

# 在宅療養における栄養管理

～ 生活習慣病重症化予防等に関する食事の重要性について～

## 内 容

1. 四国中央市の現状
2. 四国中央市の課題
3. 高齢者の生活習慣病のコントロール
4. 栄養管理のポイント  
(高血圧・糖尿病・慢性腎臓病・低栄養)
5. まとめ

# 1. 四国中央市の現状

## ～医療費と介護保険～

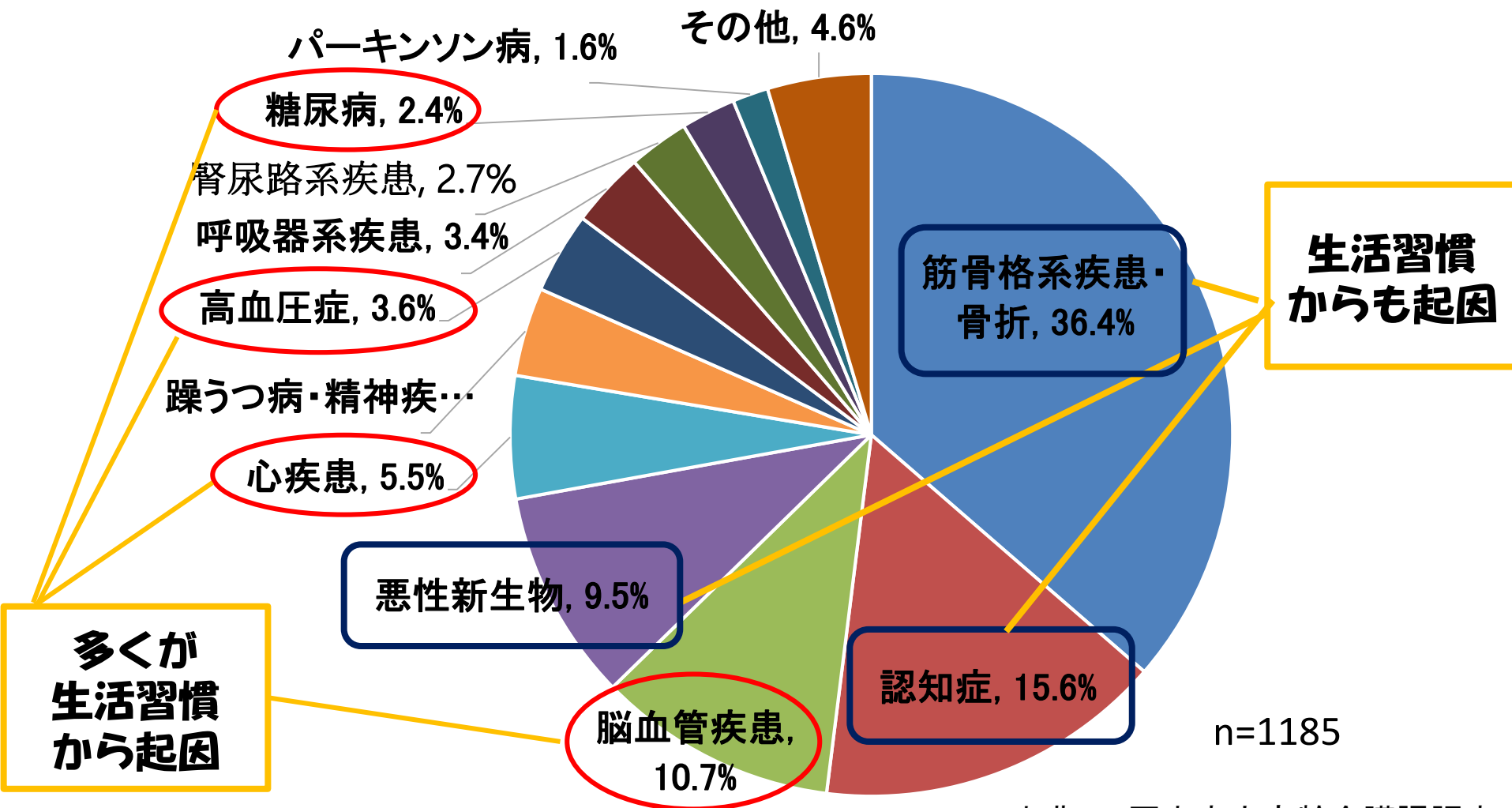
※年齢調整後	医療費		介護保険		
	国民健康保険 (1人当たり)	後期高齢者 医療 (1人当たり)	介護 給付費 (1号1人当たり)	認定率	(再掲) 認定率 (要介護3以上)
四国中央市 (愛媛県内 20市町中)	444,772円 <b>(2位)</b>	975,029円 <b>(6位)</b>	29.3万円 <b>(2位)</b>	21.2% <b>(1位)</b>	8.4% <b>(1位)</b>
愛媛県 平均	393,261円	958,818円	26.0万円	19.2%	6.4%
国平均	362,159円	944,561円	24.5万円	18.3%	6.3%
全国1位 都道府県	佐賀県 439,018円	高知県 1,171,339円	沖縄県 28.4万円	大阪府 22.7%	沖縄県 7.8%
出典	国民健康保険 事業年報(厚労省) (2017)	後期高齢者事業報 告(厚労省) (2017)	介護保険見える化 システム (2018)		



