ぎゅっと 栄養管理シリーズ 高齢者施設編

監修◉小間久美子 看護師長　鈴木貴子 管理栄養士
医療法人社団慶勝会 介護老人保健施設
なのはな館 みさき（千葉県館山市）

小容量高濃度2.0K※タイプ（200kcal/100mL）の経口流動食使用報告 No.2

※1mLあたりのkcal

↑鈴木管理栄養士（左）と小間看護師長（右）

様々な理由で普通の食事が十分に摂れない方の補助栄養として、少量で効率よくエネルギーが補給できる小容量高濃度2.0K※タイプ（200kcal/100mL）の経口流動食（以下、2.0K経口流動食）の有用性が注目されています。

このたび、2.0K経口流動食を採用された、なのはな館みさきに所属する小間看護師長と鈴木管理栄養士に使用経験を伺いました。

なのはな館みさきの紹介

医療法人社団慶勝会 介護老人保健施設 なのはな館 みさきは、入所119床、通所35床を有する明るく家庭的な雰囲気の施設で、入所者様及び通所者様の自立を支援し、地域や家庭との結びつきを重視した運営をモットーとしています。

当施設の利用者様の年齢層は60代から最高齢103歳と幅広く、その中でも80代後半から90代前半が多くを占めています。

栄養評価にもとづく栄養管理を実施

利用者様の身長、活動係数、および毎月測定する体重から必要エネルギー、三大栄養素の量を算出し、それに沿った食事提供を行っています。基本となるエネルギー量は1400kcal/日（たんぱく質56g/日）で、高齢の方、体格の小さい方、女性は1200kcal/日（たんぱく質52g/日）前後の方が多いです。

エネルギーとたんぱく質の目安量

（利用者様の身長、活動係数、体重により適宜調整）

1400kcal	たんぱく質56g/日
1200kcal	たんぱく質52g/日 （高齢の方、体格の小さい方、女性）

摂食嚥下機能の状態に合わせた食事提供

当施設では、歯科衛生士に口腔内の状態を確認してもらいながら、医師と看護師が中心となって各利用者様への適切な食形態やとろみの状態を決定しています。食事の摂取状況や誤嚥性肺炎のリスクを都度確認し、適切な食形態での食事提供を行っています。

摂食嚥下機能障害のある方の主食は、全がゆ、ミキサー食が主体となります。副菜も常食から一口刻み、さいの目、ミキサー食まで利用者様に合わせて提供しています。

水分管理は医師の指示のもと、食事と食事以外の水分補給量を把握できるよう徹底し、塩分管理については療養食加算の6g以内での対応を行っています。

食事・献立の工夫「栄養ケア食」を活用

高齢の利用者様の食事のお悩みとして、咀嚼に時間がかかる、口腔内にため込みがあるなど、食事摂取そのものが難しくなる方が多くいらっしゃいます。当館では、食事で疲労される方、食事時間が遷延して量を食べられない方には、利用者様の負担軽減のために積極的なハーフ食の導入を行っています。ハーフ食には栄養補助食品を併用して、食事時間を短くする工夫を行っています。

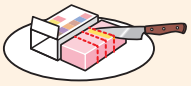
栄養補助食品は液体タイプや、自然な嚥下につながるようなゼリータイプなどを利用者様の摂食嚥下機能や好みなどに応じて使い分けしています（当施設ではこの様な栄養補助食品を「栄養ケア食」と呼ぶ。以下、栄養ケア食）。

【節分の日の献立例】

ハーフ食（主食・主菜・副菜を1/2量）

	エネルギー	たんぱく質
ハーフ食	225kcal	10.2g
2.0K経口流動食	200kcal	7.5g
合計	445kcal	17.7g

【栄養ケア食の使い分け】

利用者様の状態（例）		提供する栄養ケア食
●液体の飲み込みができる方	➔	経口流動食
●トロミ状の物性が適している方	➔	とろみをつけた液体経口流動食
●ペースト状の物性が適している方 ●認知症などで開口がしにくい方	➔	スパウト容器タイプのゼリー（ペースト状）
●ゼリー状の物性が適している方 ●食塊形成が難しい方	➔	固形タイプのゼリー 

⬆利用者様の摂食嚥下機能や食事の好みに応じて、ハーフ食に様々な栄養ケア食を付加している。

「栄養ケア食」として最適な2.0K経口流動食

長年、栄養ケア食として1.6Kタイプ（200kcal/125mL）の経口流動食を使用していましたが、中には全量飲みきれない方もいらっしゃいました。今回、2.0K経口流動食が発売されたので、実際に利用者様への提供を行ったところ、飲用量の負担軽減が実感できました。すっきりとした味も好評であったため、2.0K経口流動食の使用を開始しました。

どのように使っている?

●栄養ケア食としてハーフ食に付加しています。摂食嚥下機能を確認しながら、2.0K経口流動食を第一選択として使用しています。

●利用者様によって食事摂取量が安定する時間帯は様々です。例えば、朝晩傾眠傾向の方や昼食時は食事摂取量が安定している方には、昼食は通常献立を提供し摂食嚥下機能の維持を行い、朝食と夕食をハーフ食+2.0K経口流動食にすることで、一日の必要栄養量を確保します。

●また、食事の時間帯に限らず利用者様が飲みやすいタイミングでの提供も行っています。介護スタッフが利用者様の食事状況を細やかに確認し、10時、15時の間食として提供するなど、より飲んでいただける工夫をしています。

2.0K経口流動食の評価

●複数の飲みやすい味があるので、利用者様に色々味を変えて提供でき、楽しみながら飲めると好評です。特にコーヒー味が一番人気です。

●少量なので多くの利用者様に飲み切っていただけます。喫食率の向上は栄養状態維持の面で非常に重要と考えています。

●折り曲げできるストローが付いており、高齢の方でも飲みやすい印象です。またストローが少し透けるので、飲んでいただいている様子が分かると介護スタッフからも好評です。

●2.0K経口流動食はパッケージ自体もコンパクトなので、納品時や保管の際に扱いやすい点も評価しています。

まとめ

◉利用者様の食事状況を確認し、積極的にハーフ食を導入している。
ハーフ食には摂食嚥下機能状態にあわせた栄養ケア食を付加し、一日の必要栄養量を確保している。

◉2.0K経口流動食はすっきりとした味で短時間で高エネルギーを補給できるため、栄養ケア食の第一選択として活用している。

◉2.0K経口流動食はコンパクトであるため、納品時や保管時の省力化が図れている。

◉栄養ケア食として2.0K経口流動食を使用することで、多くの利用者様の栄養状態維持につながっている。

編集・発行●株式会社ジェフコーポレーション
〒105-0004 東京都港区新橋5-20-3 新橋STビル4F　TEL:03-3578-0303　http://www.jeff.jp