

専門職の立場から 前橋栄養士会
機能強化型認定栄養ケア・ステーション
栄養まえばし責任者 小坂桂子 氏



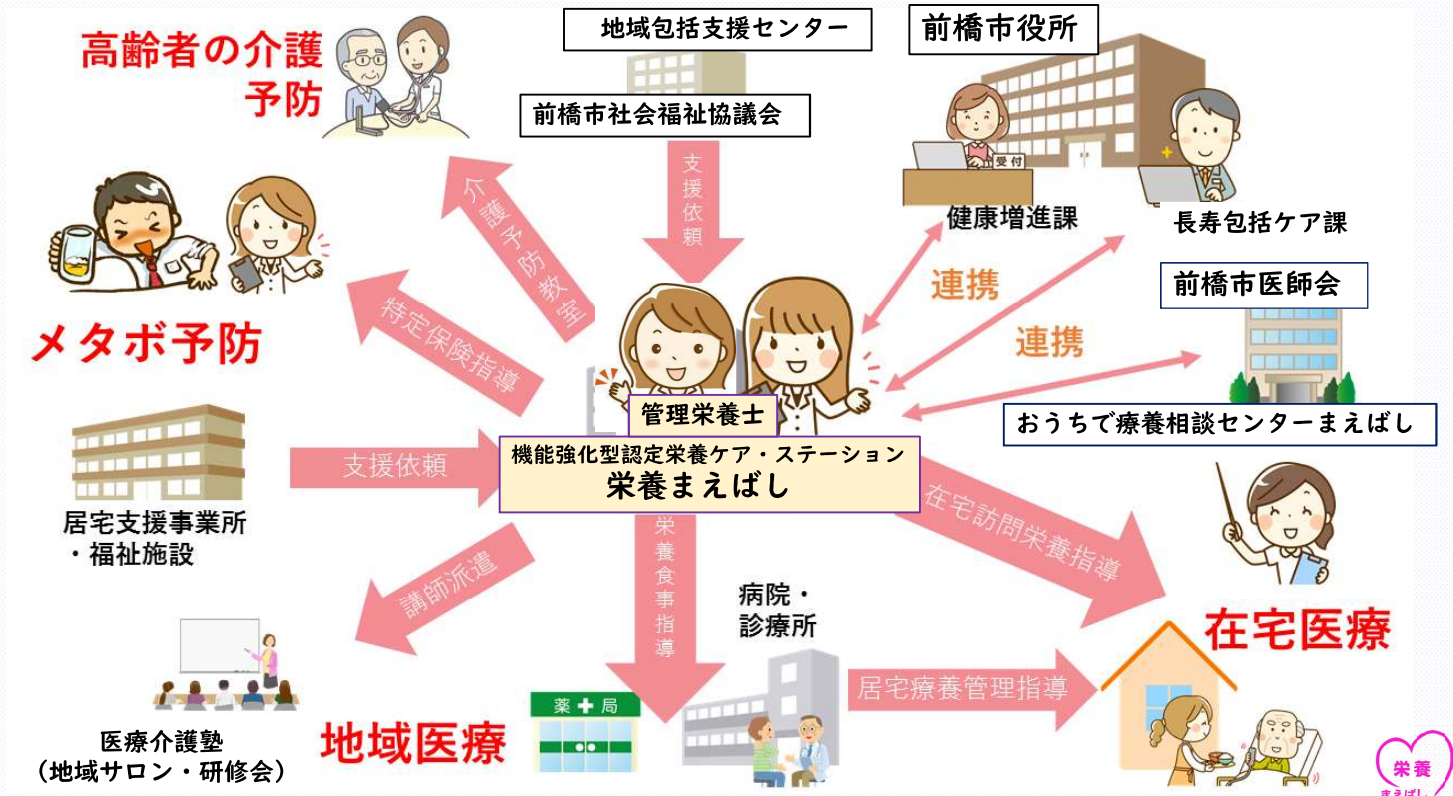
2024.2.17 「まえばし地域共生フォーラム」

「食の力で地域を元気に」目指して
～ 多職種連携を大切に ～



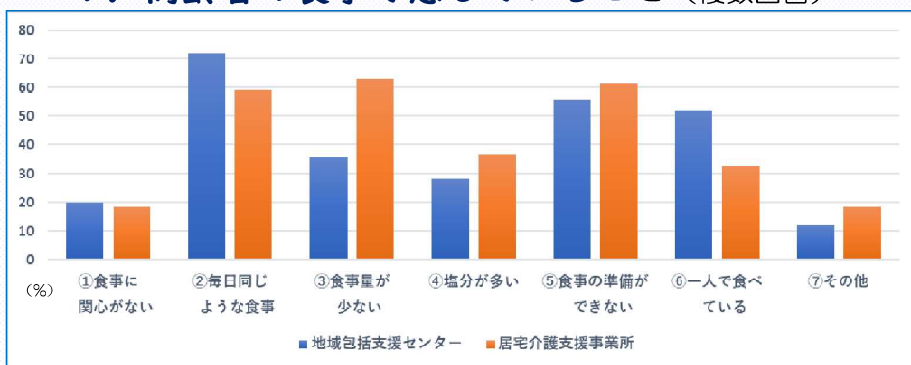
機能強化型認定栄養ケア・ステーション栄養まえばし



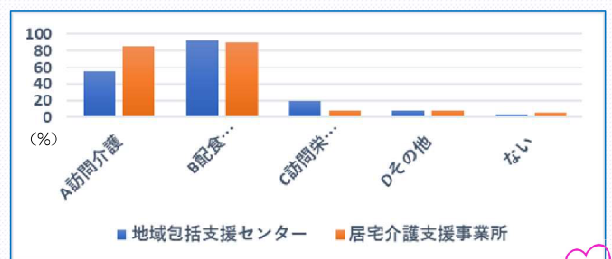


実態調査：栄養ケアに関するアンケート

1. 高齢者の食事で感じていること（複数回答）



2. 導入したサービス（複数回答）



介護支援専門員等へ「在宅栄養ケアの現状」調査

- ・対象者：介護支援専門員等74名
- ・所属：地域包括支援センター
居宅介護支援事業所
- ・期間：令和2年5月
- ・方法：調査票を送付、FAXで回収
(おうちで療養相談センターまえばし協力)