※年齢調整・・・都道府県や市町では年齢構成に差があるが、その差を気にすることなく地域比較できるように調整したもの

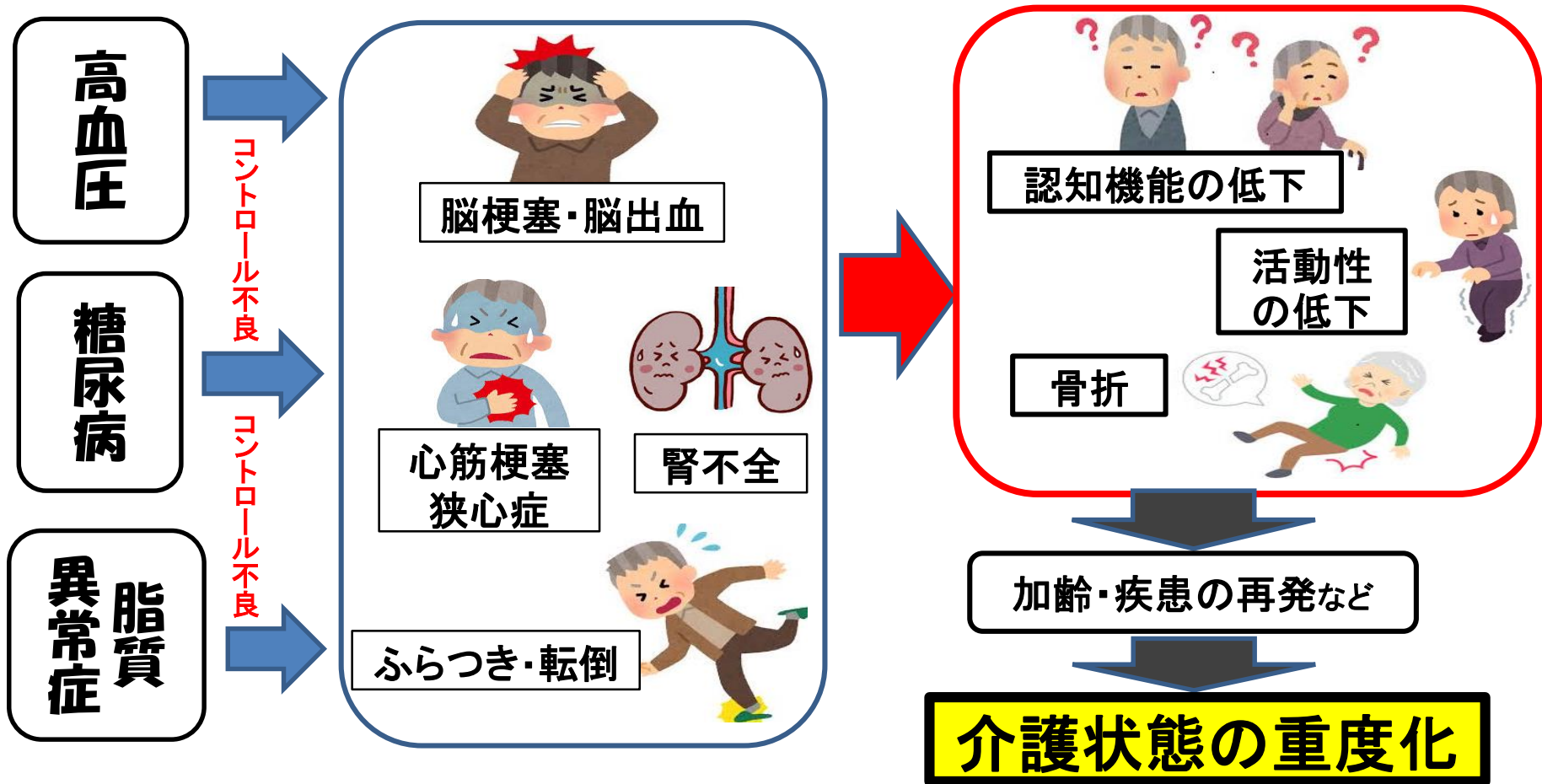
# 1. 四国中央市の現状

～初めて介護保険の申請をした際の原因疾患～



出典：四国中央市高齢介護課調査  
(H31.1.1～R1.12.31)

## 2. 四国中央市の課題



(課題)

