

在宅の栄養管理

低栄養

1. 良質なたんぱく質を摂る

ごはんやパン、麺類などの主食のみの食事では、
たんぱく質不足になっている恐れがある

⇒肉・魚・乳製品・卵・大豆製品など良質なたんぱく質を
毎食取り入れる

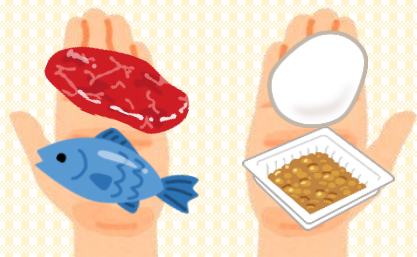
1食のたんぱく質の目安は
片手を覆うくらい

例えば…

魚：1切れ（70～90g）

肉：80～100g

豆腐：2/3丁（約200g）



たんぱく質の食事例



冷奴



月見うどん



焼き魚



ツナや卵サンド



ヨーグルト

2. エネルギーの摂取も忘れずに

エネルギー摂取量が少ないと、たんぱく質を摂っても
エネルギーとして使われてしまう

⇒食事に炭水化物（ごはんやパンなど）や

質の良い油（アマニ油やえごま油など）も取り入れる



アマニ油の使い方

熱に弱いので、加熱には向いていません。
食べる直前にかける・混ぜるなど生のまま使うことがオススメ！
まずは、夕食時に小さじ1杯をプラス

冷奴のたれに
入れる



酢の物や和え物
にかける

ヨーグルトに
混ぜる



味噌汁に入れる

フレイル健診



2020年度から後期高齢者の健診でフレイル健診が開始されました。
介護予備軍のフレイル状態の人をすくい上げ、生活改善を促す目的です。

後期高齢者の質問票

	質問文	回答
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう④あまりよくない ⑤よくない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
4	半年前に比べて固いもの(*)が食べにくくなりましたか *きんぴら、たくあんなど	①はい ②いいえ
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
6	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	①はい ②いいえ
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

フレイルには、

- 身体的（低栄養、口腔機能低下）
 - 社会的（閉じこもり、孤立）
 - 精神的（認知機能低下、うつ）
- の3つがあります。

その1つの原因が低栄養といわれています。

フレイルから要介護状態に悪化させないためにも、日々の食事や運動、社会との繋がりは大切になります。

栄養指導の実際

必要な栄養素が不足している例（70代女性）

既往歴：低栄養

体重：38kg BMI：16.5 Alb：3.2mg/dl

主訴

姉と2人暮らしで、朝食だけ作るが、昼食と夕食は面倒だから宅配弁当やコンビニ弁当で、1つの弁当を2人で分けて食べている。体重が2～3カ月で3kg程度落ちて、体を動かすことが億劫になっている。

朝：ごはん（100g）、納豆や焼き魚、サラダ

昼：宅配弁当や素うどん、そうめん

夜：コンビニ弁当

アセスメント

- ・1人前を2人で食べていることで必要なエネルギーや栄養素の不足により、体重減少。
- ・素うどんやそうめんといった炭水化物だけに偏ることにより、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが不足。

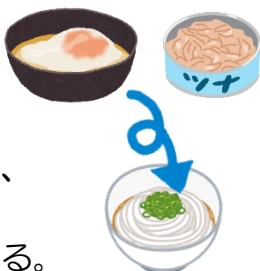
アドバイス

①食事はできる限り1人前を食べるようにしましょう

- ・1人前を2人で分けることで摂取する栄養素も半分に減ってしまうため、1人1人前を食べる。

②主食だけでなく、主菜、副菜も食べましょう

- ・麺類に温泉卵、豆腐、魚の缶詰などを足すとたんぱく質が摂れる。おかずから食べることで、たんぱく質を摂る量が増える。
- ・野菜は茹でや蒸すとかさが減り、食べやすくなる。



お手軽レシピ

簡単！たまご&照り焼きサンド

【材料（1人分）】

- | | |
|--------------|------|
| ・ロールパン | 2個 |
| ・バター | 10g |
| ・卵サラダ（市販） | 1/2袋 |
| ・照り焼きチキン（市販） | 2切れ |
| ・レタス | 適量 |

【作り方】

- ①ロールパンの真ん中に切り目を入れ、バターを塗る。
- ②①に卵サラダ+レタス、温めた照り焼きチキン+レタスを挟んで完成。

とんかつやツナなどの具材でも◎
火を使わないため、ご高齢の方でも安心♪



1人分あたり
エネルギー 464kcal
たんぱく質 17.6g
塩分 2.2g

管理栄養士おすすめ商品

クリニコ

エンジョイクリーム



- ・125mlで200kcal、たんぱく質7.5g
- ・バラエティに富んだ8種類のおいしさ
- ・シールド乳酸菌100億個配合
- ・食欲がない方や体重が減っている方の栄養補助食品としてオススメ！