

おいしいね

contents

フレイル、持病悪化予防のために
コロナ禍から見えてきた高齢者の
問題点と栄養士にできること

東京都健康長寿医療センター研究所 非常勤研究員・医学博士 北村明彦先生

● どうする？ オンライン食事相談 第2回 (全3回シリーズ)

オンライン食事相談のメリットとデメリット

食コーチングプログラムス主宰 影山なお子先生

● お仕事スケッチ

医療法人和同会 宇部リハビリテーション病院(山口県)

患者さんのこれまでの嗜好を尊重した
嚥下食作りと“支援”を目指す

コロナ禍が続くなか、高齢者の生活や健康はどう変化しているのでしょうか。今号では、高齢者の健康問題と、運動・栄養面からのケアの必要性について特集します。

現場発！
おいしいレシピ

おいしいね！
五感で楽しむ
嚥下食



フレイル、持病悪化予防のために コロナ禍から見えてきた高齢者の 問題点と栄養士にできること



東京都健康長寿
医療センター研究所
非常勤研究員
医学博士

北村明彦先生

1989年筑波大学大学院医学研究科を修了後、大阪府立成人病センター、大阪府立健康科学センター、大阪がん循環器病予防センター、大阪大学で診療、研究、教育に従事。フレイル・ロコモティブシンドローム・認知症の予防研究にも注力。2021年3月まで現研究所社会参加と地域保健研究チーム研究部長。

1年以上にわたってコロナ禍が続いています。感染しやすく、重症化することが多い高齢者の生活や健康は今、どうなっているのでしょうか。日本の高齢者のフレイル予防の研究、啓発をリードしている北村明彦先生に、現状と栄養士ができることをうかがいました。

外出、運動、人との交流が減り、 栄養状態の悪化が進む実態

高齢者は加齢によって免疫力が低下するため、新型コロナウイルス（以下、新型コロナ）に感染しやすく、感染すると重症化することが多いといわれています。このことをご存じの高齢者も多く、2020年4月に発出された緊急事態宣言に伴う外出自粛要請中、そして解除後も感染予防のために外出を控える人が増えています。

当研究チームでは2000年から群馬県K町の65歳以上の高齢者を対象に生活習慣、心身の健康状態調査を行っています。2020年7～8月の調査では、コロナ禍の影響が如実に現れました（図1）。

調査では、外出が減った人が57.8%、人と会うことが減った人が46.1%という結果が出ました。また、16.8%の人が電話やメールを使った間接交流も減ったと答えています。高齢者の健康指導において、コロナ禍では人との交流を保つために間接交流を増やすようにすすめていますが、調査結果からは、人と会う機会（直接交流）が減れば、それに伴って間接交流も減ることが浮き彫りになりました。この結果は、高齢者に間接交流を増やすよう呼びかけるうえで、念頭におかなければならないことだと思います。

食事面で興味深いのは、食料品の買い物に行く頻度が減った人が約3割いるにもかかわらず、食事の量や回数は9割以上が変わっていないということです。

肉、魚、野菜といった生鮮食品は日持ちがしないため、頻繁に買い物に行く必要があります。高齢者のネットでの買い物はあまり日常的ではありません。このことから、コロナ禍以降、高齢者の食事は日持ちがして、それだけでおながを満たされるカップ麺、パンなど炭水化物中心となっていることが予想されます。栄養状態の悪化が心配な状況です。

