

5-3

演題	フレイル予防を意識した献立と食事提供
副題	

法人名	社会福祉法人 照陽会
施設名	みんなと暮らす町

発表者名 (職種)	中野 圭佑 栄養士
共同発表者	木田 美由紀
共同発表者	伊丹 理紗
共同発表者	
共同発表者	

都道府県	神奈川県
住所	川崎市幸区東古市場 116-12
TEL	044-520-1901
FAX	044-520-1906
メールアドレス	minamachi-jim@dmail.plala.or.jp
URL	https://www.taiyonosono.or.jp/

今回の発表施設 またはサービスの 概要	ユニット型個室 120 床、ショートステイ 20 床、デイサービス定員 25 名、地域包括支援センターを運営。「自由・気まま・勝手な暮らし」「遊びの追求」を法人の理念として掲げ、平成 20 年より運営している。
---------------------------	---

研究の目的、PR ポイント

特養入居者において食事を 8 割以上摂取しているにもかかわらず体重が減少し血清アルブミン値が基準値 (3.6g/dl) を下回るケースが見受けられた。本発表は栄養マネジメントの取り組みとして献立内容と提供栄養量を見直し、体重減少の予防及び血清アルブミン値正常化を図り実践した結果について報告する。

取り組んだ課題

これまでは栄養ケアマネジメントによる個別計画 (個々に合わせた提供栄養量の調整、栄養補助食品の使用など) で体重減少予防、アルブミン値向上を図ってきた。しかしながら、褥瘡を有する方の入居や比較的若く身体の大い必要栄養量の多い方の入居が増え、全入居者を対象とした給食の新たな基準の見直しが必要であった。

具体的な取り組み

- 当施設入居者の性別年齢構成をもとに 2020 年食事摂取基準に基づいた提供栄養量の設定と献立の見直し。
- フレイル予防に重要と考えられる栄養素に重点を絞り充足率向上を図る。
- おやつに依存せず、3 食の食事で栄養摂取量が確保できる献立の見直し。
- 摂取量確保のため 1 食の食事提供量が多くなり入居者に負担とならないよう適量の工夫。
 - ① 主菜の肉魚などのエネルギー・たんぱく質補給源提供量を 60g → 80g に増やす。
 - ② 米飯、お粥にカルシウム・ビタミン類・亜鉛を補給できる食品を添加。(朝・昼)
 - ③ カルシウム強化ふりかけの提供。(朝)
 - ④ デザートにエネルギー・たんぱく質強化食品の使用。(昼)
 - ⑤ 食形態加工した食事の提供栄養量減少を食事が増えないよう抑える。
 - ⑥ 上記以外で充足率向上を目的とした食品を積極的に使用した献立の作成。
- 食事摂取量(3 食平均)が 8 割以上の入居者 51 名を対象に、見直し後の食事を 3 ヶ月摂取後体重、血

清アルブミン値を測定・比較。

活動の成果と評価

- 提供栄養量は見直し前よりおよそエネルギー 10%、たんぱく質 16%、カルシウム 60~70%、鉄 16%、亜鉛 50%、ビタミン D 50%、ビタミン C 40% 向上した。
- その他栄養素も含め全体的に向上が図れている。
- 対象者の体重減少有の割合は提供栄養量見直し前は 27%、見直し後は 12% となり減少した。
- 対象者の血清アルブミン値が基準値(3.6g/dl)未満の割合は提供栄養量見直し前は 54%、見直し後は 51% となった。
- 対象者の血清アルブミン値が増加または 3.6g/dl 以上を維持した割合は 68% となった。
- 上記の結果より、この取り組みを継続することにより低栄養予防による ADL・QOL の向上、入院率の低下などが期待できると考える。
- 栄養素の中でカルシウム、ビタミン C、亜鉛は見直しにより大幅に提供量の向上は図れたが、目標値を達成できないことがあった。

今後の課題

今回取り組んでいる献立・食事提供を継続し、入居者の低栄養予防・改善とともに ADL・QOL の向上を推進していく。目標値に達していない栄養素もあるため、引き続き献立を調整し充実を図る。一方で、今回の提供栄養量見直しにより体重増加率の上昇がみられるケースもあり、本人の健康状態・ADL に支障をきたすことも考えられるため、BMI・標準体重などに基づき多職種協働で個別栄養ケアで支援する必要がある。血清アルブミン値や体重の減少が見られたケースにおいては食事・栄養だけでなく医療や機能訓練などの側面でのアプローチも必要であると考え。数値的な内容だけでなく食事の品質向上(味、盛り付けなど)に努め喫食量向上、充実した食生活を支援する。食形態加工後の食事については提供栄養量の減少を抑え、見た目にも美味しい食事を提供していきたい。