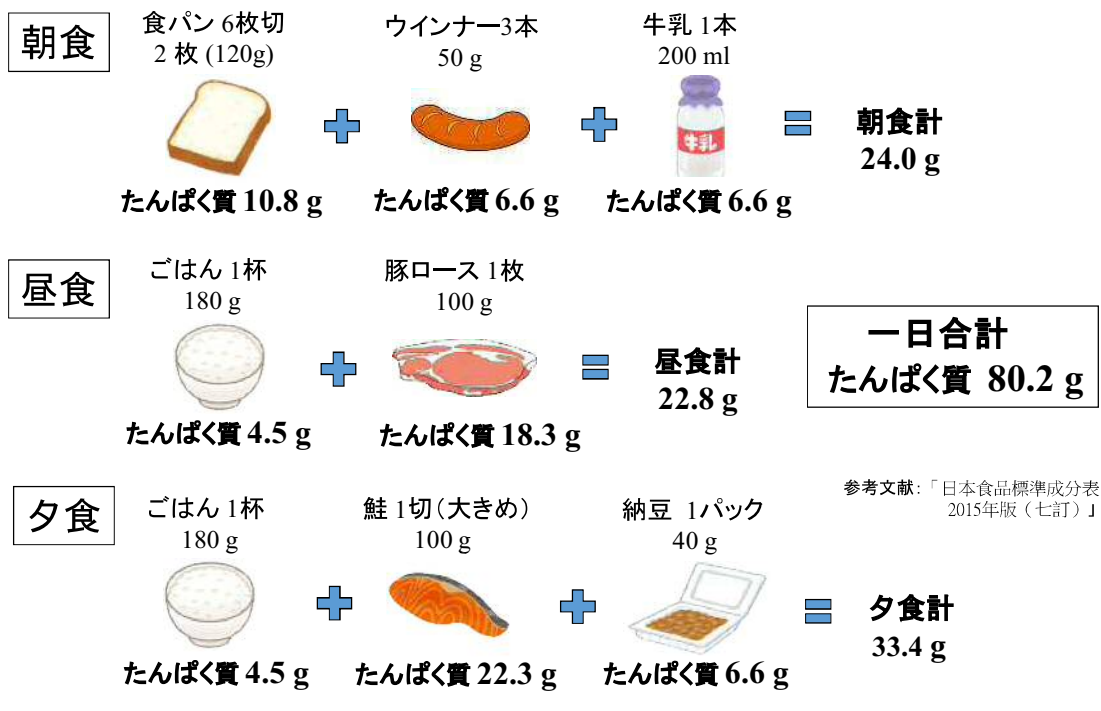
n: 調査人数

平成30年 国民健康・栄養調査結果より作成

たんぱく質 60g (女性75歳～フレイル予防の目標量に相当) 一日に食べるとするとこんな量



たんぱく質 80g (男性75歳～フレイル予防の目標量に相当) 一日に食べるとするとこんな量



エネルギー・たんぱく質
の摂取からみた

食事量低下への対応 ①

- ◎ 基本は、穀類(ご飯・パン・麺)および良質なたんぱく質(魚・肉・大豆・卵・乳製品)を確保して活動量や筋肉量を維持し、さらに野菜類を組み合わせる。野菜類が不足すると、便通が悪くなることにより食欲低下が起こることがある。
- ◎ 適度な運動により筋肉量の維持、基礎代謝・エネルギー消費量の維持につながり、食欲を保つことができる。
- ◎ 1食で食べられる量が少ない場合や、途中で疲れてしまう場合は、量を減らし回数を増やすようにする(ただし、一度作ったものを常温に取り置いたり、弁当を2回に分けて食べるのは衛生面を考慮して避ける)。
- ◎ おやつも重要な栄養補給。手軽にエネルギーが摂取できるゼリーやプリンその他、ビタミンやミネラルが摂取できる果物やヨーグルトなどが適している。処理が少なく比較的食べやすい果物(バナナ、みかん、いちごなど)は利用しやすい。
少量で栄養量を確保できる栄養補助食品も有効。ドリンクタイプその他、固形・半固形のゼリー、ババロア状など、好みや本人に適した形状のものから選ぶことができる。

エネルギー・たんぱく質
の摂取からみた

食事量低下への対応 ②

- ◎ 食欲が落ちているときに、「これなら食べられる」という食品を予め周りの者が把握しておく。そのような食べられる食品の種類を、日頃からなるべく増やしておく。できればたんぱく質を多く含む食品を増やしておく。