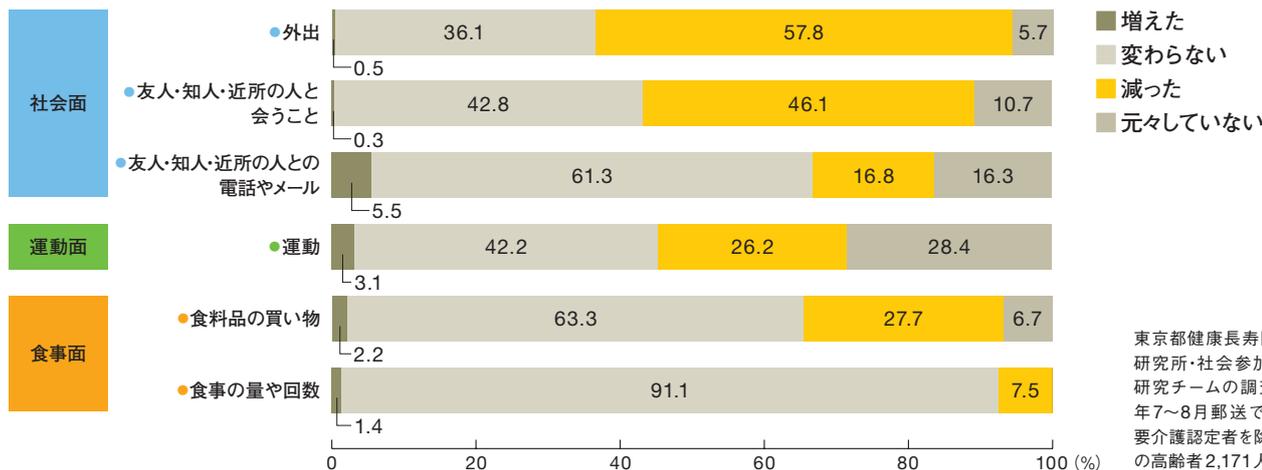
フレイル予防の第一は 栄養素摂取の充実

コロナ禍による高齢者の健康問題の筆頭はフレイルです。フレイルとは、年齢とともに筋力や認知機能などが低下して、要介護状態に近づくことです。予防には「栄養」、「体力」、「社会参加」の3つを充実させることが重要です。しかし、コロナ禍では群馬県K町の調査でもわかるように栄養状態の悪化が懸念されます。

また、外出を控えることによる運動不足に加え、人と会う機会が減ることで社会性が保ちにくくなります。これらはフレイルを加速させる要因です。フレイルは、心身のどこか1箇所が弱ると次々にほかの機能も低下する悪循環を起こすのが特徴です（図2）。できることを1つでも増やして、悪循環を断ち切ることが改善につながります。

高齢者が外出を控えた場合、意識して運動をしなければ、次第に脚は弱り、社会性にも支障が出てきます。コロナ禍が1年以上続いていることを考えると、個人差があるとはい

図1 群馬県K町 COVID-19の流行に伴う生活の変化



東京都健康長寿医療センター研究所・社会参加と地域保健研究チームの調査より(2020年7～8月郵送で実施。対象:要介護認定者を除く65歳以上の高齢者2,171人)

え、筋肉量の減少、認知機能の低下に影響が出ている人が多いと思われます。

実際、当研究チームの管理栄養士が都内で高齢者の調査を行ったところ、コロナ禍以前よりも気力が低下している人、いらだちやストレスが強くなった人が増えているといえます。高齢者医療に携わる医師からは、この1年で一気に認知機能が低下した患者さんが目立つという報告が上がっています。

気力が低下した人は食が細くなり、ストレスが強い人は過食する傾向が見られます。また、認知機能の低下が見られる人は栄養状態が悪くなる傾向があります。これは健康について考えられなくなり、「料理をするのもめんどろ」「空腹が満たされればいい」と炭水化物中心の単調な食事になりがちだからです。高齢者の健康・食事ケアを行う人は、「食生活を一定に保つには、心の安定があってこそ」と再認識する必要があります。

フレイル予防の第一は、しっかりと栄養素を摂取することです。なぜなら、自立して体を動かす活力源となるからです。「年を取ったら粗食でいい」と誤解している高齢者は多いのですが、食事指導の際は1日3食、10食品群をまんべんなく食べることの大切さを伝えることが肝心です。

