

1日に摂りたい食品の目安				エネルギー	蛋白質	脂質
				1850 kcal	60 g	50 g
主な栄養素	食品名	1日の目安量	主な食材	主な料理		
主食	炭水化物	穀類	600 g	そば うどん 食パン デニッシュパン ロールパン 中華めん	ごはん ラーメン スパゲティ チャーハン 焼きそば	
	主菜	魚介類	70 g	白身の魚(たら・かれいなど) はんぺん うなぎ 青魚(ぶり・さばなど) 干物 さつま揚げ	焼き魚 煮魚 揚げ物(天ぷら・フライ)	
肉類		50 g	鶏ささみ 豚ヒレ ハム・ウィンナー 皮付き鶏肉 ベーコン 豚・牛の脂身付皮なし鶏肉	そぼろ煮 ソテー 焼肉 煮込み(トマト煮) 炒め物		
卵		35 g	卵	半熟卵 卵豆腐 目玉焼き ス克蘭ブルエッグ		
豆・大豆製品		45 g	豆腐 納豆 生揚げ がんもどき 油揚げ	湯豆腐 炒り豆腐		
牛乳		200 g	低・無脂肪乳	グラタン シチュー		
乳製品			低・無脂肪ヨーグルト カッターチーズ チーズ アイスクリーム			
副菜	ビタミン	芋類	70 g	じゃが芋 里芋 長芋 こんにゃく	とろろ芋 煮物	
		野菜類	350 g	ほうれん草 人参 南瓜 ごぼう たけのこ きのこと 海草 れんこん	ゆて野菜 炒め物 生野菜(かたい) 漬け物	
		果物	100 g	バナナ リンゴ メロン アボカド		
調味料	脂質	油脂類	12 g	バター マーガリン サラダ油 オイル入りドレッシング マヨネーズ 生クリーム		
その他	菓子類	g	ゼリー ソフトせんべい ビスケット 和菓子 ケーキ ドーナツ クッキー 豆菓子 スナック菓子			
	その他		アルコール類			

図1 食品の選び方

主食と副食の違い

一般的に主食=ご飯(お粥)、副食=おかずに分けられます。主食は主に米や麺類、パンなどの小麦、副食は肉、魚、卵、大豆製品、野菜などです。主食と副食では主に含まれる栄養素も違います。主食は炭水化物が主であり、副食はたんぱく質、主に動物性たんぱく質が豊富です。また脂質やビタミン類を含みます。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます(図2)。

入院患者さんの喫食量はどうか。入院患者さんの喫食量を主食と副食に分けて記録していると思いますが、高齢の患者さんの場合、主食10割、副食2割というケースが多々あります。主食が10割食べられているので一見問題がないように見えますが、副食の摂取量が不足しているため、この状況が継続すると、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルの不足を招きます。

副食量が減る原因

高齢者の場合は、バランスのよい食事を整えるだけではなく、食形態の適合性や食環境も考える必要があります。とくに咀嚼しにくい肉は「固い」「噛みきれない」と拒否されることも多くあります。義歯調整や適した食形態へ変更することで摂取量が増えることがあります。また、食事時間が長くなると端坐位の保持ができなくなったり、疲労感が現れ食事に集中できなくなったりすることもあります。



図2 1食の目安
バランスのよい食事が大切

栄養・食事指導

いかに低栄養を防ぐかのポイントは、必要な食品を摂取してもらうことにあります。高齢者本人や介助者に対しては食事指導も必要です。食べやすい主食に偏らず、たんぱく質、脂質、ビタミン類が含まれるおかずを準備し、食べることを勧めます。また、食べる順番として、水分で口腔内を潤した後、満腹感や疲労感が現れる前にたんぱく質、脂質を補えるおかずから食べるようにします。本人・家族に対する指導はもちろん、病室で食事介助をする際もおかずから食べてもらうようにこころがけましょう。退院・転院前の食事指導の際には、医師から疾患に対する食事療法の指示がな

ければ、油脂類の活用を促します。油脂類(脂質)は少量で高カロリーであるため、効率よくエネルギーが摂取できます。マヨネーズやバターなどは乳化されているため消化しやすい食品です。また、高齢者の食事は調理方法や食材が単一化しやすいため、食材の選択や料理方法などのアドバイスを加えることも大切です(表6)。

栄養補助食品の活用

食事摂取の増加を望めないときや、食事だけで補えないときは、栄養補助食品の利用を検討します。その際、目的に合わせた栄養補助食品を選び