豆腐	ゆで卵	牛乳	さば水煮
栄養成分表示 175g当たり	栄養成分表示 1個当たり	栄養成分表示 1本(200ml)当たり	栄養成分表示 1缶(190g)当たり
エネルギー 114kcal	エネルギー 64kcal	エネルギー 137kcal	エネルギー 317kcal
たんぱく質 10.5g	たんぱく質 5.8g	たんぱく質 6.8g	たんぱく質 26.8g
脂質 6.1g	脂質 4.2g	脂質 7.8g	脂質 23.4g
炭水化物 4.0g	炭水化物 0.6g	炭水化物 9.9g	炭水化物 0.0g
食塩相当量 0.1g	食塩相当量 0.6g	食塩相当量 0.2g	食塩相当量 1.8g

栄養成分表示を
確認し、たんぱく
質がなるべく多い
ものがより良い

消費者庁HP [health_promotion_180402_0005.pdf](https://www.caa.go.jp/health_promotion_180402_0005.pdf) より図を抜粋

- ◎ 和えものやソテー、煮物などに、たんぱく質を多く含む食品を意識的に足し(ちよい足し)、たんぱく質を確保する。旨味が増し、味もまとまりやすくなる。主食に加えて雑炊風にしてもよい。
 - 和えもの (かにかま、ツナ缶、ホタテ缶、とりささみ缶、ちりめんじゃこ、桜エビ)
 - ソテー (ハム、ベーコン、ウィンナー、鮭フレーク、むきえび、卵)
 - 煮物 (肉、油揚げ、厚揚げ、半平、ちくわ、大豆水煮、あさり水煮缶)

水分量

トロミをつけた飲料について

このようなケースでは対応に難渋されるかと思いますが・・・

・嚥下に障害がある方に対し、水分にトロミをつけている。しかし、トロミをつけた飲料の摂取がなかなか進まない・・・

◎ トロミ付き飲料の味について

一般的には、トロミなし → 薄いトロミ → 中間のトロミ → 濃いトロミとトロミが強くなるに従って、味を感じにくくなる。

一方、トロミがつくことで相対的に苦味を感じやすくなる場合がある。

また、(実際に飲んでみると実感するのですが)飲料の種類によっても、比較的好いと感じるもの、飲むのがつらいと感じるものがある。

ほうじ茶・麦茶が苦く感じたり

緑茶はさわやかに感じるもの、苦く感じるものがあったり

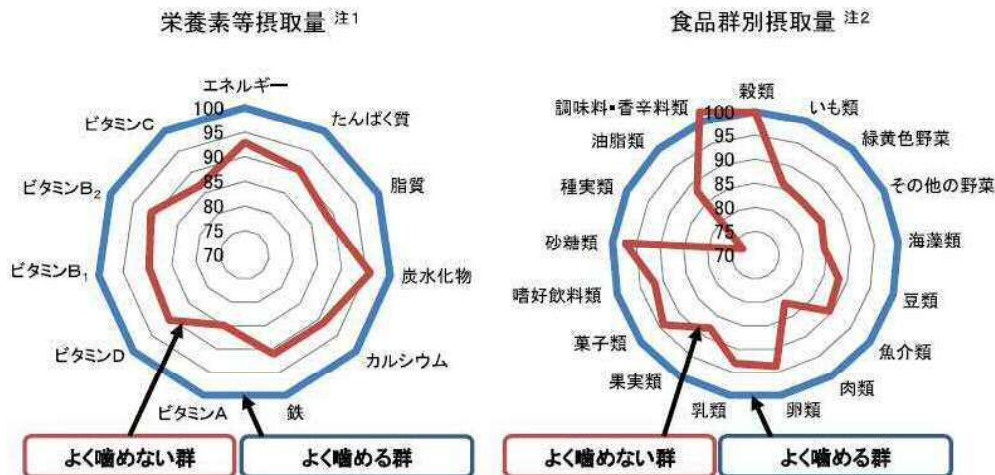
オレンジジュースや牛乳はデザートのような食感？

スポーツドリンクはさっぱり飲める？

嗜好や飲料の種類によって、感じ方にはかなり個人差がある

咀嚼(そしゃく)と嚥下

噛む力の状況別にみた 栄養素等摂取量 食品群別摂取量



※ よく噛める群の摂取量を100とした場合のよく噛めない群の摂取量(対象者の群分けは、咀嚼力判定ガムを用いた判定による)

注1: エネルギー摂取量については性・年齢で調整した値
栄養素摂取量については性・年齢・エネルギー摂取量で調整した値

注2: 性・年齢で調整した値

出典: 第4回「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理の在り方検討会」資料1(新開構成員提供資料)