特に、たんぱく質の摂取は、筋肉を強くし、病気やけがに対する抵抗力を高めてくれることを高齢者に説明しましょう。加えて、目安量の説明も必要です。当研究所が策定した「健康長寿新ガイドライン」では、たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、牛乳、大豆製品は、それぞれ片手にのるくらいを1日に全種類食べることを目安としています。

体力の維持には運動も重要です。家の中でも1日2,000～3,000歩を歩くようにし、運動は1日30分ほど行うとよいでしょう。1回10分程度の運動を3回行っても効果は期待できます。庭仕事や家事も積み重ねれば立派な運動となることを伝えるのもよいでしょう。

持病がある高齢者への きめ細かいケアも必要

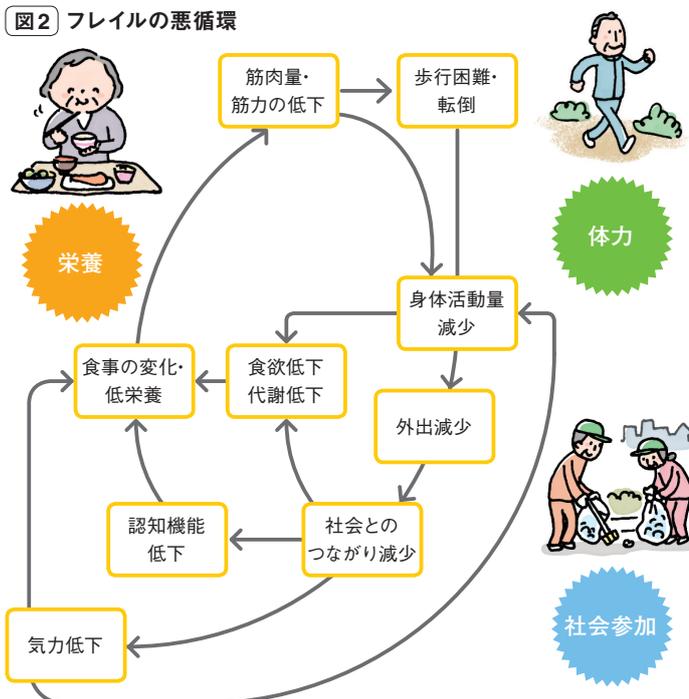
コロナ禍における高齢者の問題に関する報道は、持病がない健康な高齢者が前提のものが多いようです。しかし、実際には糖尿病、高血圧、心疾患、腎臓病といった持病がある高齢者は多いのです。高齢者の健康・食事ケアを行う医療関係者は持病を悪化させないためにも、疾病を踏まえた具体的な予防策を示す必要があります。たとえば、糖尿病であれば過食の注意、買い物の頻度や手間も考慮した食品の選び方、簡単にできる料理などのアドバイスです。退院される患者さんへも感染予防策とともに、同様のこまやかな配慮が必要です。

高齢者の中には、感染をおそれて極端に外出を控える人もいます。人混みを避けての散歩やウォーキングであれば、積極的に行うことをぜひ伝えてほしいと思います。さらに、1日に20分ほど日光を浴びると、骨や筋肉の維持に必要なビタミンDの生成に役立つことや、簡単なストレッチの方法などの情報もまだまだ行き渡っていないと感じます。

これらを啓発するには、リーフレットなどを作って病院や施設の待合室に置く、地域の趣味のサークルやグループに送るなどの方法が有効ではないでしょうか。グループであれば、電話やメールを使って仲間同士で励まし合うなど、社会性の維持につながるメリットも見逃せません。

当研究所では、フレイル予防に活用できるコンテンツをホームページで紹介しています(下図参照)。運動面・栄養面で役立つ情報や動画も掲載していますので、ぜひ参考にしてください。このような啓発活動は、本来であれば医師、看護師も協力するべきことでしょう。しかし、現実問題として医師、看護師はコロナ患者の対応に追われ、高齢者のケアまで手が回りません。栄養士の皆さんに、ぜひ力を発揮していただきたいと願っています。