実態調査：地域住民への「食生活意識」調査

対象者：地域住民99名（30～80歳代 健康フェスタ来場者・高齢者サロン参加者）

期間：令和元年9月～10月

方法：項目は身長、体重、食事の困りごと、管理栄養士・栄養士に相談したいかなどの質問調査票に無記名で記入してもらい、その場で回収した。

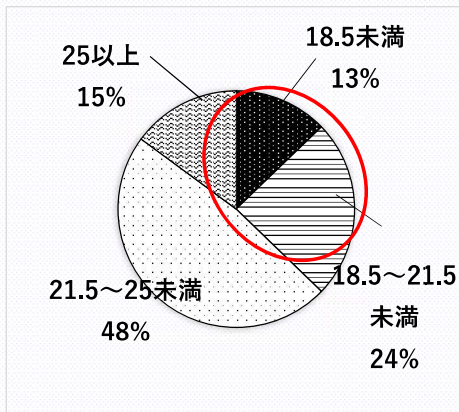


図1 BMI

BMI20以下＝低栄養の疑いあり

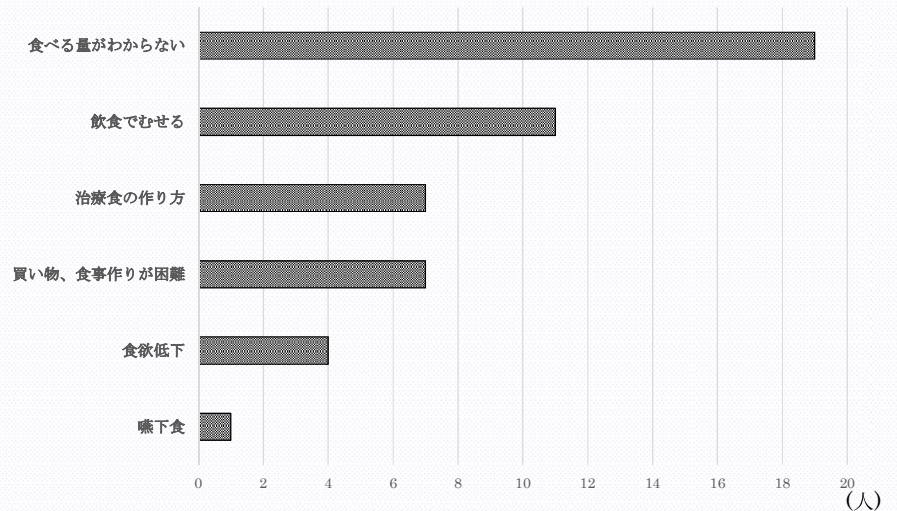


図2 食事について困っていること

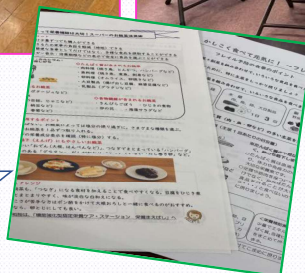


地域住民向け医療介護塾 「高齢者いきいきサロン」



ミニ講話

- ・フレイル予防
- ・コンビニ・スーパー活用術



元気レシピ
・おいしい汁物の
試食提供



地域住民向け「料理教室」



キッズクッキング
フードバンクの活用



栄養
まえばし

専門職向け医療介護塾 「ブロック別連携会議研修」

グループワーク ～楽しみながら食を学び、フレイル予防の「献立作りゲーム」～



多職種連携!
献立作り

地域課題: 地域に合わせた事例検討

☞ 妻が亡くなり独居となった〇〇町の太郎さん、調理が苦手、体重減少がみられている。元気になって野菜作りを楽しみたい。



栄養
まえばし

在宅訪問栄養食事指導

具体的な支援

ヘルパーさんや介護者、利用者とキッチンへ調味料は計量!! 減塩料理作り

ちょっとした工夫 軟らかい卵料理でたんぱく質をプラス



牛乳入り卵焼き



焼き鳥缶の卵とじ



牛乳入り茶わん蒸しそばろあんかけ



市販ひじき煮の白和え



介護食・やわらか食の選び方



1日の食事の目安

～自分の手で考えよう～

毎食、主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう!

ふくさい副菜 野菜、きのこ、いも、海藻
ビタミン、ミネラルを多く含み、体の調子をとのえる食品

しゅさい主菜 肉、魚、卵、大豆製品
たんぱく質を多く含み、血や肉をつくる食品

しゅしょく主食 ご飯、パン、麺など
炭水化物を多く含み、働く力や体温となる食品

牛乳・乳製品 + 果物
朝食や間食などで毎日とりましょう

主食	1食につき1つ選びます	ごはん	パン	めん類	パスタなど
主菜	これら4つで1日に必要なたんぱく質が摂れます	肉	魚	卵	大豆
乳・乳製品	1日どれか1つ選びます	チーズ	牛乳	豆腐	卵
副菜	緑黄色野菜と淡色野菜は1:2の割合で合わせて両手3杯分です	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	
果物	握りこぶし1つ分(いずれか1つ)	りんご	他の果物では		