誤嚥事故における原因食品等

令和元年度 名古屋市介護保険課への事故報告(施設系および居宅系サービス)を基に集計

	※野菜類	パン	吐物	汁物・水分	寿司・ちらし寿司	鶏肉	さつま芋	プリン・ゼリー	その他おやつ	内服時(薬・水分)	お粥	サバ	巾着揚げ	義歯	複数食品・不明	計
発生件数(件)	6	5	4	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	27	61
うち 死亡件数(件)	2	2	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	8	16

※野菜類の内訳は、ほうれん草、大根、サニーレタス、カリフラワー、たけのこ、なす

◎ パンの誤嚥が多い。鶏肉・さつま芋・サバ等を含め、パサつきやすいもの、口内でまとまりにくいものは誤嚥しやすい。

◎ 汁物・水分の誤嚥も多い(とろみをつけている場合も含む)。

誤嚥しやすい方が食べにくい食品の例

状態	食品の例
粘りのあるもの	餅、団子
パサパサしたもの	パン、カステラ、ふかし芋、ゆで卵の黄身
繊維が多いもの・かみきれないもの	ごぼう、たけのこ、たこ、いか
上あごに張り付きやすいもの	わかめ、のり、ウエハース
口の中でボソボソしやすいもの	そぼろ状の肉・魚、ゆで卵の白身、刻んだだけのキザミ食
酸味が強いもの	梅干し、酢の物、レモン、グレープフルーツ
さらさらした液体	水、お茶、汁物
口の中でつぶすと水分と固形にわかれるもの	高野豆腐、麩、果物

食べやすくする調理の工夫①

- ◎ 肉は適度に脂身のある部位がよい。溶けだした脂が肉の表面をなめらかにするので飲み込みやすい。
脂身の少ない鶏ささみ肉などは、そぎ切りにして片栗粉をつけてゆでると、表面がコーティングされるのと同時にしっとり仕上がります。
ひき肉は、そばろ状に使用する場合はあんかけにすると口の中でばらけにくい。
ハンバーグや肉団子にする場合は、つなぎとして豆腐や山芋、卵、パン粉、野菜などを用い、しっかり練るようにすると柔らかく仕上がりがやすい。
- ◎ 魚は脂質や水分が多い魚(さんま、ぶり、いわし、かれい、たちうおなど)が適する。
煮汁にとろみをつけたり、ほぐしてあんをかけると食べやすくなる。
どうしてもパサつくような魚は、つなぎを加えて再形成すると食べやすい。
刺身は包丁でしっかりたたいてネギトロ状にするとよい(衛生面には注意)。
- ◎ 卵は、オムレツにする場合は牛乳を加えると柔らかく仕上がる。
ゆで卵はそのまま食べるとむせやすいので、つぶしてから、マヨネーズやトロミのあるドレッシングで和えるとむせにくい。

参考文献：主婦と生活社発行 藤谷順子・江頭文江監修 改訂版 図解 かみにくい・飲み込みにくい人の食事(2017)
医歯薬出版発行 一般社団法人 回復期リハビリテーション病棟協会栄養委員会監修 栢下淳・高山仁子編著
嚥下調整食 学会分類2013に基づく回復期リハビリテーション病棟の嚥下調整食レシピ集105 (2017)

食べやすくする調理の工夫②

- ◎ 芋類やかぼちゃは加熱してからつぶし、牛乳やコンソメでのばすなど、水分を加えると食べやすい。また、マヨネーズやバターなどの油脂を加えるとなめらかになる。
さらに、つぶした芋類やかぼちゃは、ばらけやすい食材(そばろ、ひじき、しらす干など)と混ぜ合わせることで、全体をまとめる役割にも使える。
- ◎ ほうれん草などの葉物野菜はしっかりとゆでて、繊維を断ち切るようにカットする。
あえものにする場合は、マヨネーズ状のとろみがついたタレで和えると食べやすい。
ねりごまやピーナツペースト、くるみだれなどを使用すると、不足しがちな種実類を摂取できる。市販品のほか、種実類をミルサーでペースト状にすると応用がきく。
- ◎ 食材が持つヌメリを利用すると、口のなかでばらけにくく、飲み込みやすくなる。
オクラやモロヘイヤ、長芋、なめ茸などが使いやすい。モロヘイヤは茎が硬いものなど個体差があるので注意する。オクラも季節による産地の違いなどで個体差はあるが、冷凍ものは比較的安定している。

参考文献：主婦と生活社発行 藤谷順子・江頭文江監修 改訂版 図解 かみにくい・飲み込みにくい人の食事(2017)
医歯薬出版発行 一般社団法人 回復期リハビリテーション病棟協会栄養委員会監修 栢下淳・高山仁子編著
嚥下調整食 学会分類2013に基づく回復期リハビリテーション病棟の嚥下調整食レシピ集105 (2017)