**利用者さんの高血圧や糖尿病等も把握し、  
食事をはじめとする生活習慣の支援も重要**

### 3. 高齢者の生活習慣病のコントロール

#### 【 検査データ管理目標値 】

年齢・認知機能・ADL・併存疾患（その他の病気）

などに応じて設定することが多い

（出典：健康長寿ネット）



#### かかりつけの先生の指示を確認

- 血圧・血糖値・体重等のコントロール目標値
- 食事や運動等の指導内容

※生活習慣病は自覚症状に乏しく、内科的な検査をしていない場合があるため、健診等を勧める

# 4. 栄養管理のポイント ～高血圧～

◎高血圧は、脳血管疾患の最大のリスク  
脳や心臓疾患以外にも、腎臓や目にも影響

## ① 減塩

高血圧の人の塩分目標：6g未満/日

出典：高血圧ガイドライン2020版

●成人一般男性：7.5g 女性：6.5g 未満/日

出典：厚労省「日本人の食事摂取基準2020版」

※高齢者への極端な減塩は注意

健康状態・病態・食事の全体量を確認して支援する必要がある

## ② 野菜・果物などを積極的にとる

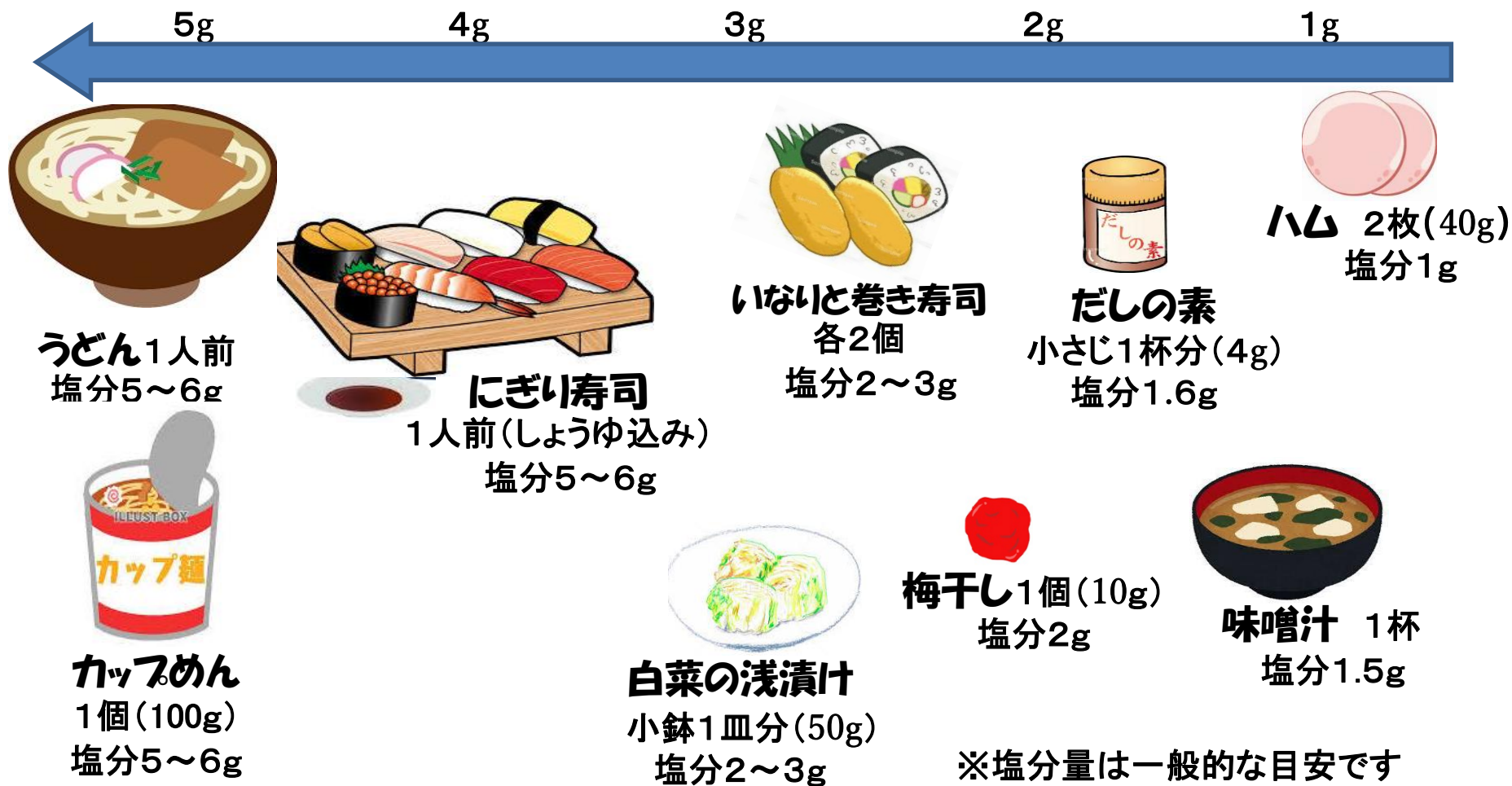
※要注意！！ 肥満・糖尿病・腎臓病患者

## ③ 食事の量（適正エネルギー）

# ～ 高血圧 ①減塩のコツ ～

高血圧の人の塩分目標 **6g未満/日**を目標に！

## ～塩分の多い食品・料理～



# ～ 高血圧 ①減塩のコツ ～

## 【選ぶ時】

加工食品の塩分量に  
注意



減塩調味料・食品の  
利用



外食や弁当は表示で  
食塩量を確認



栄養成分表示	
1パック13枚(標準50.7g)当たり	
エネルギー	254 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	12.1 g
炭水化物	32.4 g
食塩相当量	0.7 g

## 【作る時】

汁物・漬物は1日に1回



だし・酢や柑橘類・香辛  
料・香味野菜を使う



献立に味のメリハリを

1品は普通の味付けで、  
他を薄味に

## 【食べる時】

麺類の汁は残す



味付けを確認してから、  
調味料を使う





# ～ 高血圧 ②野菜摂取のコツ ～

『野菜を食べる』 = 『血管を守る』 (抗酸化作用・血管修復)