図2 フレイルの悪循環



フレイル予防応援コンテンツ 「食べポチェック表(1週間)」

日付	魚	肉	卵	牛乳・乳製品	大豆製品	野菜	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	〇の数(点)
例	魚	肉	卵	牛乳・乳製品	大豆製品	野菜	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	7点
1日目	魚	肉	卵	牛乳・乳製品	大豆製品	野菜	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点
2日目	魚	肉	卵	牛乳・乳製品	大豆製品	野菜	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点
3日目	魚	肉	卵	牛乳・乳製品	大豆製品	野菜	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点
4日目	魚	肉	卵	牛乳・乳製品	大豆製品	野菜	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点
5日目	魚	肉	卵	牛乳・乳製品	大豆製品	野菜	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点
6日目	魚	肉	卵	牛乳・乳製品	大豆製品	野菜	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点
7日目	魚	肉	卵	牛乳・乳製品	大豆製品	野菜	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点

健康長寿自「食べる」ポイント
い3い3食べポ

- 体の機能を維持するためには多様な食品から栄養素を補うことが重要です。
- 毎日の10食品群の中で食べたものを2週間分「食べる」を記入します。
- 毎日の10食品群のうち1日7点以上を目標しましょう!

東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム
ヘルシーエイジングと地域保健研究ホームページより抜粋
<https://www.healthy-aging.tokyo/>



どうする？ オンライン食事相談（全3回シリーズ）

第2回

オンライン食事相談の メリットとデメリット



影山なお子先生

食コーチングプログラム
ス主宰
食コーチ® / 管理栄養士

新しい食事相談の形として注目されている「オンライン食事相談」。本コーナーでは、全3回シリーズでそのポイントを紹介しています。第2回は栄養士、相談者にとってのメリットとデメリットについて解説します。

日本女子大学、女子栄養大学卒業。ANA客室乗務員、病院栄養士などを経て独立。現在「食コーチング®」を提唱し、普及に務める。著書に『食コーチング』、『栄養士のためのライフデザインブック』（いずれも医歯薬出版）。『食で支える生きがいと幸せ人生』が理念。

「場所を選ばない」、「録画ができる」を味方にする

オンライン食事相談は、パソコンやスマートフォンなどの通信機器を使って行ないます。それによって、通信環境さえ整えば病院や施設に出向かなくても行なえるようになりました。また、相談者の承諾を得た上で、アプリなどの録音・録画機能を使えば、食事相談の様子（パソコンなどの画面）を簡単に録画することも可能です。一方で、対面での相談と比較すると、デメリットも生じます。

栄養士、相談者それぞれの立場における、オンライン食事相談のメリット・デメリットを下記にあげました。これらを理解した上で、よりよい食事相談を目指しましょう。

録画させていただいて
よろしいでしょうか？



オンライン食事相談の メリット

栄養士

- 相談者が自宅で受けることで、画面を通して家族も内容を把握しやすく、協力が得やすくなる。
- 録画内容を再生して振り返ることができ、自身のスキルアップにつながる。
- 相談者からの質問やクレームに対して、後に録画を検証材料にできる。
- 必ずしも勤務先に出向かなくても業務が可能。

相談者

- 相談場所を、自宅など自分の都合に合わせて選べる。
- 自宅(慣れた場所)でリラックスして話せる。
- 移動時間がいらぬ分、忙しい人でも相談時間を捻出しやすくなる。
- 交通費がかからない。

オンライン食事相談の デメリット

栄養士

- 画面越しになるため、相談者の顔色、表情、声のトーンなどがわかりにくい。
- その場の微妙な空気が読みにくい。
- 座ってスタートするため、相談者の体型がわかりにくい。