食事のバランスが偏っている方・食事が減ってきた方

・低栄養になっているかも。いつもの食事に**ちよい足し**

★ごはんのみそ汁だけ



288kcal たんぱく質6.0g

しらす干し



たまご・納豆



カルシウム



エネルギー



豆腐

たんぱく質



果物

ビタミン・鉄

豆腐、しらす、バナナを足す → 445kcal たんぱく質17.0g

★インスタントラーメンも**ちよい足し**で栄養アップ

エネルギー

ビタミン・食物繊維



やきとり



たんぱく質



茹で野菜

+



ヨーグルト

カルシウム

★レトルトカレーも**ちよい足し**で栄養アップ

たんぱく質

ゆで卵



エネルギー

ビタミン
食物繊維

家にある野菜



食品に含まれる塩分量

成人1日の食塩の目標量 **男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満**

●外食メニューや食品の塩分量（※塩分量は目安です。材料等によって塩分量は異なります。）

外食メニュー	醤油ラーメン	かけうどん	寿司（10貫）	ミートソーススパゲッティ	カレーライス
塩分量	5.7g	5.0g	3.7g	3.6g	3.3g
食品	たくあん2切れ（20g）	白菜キムチ（30g）	昆布の佃煮（10g）	塩鮭（80g）	アジの開き干し（可食部 80g）
塩分量	0.9g	0.7g	0.7g	1.4g	1.4g
食品	食パン6枚切1枚	プロセスチーズ1切れ（20g）	ちくわ1本（30g）	ウィンナー1本（15g）	即席みそ汁
塩分量	0.8g	0.6g	0.6g	0.3g	2.0g