- ◆旬のものを使う
- ◆温野菜で量を多くとる
- ◆みそ汁やスープにたっぷり加える
- ◆カット野菜や冷凍野菜を使う



生野菜（両手一杯分）×3回分

**野菜の目標量：1日350g**

※野菜ジュースは野菜を食べる量が  
少ない時に補助的として



**積極的に**

**アフラトキシン科の野菜・・・認知症の原因となる物質を減少**

(ブロッコリー・キャベツ・小松菜・水菜・白菜・大根・かぶ・菜の花など)

# ～ 高血圧 ③ 食事の量 (適正体重により判断) ～

食事量が適正かどうかを判断するには…

**目標BMI：65歳以上21.5～24.9** を目安に

出典：厚労省「日本人の食事摂取基準2020年版」

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)×身長(m)



**利用者さんのBMIが目標値より大きい場合は、  
食べる量が多いと判断**

**しかし、高齢者の減量は、低栄養のリスクがある**

**かかりつけの先生の指示を確認**

# ～ 高血圧 家庭血圧の重要性 ～

**家庭血圧を指標とした治療の実施が強く推奨**

## 家庭血圧の測り方

### ●朝と晩に測定

朝：起床後1時間以内・朝食前・服薬前

晩：就寝前

### ●トイレをすませ、1～2分椅子に座ってから測定

### ●原則2回測定し、その平均をとる

**記録する**



# 4. 栄養管理のポイント ～糖尿病～

◎糖尿病は、心不全・脳血管障害・網膜症（失明等）、  
神経障害（壊疽等）・腎症（人工透析等）・認知症・がん等の合併症、  
ADLの低下・転倒・低栄養などのリスク大！！

目標	注1) 血糖正常化を 目指す際の目標	注2) 合併症予防 のための目標	注3) 治療強化が 困難な際の目標
HbA1c	6.0未満	7.0未満	8.0未満

↓  
糖尿病に  
関する指標

治療目標は年齢、罹患期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

出典：日本糖尿病学会「糖尿病診療ガイドライン2019」

**特に高齢者は、かかりつけの先生の指示を確認**

# 4. 栄養管理のポイント～糖尿病～

## ① 食事の量(適正体重により判断)

↳ 『高血圧の食事の量』参照



## ② バランスのよい食事

### ● 炭水化物のとり過ぎに注意

(炭水化物の多い野菜・果物、炭水化物の重ね食い、嗜好飲料など)