相談者

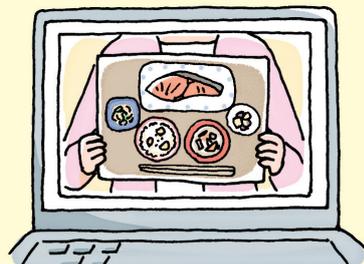
- パソコンの操作が不慣れなため、相談に集中できない。
- 病院や施設への移動、外出がないため活動量が減る。
- 人と触れ合う機会が減る。高齢者は全身の機能低下につながる可能性も。
- 臨場感が得られない。

スキルアップのヒント

写真やイラスト、ポスターで工夫して

細かい図表類を画面越しで見ると、見づらい上、目が疲れます。たとえば、一汁三菜の献立例を写真かイラストで紙芝居のように見せながら話すほうが効果的です。また、画面に映りこむ場所に、ポスターや写真を貼っておくと、会話を弾ませるきっかけになります。

話に集中するのはよいのですが、前のめりになり、画面が顔のアップにならないよう気をつけましょう。メモや会釈をする際も頭を下げ過ぎて、頭頂部がアップにならないように注意しましょう。



お仕事 スケッチ

【山口県】

医療法人和同会 宇部リハビリ テーション病院

地域の慢性期医療を担うとともに、在宅復帰を目標に早期リハビリにも注力。病床数は232床(医療療養病棟192床、回復期リハビリテーション病棟40床)、介護療養病棟120床。



栄養部主任
管理栄養士/NST専門療法士/
日本摂食嚥下リハビリテーション学
会認定士/在宅訪問管理栄養士

田辺のぶかさん

仕事のやりがいとは？

患者さんから「おいしいね」と言われるときです。今後は、手がかかって少量しか作れない嚥下食を集団調理でも再現できるように、栄養士と調理師一丸となって取り組んでいきます。

総勢23人の嚥下チームメンバーが患者さんの食事を支える。栄養部では、サイクルメニューでなく365日分の献立を立て、1日約1000食の食事を作っている。



患者さんのこれまでの嗜好を尊重した 嚥下食作りと“支援”を目指す

— 高齢患者さんに寄り添う管理栄養士の役割 —

栄養指導ではなく、 “支援”の気持ちで向き合う

医療法人和同会 宇部リハビリテーション病院は慢性疾患、重度の認知症患者さんの介護療養を担っています。

栄養部では「患者さんに寄り添い、これまでの生活を尊重すること」をモットーとしています。回復期リハビリテーション病棟を受け持つなかで、入院中にいくら力を入れて栄養指導をしても、自宅に帰ったら実践できないという問題に直面してきました。そのため、患者さん一人ひとりに具体的なアドバイスをしながら対応することが必要であり、指導ではなく支援という気持ちで臨まなければならないようになりました。

当院では10年ほど前から嚥下食が必要な高齢患者さんが増えました。人生経験が長い方こそ、従来の栄養指導の枠に留まらず、これまでの生活を尊重することが大切だとの思いを強くしています。より専門的な知識を身につけるため、NST専門療法士と在宅訪問管理栄養士の資格を取得。現在は在宅訪問による支援も行い、思いを行動に移しています。

的確な嚥下機能の評価と 食の楽しみの両立を目指す

当院では、摂食・嚥下障害看護認定看護師、言語聴覚士と協力し、可能な限り嚥下内視鏡検査を行い、嚥下機能を評価します。転院してきた患者さんでも、きちんと見極めれば、入院当日から嚥下レベルの高い食事をとることもできます。患者さんは食べられないのではなく、食べづらいだけなのだとも感じます。



認定看護師、言語聴覚士とともに食事を介助。嚥下機能の評価を行うことが、安全においしく食べることの第一となる。



昼食時に病棟を訪問。積極的に患者さんに声をかける。栄養部の目標は「患者さんから名前を呼ばれる栄養士」。

安全性の確保には細心の注意を払います。嚥下食はレベルごとに付着性、凝集性、均一性を常に一定に保つことが求められます。そこで、調理師の協力を得て、すべての料理の加熱温度や時間を決め手順書を作りました。とろみをつけるための増粘剤は、その濃度を個人に合わせてきめ細かく対応しています。