☑塩分制限が必要なおもな病気

- ・糖尿病・高血圧・心疾患・脳脑血管疾患
- ・腎臓病・肥満・胃がんなど

【減塩実践例】

味噌汁を具だくさんにした場合

味噌汁1杯



具の少ない味噌汁 1.5g

うどんの麺と具だけ食べた場合

うどん1人前



スープを全部飲む 5g

スープを残す 約3g

0.3g減塩

約2g減塩

●調味料大さじ1杯に含まれる塩分



減塩の工夫

選ぶときのコツ

加工食品の食塩量に気を付けましょ



減塩調味料・食品を上手に利用しましょ



外食や弁当は表示で食塩量を確認しましょ



- ・食材を買う時
 - ・作る時
 - ・食べる時
- *減塩を心がけよう**

作るときのコツ

だし、酸味でうすあじでもおいしく



汁ものは、具だくさんに



香りや辛味を使って味にアクセント



食べる時のコツ

調味料は料理の味をみてから



調味料は「かける」より「つける」



麺類の汁は全部飲まない



汁物は具だくさんにする



具の少ない味噌汁
野菜20g
塩分1.8g



具だくさんの味噌汁
野菜100g
塩分1.2g

常備しておく役立つ食品（高齢者向け）

常備しておく役立つ食品

つなぎやとろみづけ、また、栄養の補給に、保存ができる便利な食品です。

缶詰の魚・肉

（ツナ、サケ、サバ、コンビーフ、焼きとりなど）

マッシュポテトのもと

…お湯でといてひき肉のつなぎなどに。



シリアル

…牛乳や栄養調整食品で煮て。

コーヒー用クリーム

粉末飲料

（イオン飲料、ココアなど）

レトルト食品

（カレー、かに玉、中華あんかけなど）



調理ソース類

（ホワイトソース、トマトソース、デミグラスソース、パスタソースなど）

冷凍シューマイ・ワンタン

…スープで煮てつぶして。

冷凍野菜類

（かぼちゃ、にんじん、オクラ、ほうれん草、長芋とろろなど）



冷凍グラタン

（ドリア、シチューなども）



やわらか食

ユニバーサルデザインフード*など

*日本介護食品協議会の規格に適合した調理済み食品などで、区分1～4（容易にかめる、歯ぐきでつぶせる、舌でつぶせる、かまなくてよい）があります。

とろみ調整食品

栄養調整食品

プロテインパウダー

「機能強化型認定栄養ケア・ステーション栄養まえばし」のご案内

食事や栄養でお困りのことはありませんか？

栄養バランス、何を目安にすれば良いですか。

血圧が高い。塩分をとり過ぎない方法を教えて欲しい。

退院後の食事がスムーズにいかない。痩せてきた。



最近、食が細くなったような気がする。

食べたり、飲んだりするとむせてしまう。水分がとれない。

糖尿病や腎臓病などの食事管理がわからない・・・

訪問栄養食事指導では、通院が困難な方へ、医師の指示に基づき、管理栄養士が訪問をして具体的な支援を行います。

*** 食事や栄養のご相談は「栄養まえばし」へ ***



実践報告4

企業の立場から 群馬ヤクルト販売株式会社

群馬ヤクルト販売株式会社
未来価値創造部次長 武藤大輔 氏



企業による地域課題解決に向けた取り組み

～共助社会の担い手になる～

2024年2月17日

Yakult

群馬ヤクルト販売株式会社

会社概要

Yakult



- 【社名】 群馬ヤクルト販売株式会社
- 【所在地】 〒371-0857 群馬県前橋市高井町1-7-1
- 【電話番号】 027-251-8960
- 【創業】 1955年6月
- 【設立】 1971年5月
- 【代表者】 代表取締役会長 本田 博己
代表取締役社長 塩谷 輝行
- 【資本金】 41,640千円
- 【年商】 67億円2千万円 (2021年度実績)
- 【従業員数】 888名 (2023年2月末時点)
- 社員：230名
- ヤクルトスタッフ：658名
(乳製品スタッフ：617名 化粧品スタッフ：41名)



- 【事業所】 前橋本店 出張所2ヶ所 サービスセンター33ヶ所 エステティックサロン19ヶ所
キッズルーム17ヶ所

【事業内容】

乳製品乳酸菌飲料・清涼飲料・食品・化粧品の販売
宅配ヤクルトスタッフによるお届けと、直販ルートによる店舗・自動販売機によりお客さまへ商品の提供

群馬ヤクルトはヤクルト商品の販売のほか、群馬県をはじめ各市町村と協定を結んでいます



自治体との連携協定

2023年12月現在

1県9市8町7村と締結



協定の項目：健康増進、高齢者・子育て支援、防災、文化振興、スポーツ振興、観光振興など

* 2020年11月12日
包括連携協定締結

商品による健康だけでなく、「食」「運動」「社会とのつながり」に視野を広げ、地域の健康課題の解決に取り組んでいます。

地域課題解決に向けた取り組み

「共助社会の担い手」としての群馬ヤクルト 共助社会で私たちにできること



私たちは共助社会の担い手として、健康と美のお届けを通して地域の方々と助け合いながら、安全・安心に暮らせる地域づくりを行っています

安全・安心な暮らしを支える地域づくりネットワーク

自助

自分と家族の安全・安心な暮らしは自分達で守る

公助

市町村や消防・警察などの公的な支援で安全・安心な暮らしを守る

共助

地域の方々など周りの人たちや、企業が助け合い安全・安心な暮らしを守る

事例 - 1

地域見守り支援

ヤクルトスタッフによる地域見守り活動

ヤクルトスタッフによる宅配サービス

群馬県内（一部地域除く）：33サービスセンター
 ヤクルトスタッフ人数 乳製品スタッフ：617名
 化粧品スタッフ：41名

群馬ヤクルトの宅配サービス
お届けについて

<p>1</p> <p>週に1回、 お声をお掛けします</p> 	<p>2</p> <p>健康に役立つ 商品や情報を ご案内しています</p> 	<p>3</p> <p>契約ではありません その都度、 ご利用できます</p> 	<p>4</p> <p>毎回、 好きな商品をお好きな数だけ お選び頂けます</p> 
---	--	--	---

