

(様式2)

## 健やか食育プロジェクト事業報告書

健康福祉事務所名 龍野

### 1 食育推進体制の整備

食育推進課題	管内2市2町のうち、2市1町では高齢化率が県平均を上回っているとともに、65歳以上高齢者のうち要介護認定者数が占める割合も県平均以上となっている。 今後はさらに少子高齢化が進む傾向にあると予測されるため、高齢者の低栄養予防を中心とした健康寿命延伸や介護予防のための取組を行う必要性が高い。
今年度の推進方策	・高齢者の介護度の重度化を予防するため、通所介護サービス事業所等での食育取組や、地域団体・関係団体が実施する食に関連した介護予防活動等が充実できるよう、必要な支援や情報提供を行う。 ・通所介護事業所での給食を教材として高齢者が日々の食事を整えられるよう、給食の質の向上を図るための支援を行う。
成果	・会議における意見交換で、若い世代に参加を促す方法について具体的事例が挙げられ、各市町での取組の参考となった。 ・通所介護サービス事業所の給食内容の向上に関する考え方および手法の一つを整理することができ、地域の食環境整備を進める足がかりとなった。
今後の方向性	・市町関係課等と地域課題の共有化と連携した取組について継続して情報共有し、連携方法等を検討する。 ・通所介護サービス事業所（入所施設併設・通所単独）における高齢者の低栄養予防について、効果的な取組方法を検討する。

### 2 会議の開催状況

実施日時	平成31年2月20日 10:00～12:00
参集者 (団体数 及び人数)	市町：食育担当主管課、福祉関係課、農業関係課、環境関係課、 教育委員会、商工関係課 県：農林振興事務所、健康福祉事務所 <u>16機関 22名</u>
協議内容	①各市町の食育推進計画と推進状況及び課題 ②地域課題の共有化と連携した取組について
今後の方策	・地域課題の共有化 ・関係機関等と連携した取組の検討、協働体制の確立

※会議の議事録、参集者名簿を添付すること。

### 3 食育実践活動の結果

テーマ	高齢者の介護度重度化予防のための食育取組の充実		
対象及び参加者数	①モデル事業所関係者 2名 ②モデル事業所利用者 150名 ③モデル事業所関係者 3名		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	H. 30. 6. 13 13:00～14:00 やすらぎ 介護センター	<b>【協議】</b> (1)給食内容の向上にむけて ・献立作成基準の検討 ・上記基準による給食の実施期間と評価方法 (2)利用者への健康教育について	宍粟市社会福祉協議会 やすらぎ介護センター、 龍野健康福祉事務所
	H. 30. 10. 20～ 10. 26 (計6日間) やすらぎ 介護センター	<b>【健康講話】</b> (1)健康紙芝居 「合い言葉は さあ、にぎやかにいただく」 (2)今日の献立説明 献立に使っている食材をグループ別に分類	やすらぎ介護センター、 龍野健康福祉事務所
	H. 31. 2. 25 14:00～15:00 やすらぎ 介護センター	<b>【協議】</b> (1)献立作成基準により提供した給食内容の評価 (2)利用者への健康教育の評価	やすらぎ介護センター、 龍野健康福祉事務所 宍粟市社会福祉協議会
成 果	<b>【成果】</b> ・協議した献立作成基準による給食実施では、食事バランスガイドS V数では果物以外は概ね適正範囲内が提供されており、献立作成上も無理がなかった。 ・栄養価計算結果では微量栄養素が適正範囲外となる日が少なくないが、平均値ではいずれも適正範囲内。食事バランスガイドによる栄養量概算と食品成分表による栄養価計算の比較では日差があるものの、平均すると誤差は非常に小さくなることから、栄養士未配置施設において食事バランスガイドに基づく献立作成基準の使用は有効であると考えられる。 ・健康講話に対する利用者や家族の反応はあまりなかったが、11月以降も献立説明が続けられており、職員の意識・行動変容がみられた。 <b>【評価指標と目標値及び達成状況】</b> 指標：①栄養バランスのとれた給食が提供できる ②主食、主菜、副菜がそろった食事をするための意識啓発を行う ③給食がバランスのとれた食事の教材になることを理解する高齢者を増やす 目標値及び達成状況：①基準との差±30%以内 → 許容差の範囲内 ②健康教育1回以上実施 → 6回実施 ③健康教育後の聞き取り等 → 変化なし		
今後の課題	・栄養士未配置の通所介護事業所での給食内容向上と食育取組方法の検討 ・入所者への栄養管理が優先される入所施設併設の通所介護事業所における、通所者への食育実施方法の検討		