患者さんの健康状態を知るために欠かせないのが、昼食時の栄養士による病棟訪問です。おいしそうに召し上がっているか、食事介助のペースが早くないか、食べ残しはないかなどを観察します。なぜなら、人間は「おいしい」「楽しい」という気持ちで食べなければ栄養素も吸収されにくいと思うからです。

実際、完食できない患者さんでも満足感が高い方は体重が減らず、体力を維持できていることがよくあります。積極的に声をかけ、感想や食べたいメニューなどもうかがっています。嚥下食の成形がうまくいかなかったときは「これ何？」と指摘されることもあります。見た目の美しさもおいしさのうちですから、すぐに試作を繰り返して改善します。患者さんの声をフィードバックして、次の要望につなげていきます。

行事食、旬の食材も積極的に取り入れており、患者さんに大変好評です。入院が長期にわたる高齢患者さんは、季節がわからなくなってしまうがちですから、少しでも料理で季節を感じて、気持ちにハリを持ってもらえればうれしいです。患者さんにとって病院は生活の場。食事は栄養素だけがすべてではないはず。今後も、患者さんの長い人生における食事の背景や好みを尊重した嚥下食作りとスキルアップを目指していきたいと思っています。

現場発！
おいしいレシピ

おいしいね！
五感で楽しむ
嚥下食

嚥下困難の患者さん向けに考案された嚥下調整食のレシピを紹介いたします。*患者さんの病態に合わせて、適宜調整してください。

レシピ協力/医療法人和同会 宇部リハビリテーション病院(山口県)

*栄養計算は、4品とも『栄養Pro.Ver.3.0』で行っています。

*学会分類は、「日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013」の食事およびとろみの分類に基づいています。以下、「学会分類2013」と表記。

見た目もおいしく、夏バテ予防に

うな丼



栄養成分(1人分)

エネルギー:362kcal たんぱく質:14.9g
脂質:10.8g 炭水化物:50.2g 塩分:1.8g

●材料(1人分)

全粥……………250g
酵素入りゲル化剤……………3.8g
うなぎの蒲焼き……………50g
水……………50g
明治ゼリーメイク……………0.8g
蒲焼きのたれ……………大さじ1(18g)

●作り方

- 1 ミキサーにAを入れ、粒がなくなるまで攪拌する(目安1分以上)。
- 2 鍋に移し中火にかけ、焦げないように混ぜながら80℃以上になるまで加熱する。
- 3 2を器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 うなぎの蒲焼きをスチームコンベクションオープンモード100℃(または蒸し器)で10分蒸し、2cm幅に切る。

- 5 ミキサーに4のうなぎと水を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- 6 鍋に移し、明治ゼリーメイクを加える。混ぜながら80℃以上になるまで加熱する。
- 7 パットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 8 7を1/3に切り、フォークで筋を入れ、焦げないように、表面をバーナーであぶる。
- 9 8に蒲焼きのたれを塗り、3の上にのせる。

学会分類2013(食事) コード2-1

◆ポイント 香ばしいたれの香りと照りに食欲がアップする。

彩りよく立体感ある盛りつけを

若竹汁



栄養成分(1人分)

エネルギー:31kcal たんぱく質:1.6g
脂質:0.1g 炭水化物:6.2g 塩分:1.1g

●材料(1人分)

たけのこ(ゆで)……………20g
だし汁……………20g
明治ゼリーメイク……………0.33g
生わかめ……………4.5g
だし汁……………9g
明治ゼリーメイク……………0.13g
にんじん……………20g
だし汁……………10g
明治ゼリーメイク……………0.24g
水……………100g
塩……………少々
だし(素)……………0.7g
しょうゆ……………4g
酒……………5g
明治トロメイクSP……………1.5g