各地域をカバーし、お客様との心地よいコミュニケーションを通じ、地域の健康管理、防犯活動に取り組んでいます

事例－1 ヤクルトスタッフによる地域見守り活動

Yakult

①ヤクルトスタッフ還付金詐欺を防ぐ！

②ヤクルトスタッフによる地域見守り事例



2022年3月、伊勢崎市担当のヤクルトレディが、お客さま宅で還付金詐欺を未然に防ぎました

スーパーの駐車場で
救急対応

日頃のお声掛けから
お客さまの異変に気づく

民生委員との連携で
お客さまの異変に対応



地域の方と連携して
消火活動

お届け途中に
人助け

閉じ込められた
お客さまを救う

Yakult

事例－2 事例－3 地域健康づくり

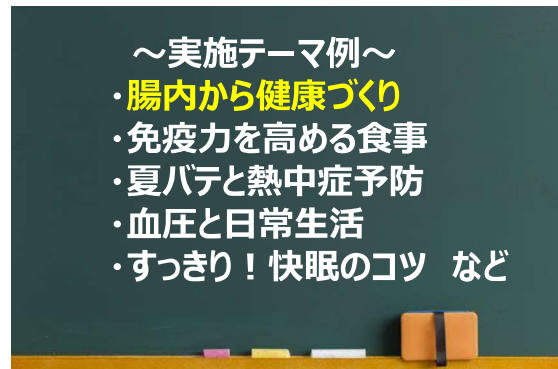
事例－ 2 地域高齢者の健康づくり ～健康教室～

Yakult

いきいきサロンや老人会、公民館や保健センターでの健康づくり

ご高齢者の方でも「楽しく！」
「健康増進に繋がる！」よう
クイズ・脳トレ・簡単な腸体操などを
いれて実施しています

開催実績【企業・施設含む】
年間 約600カ所
参加人数：約12,000名



事例－ 3 地域高齢者の健康づくり ～ポールウォーキング～

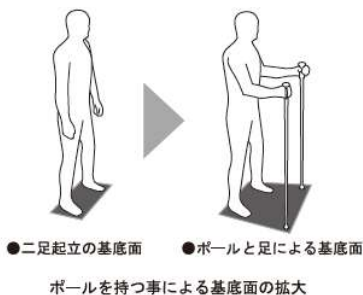
Yakult

ポールウォーキングとは、両手に杖のようなポールを持って歩くウォーキング方法です。
ご自身の身長にあったポールを用意し、両手に持って歩くだけなので、誰でも簡単に行えます。運動不足の解消やダイエット、フレイル予防にも効果的です。

**身体に負担がかからないため、高齢者や体力に自信がない方でも
安全にできる点が大きな特徴**



① 4足歩行で転倒防止！



- ・基底面が広がり、安定した姿勢が保てる
- ・杖使用時よりも左右バランスのとれた安定した歩行が可能

② 足腰への負担が軽減！



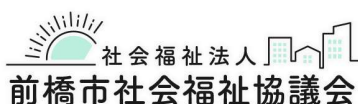
- ・膝部にかかる負荷が20～30%軽減
- ・自然と正しい姿勢で歩け、腰痛になりにくい

③ 運動効果が大幅アップ！

- ・約90%以上の筋肉が使われる全身運動
- ⇒普通に歩くより、エネルギー消費量が20～30%アップ！
- ・歩幅が広がり、効き目のある「速歩き」に！

10

～協働活動事例～



自治会
【地域住民】



認知症カフェ
ひまわりカフェ
【場所提供】

フレイル予防
ひまわりなごみポール
(サークル)

人も地球も健康に



日本ポールウォーキング協会
認定コーチ
【運営】



群馬医療福祉大学
群馬医療福祉大学短期大学部

ポールウォーキング効果測定
体力・歩行
【研究】



～ポールウォーキング参加者の声～

現在、群馬県内4カ所でポールウォーキングサークル活動中

サークルに通い始めてから、**寝つきが良くなりました**

主人から、**姿勢が良くなったね**と褒められました！

ポールウォーキングを始めてから、**姿勢・歩幅が改善してきたように思います**

新しい友達ができて良かったです

1人で歩くと、長続きしないけど、**週に1回でもみんなと歩けるから継続しています**

一人暮らしなので、1日誰とも話さないこともありましたが、ポールウォーキングを始めてから**少し元気になった気がします**



Yakult

事例 - 4 地域との新たなつながり

事例 - 4 子ども食堂運営 ~平成大橋サービスセンター託児所~

Yakult

ヤクルトGENKI食堂

地域交流の場としてどなたでもご参加いただける「GENKI★食堂」を運営しています。温かい食事をみんなで食べる喜びや、“食育”や“イベント”を通じて家族以外の人と同じ空間を共有できる場を作っていきたいと思えます。



まとめ：群馬ヤクルトが目指す姿

Yakult

人も地球も健康に

Yakult 群馬ヤクルト販売株式会社

地域と共に社会的な課題解決を目指す企業
共助社会の担い手



健康社会の実現