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。

## 《平成30年度 健やか食育実践活動》

『地域高齢者等における配食の機会を通じた健康支援の推進について』(H29.3.30)  
 地域高齢者の低栄養予防など良好な栄養状態を維持する観点から、地域高齢者の食生活を支援する手段の一つとして配食事業を通じた社会環境の整備に取り組む

地域高齢者の元へ栄養管理された食事を届ける ⇒ 配食サービス  
 地域高齢者が栄養管理された食事の元へ出向く ⇒ 通所介護サービス事業所の食事

いずれも食事を媒体として地域高齢者の健康支援を行う考え方であると整理し、通所介護サービス事業所の給食の向上を実践活動の柱とした

### 第1回

【実施日】平成30年6月13日(水)

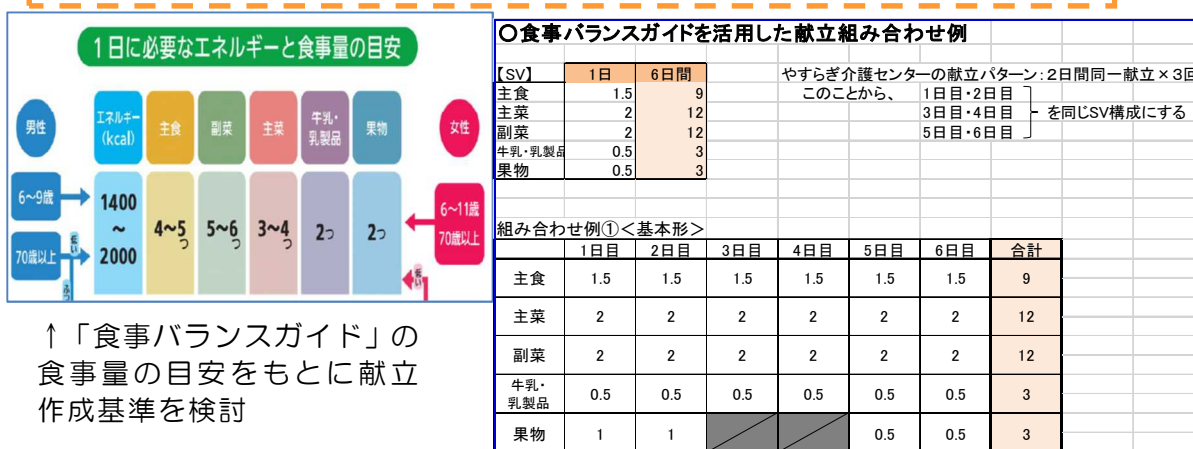
【場 所】やすらぎ介護センター(宍粟市)

【内 容】体制整備のための協議

(1) デイサービスセンターの給食内容の向上にむけて

- ・ 利用者に適した献立作成基準の検討
- ・ 上記基準に基づく給食実施期間と評価方法

(2) 利用者への健康教育について



### 第2回

【実施日】平成30年10月20日~10月26日(6日間)