### ● 脂肪分・塩分のとりすぎに注意

↳ 『高血圧の減塩のコツ』参照

### ● 食物繊維が豊富な野菜やきのこ・海藻類を積極的に

↳ 『高血圧の野菜摂取のコツ』参照

## ③ 食事をするタイミングなど

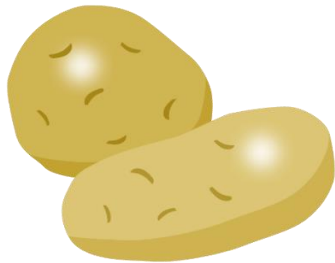


# ～糖尿病 ②バランスのよい食事～

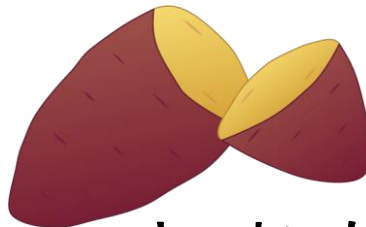
## ●炭水化物のとり過ぎに注意

### 炭水化物の多い野菜

いも・野菜・種実・豆(大豆を除く)など



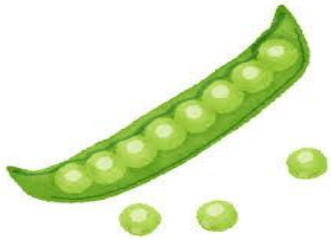
じゃがいも



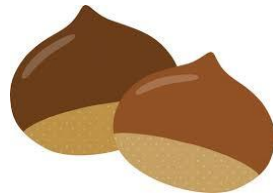
さつまいも



とうもろこし



グリーンピース



栗



かぼちゃ



れんこん

# ～糖尿病 ② バランスのよい食事～

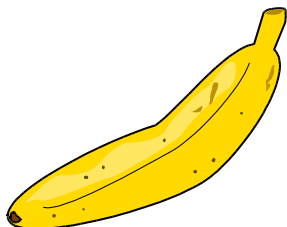
●炭水化物のとり過ぎに注意

**果物の1日の量: 80Kcal**

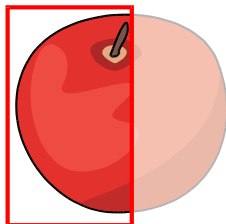
干し柿  
(1個)



バナナ  
(中1本)



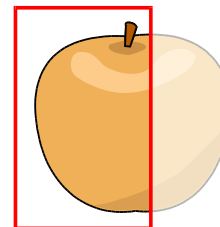
りんご  
(中1/2個)



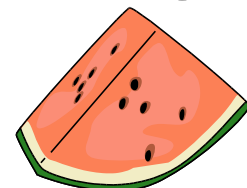
みかん  
(中2個)



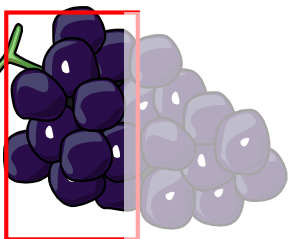
なし  
(大1/2個)



すいか  
皮付  
(330g)



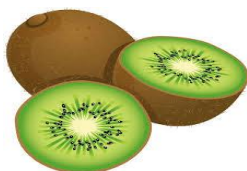
ぶどう(巨峰)  
(10～15粒)



かき  
(中1個)



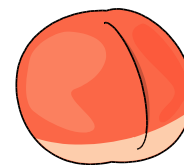
キウイフルーツ  
(小2個)



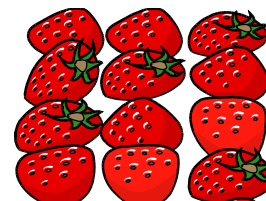
はっさく  
(大1個)



もも  
(大1個)



いちご  
(260g)  
(中約10個)



# ～糖尿病 ② バランスのよい食事～

## ●炭水化物のとり過ぎに注意

### 《炭水化物の重ね食い》

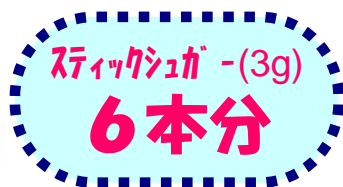


うどんと巻きずし



丼物とポテトサラダ

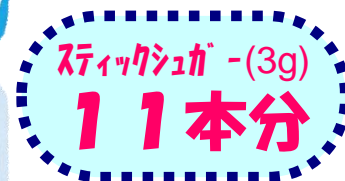
### 《嗜好飲料》



滋養強壮剤  
(100ml)



乳酸菌飲料  
(65ml)



スポーツ飲料  
(500ml)

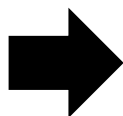


# ～糖尿病 ③食事をするタイミングなど～

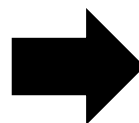
- 食事を抜いたりせず、1日3食
- 食事をする時は、まず葉物野菜から
- 間食をする時は、食事の一部(デザート)として食べる