●作り方

- 1 たけのこ、生わかめ、にんじんをそれぞれだし汁(分量外)でやわらかくなるまで煮る。
- 2 それぞれの具材をミキサーに入れ、分量のだし汁を加えてなめらかになるまで攪拌する。
- 3 2をそれぞれ鍋に移し、明治ゼリーメイクを加え、焦げないように混ぜながら80℃以上になるまで加熱する。
- 4 パットなどに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

- 5 たけのこは5cm×3cmの長方形に切り、それを斜め半分にし、フォークで穂先のような模様をつける。わかめは1cm×3cmの長方形に切り、にんじんは花形で抜く。
- 6 鍋にすまし汁の材料Aを入れ、沸騰させる。粗熱が取れたら、明治トロメイクSPを加えてよく混ぜ、とろみをつける。
- 7 器に6の汁を少量注いだ後、具材を盛りつけ、残りの汁を注ぐ。

学会分類2013(食事) コード2-1
学会分類2013(とろみ) 中間のとろみ

◆ポイント 盛りつけは、すまし汁を2回に分けて注ぐと立体感が出る。

さわやかな甘みで食べやすい

すいかゼリー



栄養成分(1人分)

エネルギー:44kcal たんぱく質:1.6g
脂質:0.1g 炭水化物:9.8g 塩分:0g

●材料(1人分)

<すいかの皮>
きゅうり……………10g
①水……………8g
②水……………4g
粉ゼラチン……………0.4g
<すいかの実>
すいか(果肉)……………50g
砂糖……………2g
レモン汁……………0.5g
粉ゼラチン……………0.9g
<すいかの種>
チョコレートソース……………4g
水……………2g
明治ゼリーメイク……………0.05g

●作り方

- <すいかの皮>
- 1 きゅうりと①の水をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
 - 2 耐熱容器に②の水を入れ、粉ゼラチンを振り入れ5分以上ふやかす。ラップをして電子レンジ(500W)で10秒ずつ、沸騰させないように様子を見ながら加熱する。溶け残りが無いか確認する。
 - 3 鍋に1と2を入れて人肌に温める。器の1/4程度まで注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

- <すいかの実>
- 1 すいかの種と皮を除き、ミキサーにかけ、なめらかになるまで攪拌する。
 - 2 耐熱容器に1を少量とり、粉ゼラチンを振り入れ5分以上ふやかす。ラップをして電子レンジ(500W)で10秒ずつ、沸騰させないように加熱する。
 - 3 鍋に1と2を入れ、砂糖とレモン汁を加えて人肌に温める。粗熱が取れたら、すいかの皮の上にそっと注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

学会分類2013(食事) コード1j

◆ポイント すいかの皮に同じウリ科のきゅうりを使用することで、見た目、味、香りを再現できる。

栄養補給に一品プラス

黒蜜きなこゼリー



栄養成分(1人分)

エネルギー:223kcal たんぱく質:9.3g
脂質:7.4g 炭水化物:32.2g 塩分:0.5g

●材料(1人分)

明治メイバランス2.0……………100ml
粉ゼラチン……………1.5g
水……………7.5g
きな粉……………3g
黒蜜……………2g

●作り方

- 1 耐熱容器に水を入れ、粉ゼラチンを振り入れ5分以上ふやかす。ラップをして電子レンジ(500W)で10秒ずつ、沸騰させないように様子を見ながら加熱し、溶け残りが無いか確認する。
- 2 鍋にきな粉を入れ、明治メイバランス2.0を少量加え、混ぜる。弱火にかけ、さらに少しずつ加えながら、ペースト状になるまでよく練る。

- 3 ペースト状になったら、残りの明治メイバランス2.0を加え焦がさないようによく混ぜる。
- 4 火を止め、1を加えてよく混ぜる。
- 5 器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。仕上げに黒蜜をかける。

学会分類2013(食事) コード1j

◆ポイント きな粉はなめらかな食感になるようペースト状にする。冷やし固めるときは氷水を当ててとろみがつくまで混ぜてから器に注ぐ。