グループホームで出来る おすすめレシピ紹介

食事作りや
レクなどに！

あさり水煮缶でクラムチャウダー（10人前）

- ・玉ねぎ 2個
- ・人参 1本
- ・じゃが芋 1個
- ・サラダ油 適量
- ・薄力粉 大さじ3
- ・固形コンソメ 2個
- ・水 600cc
- ・あさり水煮缶 2缶
(2缶で総内容量250g程度)
- ・牛乳 300～400cc
- ・塩こしょう 適量

① 玉ねぎ、人参、じゃが芋は全て1cm角に切る。



② 鍋にサラダ油をひき、玉ねぎ、人参、じゃが芋を炒める。
玉ねぎに艶色がついてきたら、薄力粉を加えて全体になじませる。

③ 水と固形コンソメを加え、野菜が軟らかくなるまで煮る。

④ あさり水煮缶のあさりと汁を全て加える。さらに牛乳を加えて軽く煮るが
このとき、全体の味の濃さやトロミのつき具合をみながら300～400cc
の間で量を調節する。

⑤ 塩こしょうで味をととのえる。

ポイント

- ★ 煮る時間などによって水分の蒸発量が異なるため、味の濃さやトロミの具合をみながら牛乳の量を300～400ccの間で調節する。
- ★ スープ(チャウダー)に牛乳、あさりを使用することで、たんぱく質の摂取量を増やすことができる。
- ★ あさり水煮缶は鉄分の含有量が多く、少量であっても鉄分摂取量を効果的に増やすことができる。

手作りピーナッツバター



・バターピーナッツ 100g
(おつまみのバターピー)

・砂糖 大さじ1杯

① 電動ミル(ミルサー)のカップに、バターピーナッツ100gと砂糖大さじ1杯を入れてスイッチON。

② バターピーナッツは粉状になり、さらに続けると油分がしみ出してくる。

③ 電動ミルのブレード(刃)が空回りしたら、スイッチを止めてカップを軽く振り、粉状の部分と油分がしみ出した部分が混ざるようにしてからまたスイッチON。

④ ③を数回繰り返して、全体がなめらかなペースト状になるまで(4~5分間くらい)続けたら完成。

トーストにつけたり、ピーナッツあえのあえ衣に

ポイント

- ★ 上記のレシピで作ると、甘さ控えめの仕上がりになる。甘い方がよい場合は砂糖を増やす。
- ★ 砂糖のかわりにはちみつやメープルシロップで甘味をつけたい場合は、まずピーナッツだけでペースト状にしてから加えるようにする。
- ★ バターピーナッツのかわりに食塩不使用のピーナッツを使う場合は、塩を少々加えると味が引きしまる。
- ★ 電動ミルを使用することで、噛みにくく誤嚥しやすいナッツ類の栄養も摂取しやすくなる。

クルミ蕎麦 (10人前)

~応用編 信州名物~



・クルミ 100g
・ピーナッツ 100g
・麺つゆ(ストレート) 600cc
・白みそ 大さじ3
・砂糖 大さじ3
・蕎麦 10人分

① 電動ミルのカップに、クルミとピーナッツを入れてペースト状にする。(カップに全て入りきらない場合は2回に分けるが、その際、クルミとピーナッツは半量ずつカップ入れるようにする)

② ①で作ったペースト、麺つゆ、白みそ、砂糖を全て鍋に入れて火にかけ、ペーストや白みそがしっかり溶けるまで混ぜる。

③ 火からおろし、粗熱がとれたらクルミだれの完成。(つめたく冷やさなくても、ぬるい~温かいくらいでよい)

④ 蕎麦は茹でたのち冷水にさらす。もり蕎麦として、クルミだれをつけてお召し上がりください。

ポイント

- ★ クルミはピーナッツよりもペーストになりにくい(ボソボソしやすい)ので、同量のピーナッツを混ぜてペーストにしやすくする。電動ミルのカップを時折振ったり、中身を混ぜたりして、全体がなめらかになるように仕上げる。ピーナッツを混ぜても、クルミの風味の方が強く感じられるのでご心配なく。
- ★ 出来上がったペーストは常温では麺つゆに混ぜりにくいが、加熱すると次第になじむ。
- ★ 蕎麦アレルギーがある方は、うどんやそうめんでもおいしく食べられる。ゆでる順番は、必ずうどん・そうめんが先、蕎麦を後にする。(蕎麦の茹で汁からのアレルギーの混入を防ぐ)