野菜



魚・肉料理



ご飯



デザート

- 夜遅い時間の食事は避ける
- よく噛んで、ゆっくりと食べる

## 4. 栄養管理のポイント ～ 慢性腎臓病 (CKD) ～

◎慢性腎臓病 (CKD)とは、腎障害や腎機能の低下が慢性的に続く状態で、放置したままにしておくと、人工透析が必要な末期腎不全や、脳卒中・心血管疾患のリスクがある

◎糖尿病・高血圧・動脈硬化などの生活習慣病とも密接に関連

腎機能状態の指標:

eGFR (血清クレアチンから糸球体濾過量を推定した値) や尿蛋白など

**【食事制限は病気のステージによって異なる】**

BMI・減塩・タンパク質制限・カリウム制限・水分制限など



**かかりつけの先生の指示を確認**

# ～ 慢性腎臓病 (CKD) ～

◆ **減塩** → 『高血圧の減塩のコツ』参照

## ◆ タンパク質制限の場合

- ・タンパク質を多く含む食品(卵・肉・魚・乳製品等)を制限
- ・治療用特殊食品(エネルギーは変わらず、タンパク質を抑えた食品)を利用



## ◆ カリウム制限の場合

生野菜・果物・海藻・豆類・いも類などを制限

※カリウムは水やお湯に溶けるため、野菜などは小さく切って  
「茹でこぼす」「流水にさらす」など行う

## ◆ エネルギーを確保する場合

脂質(油)や糖質(はちみつ・水あめ・片栗粉等)を使う

# 4. 栄養管理のポイント ～ 低栄養 ～

◎栄養が不足する低栄養 → フレイルに繋がる

必要な栄養が不足すると、筋肉が落ち、活動量や食欲も落ちる

## ●低栄養の疑いのある人

BMI18.5未満、6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少

血液検査値では

- ・アルブミン(Alb) 低下
- ・総コレステロール(TC) 低下
- ・ヘモグロビン(Hb) 低下

**食事の基本 = バランスの良い食事**



特に魚・肉・豆腐・乳製品などのタンパク質を積極的に

# ～ 低栄養 ～



## ① 食欲がない場合

●無理なく食べられるものを

◎好みのものを

※食べやすいうどん・パン・ごはんばかりが続くと注意！

●おかずから先に

●複数回に分けて

●間食で栄養補給

◎いも類・野菜・乳製品(ヨーグルト・チーズなど)

×単に甘い物・スナック菓子

●栄養補助食品の利用(ドラッグストアやかかりつけ調剤薬局にて購入可能)

◎栄養ドリンクやゼリー、プロテインなど

●脱水にも注意



# ～ 低栄養 ～

## ②食事を作るのが大変な場合

市販品のレトルト・缶詰・お惣菜・冷凍食品・  
カット野菜、配食弁当等を活用



## ③嚥下が悪い場合 → 誤嚥性肺炎 のリスクあり

- 粗きざみ食・・・ やわらかいおかずを刻む・はさみで切る
- みじん切り食・・・ フードカッターで調理
- ペースト食・・・ ミキサー利用



※ 温度は冷たいものは冷たく、温かいものはあたたかめが好ましい

咀嚼や嚥下の状態に合わせて、片栗粉やトロミ調整剤を使用する

※口腔機能低下による食欲不振にも注意！！

## 発酵食品

消化吸収を促進し、腸内環境を整え、免疫力も上がる！

味噌・しょうゆ・酢・みりん・  
塩こうじ・酒粕・甘酒・チーズ・  
ヨーグルト・納豆・キムチなど

- 味噌・塩こうじ・酒粕に魚や肉を漬けて焼く(蒸す)
- 甘酒や粉チーズも調味料として使える

※発酵食品同士を組み合わせると効果アップ



## 乳和食



牛乳を使って「コク」「旨味」をプラス  
タンパク質強化・減塩にも！

- お味噌汁に加える
- 煮物のだしの代わりに(肉じゃが・切干の煮物など)
- 茶碗蒸しのだしの代わりに
- てんぷら衣の水の代わりに

※成分無調整の牛乳を使う  
※コレステロールの高い方はとり過ぎに注意

# 5. まとめ

ADLの維持・向上(介護の重度化予防)のためには



生活習慣病のコントロールが重要  
(高齢者の8割以上は生活習慣病を持っている)



## ポイント

- かかりつけの先生の指示を確認
- 栄養管理のための食事支援