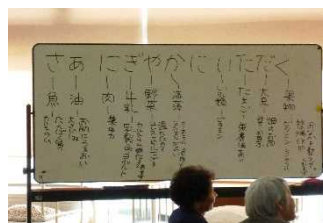
【場 所】やすらぎ介護センター

【内 容】

(1) 健康紙芝居「合い言葉は さあ、にぎやかにいただく」

(2) 今日の献立説明

~使っている食材がどのグループになるか、確認してみましょう~



## 看護師より 低栄養について

先日、デイで栄養について、市の保健福祉課の方より紙芝居をお借りして話をしました。低栄養になると、要介護状態になる危険性や死亡に至る危険性が高まるそうです。

※**低栄養**とは・・・加齢に伴う機能低下や精神的な要因、生活環境の変化などが重なり食欲の低下や食事が食べにくくなる等の理由から徐々に食事が減り、身体を動かすための必要なエネルギーや筋肉や皮膚などを作るタンパク質が不足した状態。

—低栄養の予防—

低栄養にならないためにはバランスのよい食事を摂る事です。お借りした紙芝居での、「**語呂合わせ**」で紹介します。  
合言葉は「**さあにぎやかにいただく**」です。

—低栄養の症状—

- \* 体重減少や筋肉量や筋力の低下
- \* 元気がない
- \* 風邪などの感染症にかかりやすく治りにくい
- \* 傷や床ずれが治りにくい
- \* 下半身や腹部がむくみやすい
- \* 食事が減ると同時に水分摂取も減るため脱水症状がみられるなどの症状があります

皆さん施設長の話を熱心に聞かれていました

**さかさ**

魚介類にはタンパク質、カルシウム、ビタミンDが豊富でDHA（頭の健康）EPA（血液の健康）があり動脈硬化を防ぐ働きがあります。

**あぶら**

油は悪者にされがちですが、細胞をつくったり皮膚に潤いを与えたり体温を維持します。大さじ1杯が目安です。ドレッシングなどで摂る事も方法です。

**にく**

良質なたんぱく質です。意外にも集中力を高めたり、精神を安定させたり脳の働きや記憶力を保つ効果があります。

※デイだより 11月号で健康教育の内容を紹介、利用者家族等へも啓発

### 第3回

- 【実施日】平成31年2月25日（月）
- 【場 所】やすらぎ介護センター（宍粟市）
- 【内 容】体制整備のための協議
- (1) 献立作成基準により提供した給食内容の評価
    - ・実施給与栄養量およびSV数と目標量の比較
  - (2) 利用者への健康教育の評価

給与栄養量計算														食事バランスガイドSV提供数						
月日	100kcal当り	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (%エネルギー)	脂 質 (%エネルギー)	炭水化物 (%エネルギー)	月日	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物
															平均	1.7	1.7	1.9	0.4	0.2
目標量	617	20.0	16.7	80.0	233	2.3	267	0.4	0.4	33					目安	1.5	2	2	0.5	0.5
平均値	781	30.7	25.5	102.6	190	3.3	226	0.3	0.4	37	4	15.3	28.5	53.8						
中央値	721	27.1	19.5	96.4	168	3.1	218	0.3	0.4	32	3.9	15.0	25.3	56.4						
最小値	605	19.7	11.2	77.9	125	2.1	104	0.2	0.2	18	2.6	12.2	15.6	36.1						
最大値	1099	71.5	47.1	139.8	414	5.3	406	0.8	0.6	69	4.7	26.0	47.6	69.8						

### ～まとめ～

食事バランスガイドを基に設定した献立作成基準では、SV数では果物以外は概ね適正範囲内が提供されており、栄養価計算結果においても平均値ではいずれも適正範囲内であった。このことから、栄養士未配置施設において、食事バランスガイドに基づく献立作成基準の使用は有効であると考えられる。

健康講話に対する利用者や家族の反応はあまりみられなかったが、11月以降も献立説明が続けられており、職員の意識・行動変容がみられた。

他の栄養士未配置施設についても、今年度の取組を基本に各々の施設の実情に合わせて調整することにより介入可能と考えられるが、入所者への栄養管理が優先される入所施設併設の通所介護事業所における通所者への食育実施方法については、引き続き検討していく必要がある。