

東住吉区

シニアのための

# 栄養ケア ハンドブック

～シニア世代の栄養にまつわる おいしい話～



東住吉区地域包括支援センター

# 目次

はじめに .....	3
高齢者の体の変化と健康寿命について .....	4
健康長寿のための3つの要素 運動、休息について .....	5
健康長寿のための3つの要素 栄養について .....	6 ~ 7
Let's クッキング! .....	8
かんたんレシピのご紹介 .....	9
食費の家計簿 .....	10
我が家の献立表 .....	11
オーラルフレイルを予防して、お口の健康を守りましょう! .....	12
栄養コラム .....	12
自宅でできる“お口の体操”にチャレンジ♪ .....	13 ~ 14
東住吉区食生活改善推進員協議会(愛称:ヘルスマイト)のご紹介 .....	15
栄養に関する相談先 .....	15

# はじめに

最近、おいしく食べられていますか？

食事の回数や量が減ってきていませんか？

体を動かしたり、出かけるのが億劫になっていませんか？

人は、加齢に伴い、心身状態や環境等の変化により、栄養不足を起こしやすくなります。

このハンドブックには、シニア世代の皆さんに向けた栄養や食生活にまつわるアイデアやアドバイスなどの“**秘訣**”を載せています。このハンドブックから、効果的な栄養のとり方や日々の過ごし方のヒントを見つけてください。

そして、いつまでも心と体を元気に、楽しくおいしい毎日を過ごしましょう！



# 高齢者の体の変化と健康寿命について

## 高齢期に起こりやすい体の変化

人は、年齢を重ねるにつれ、様々な身体機能が変化していきます。自分らしい生活を続けるための第一歩として、まずは高齢者の体の特徴とその変化について知りましょう。

☑ 飲み込む力が弱くなり  
むせやすくなる

☑ 味覚が鈍くなる  
特に塩味、甘味  
濃い味付けを  
好むようになる

☑ 握力が弱くなる  
カップなど熱いものを  
持つときは、注意が必要



☑ かむ力が弱くなり  
硬いものが  
食べにくくなる

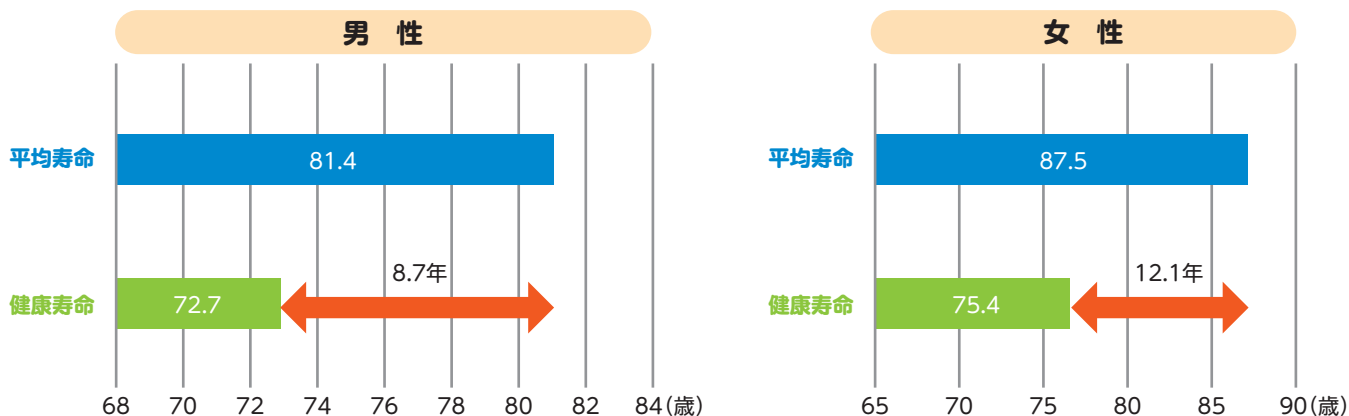
☑ 活動量低下により  
食欲も低下

☑ 息切れしやすい  
食事のときに  
疲れやすい

## 知ってほしい“健康寿命”

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

2019年の日本人男女の平均寿命と健康寿命は下表のとおりです。

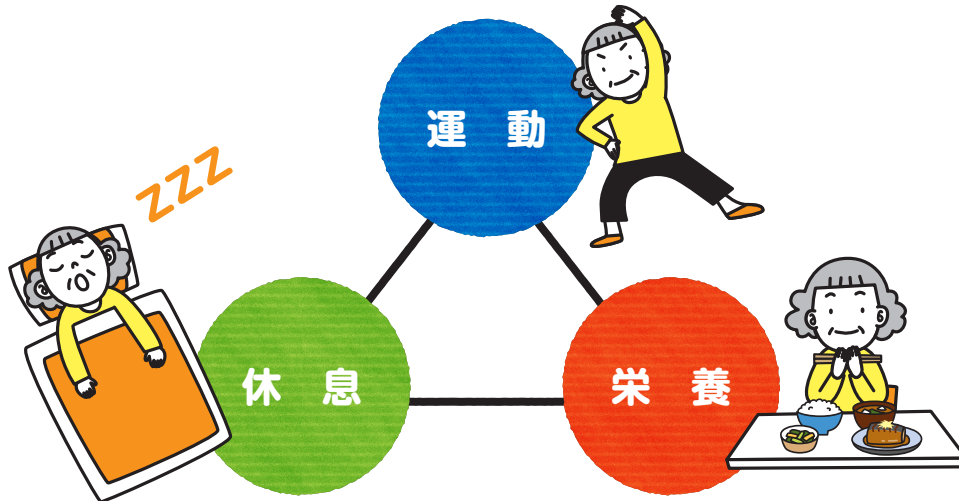


令和4年版厚生労働白書「平均寿命と健康寿命の推移」より抜粋

平均寿命は男女ともに伸びていますが、平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約12年の差があります。少しでも長く、自分らしいシニアライフを送るために、平均寿命だけでなく、**健康寿命**も意識してみてください。皆さんで、“**健康で長生き**”=健康長寿を目指しましょう。

## 健康長寿のための3つの要素とは？

身体とこころの健康を保つための3要素は、**運動**、**休息**、そして、**栄養**とされています。(厚生労働省白書より)この3つはそれぞれが影響を与え合っているため、健康維持のためには、3つの要素がどれも大切です。ここでは、3つの要素それぞれで、生活上で気をつけたいポイントを紹介します。



### 運動

“座りっぱなし”にご用心！ふだんの生活の中に、**運動と社会参加の機会を取り入れましょう。**

日本人は“**世界一座る国民**”と言われており、日本の成人の平均座位時間(座っている時間)は**1日7時間**というデータもあります。

座ったまま動かないと、血流が悪くなって様々な病気にかかりやすく、死亡リスクが高まるといわれています。30分ごとに立ちあがり、体を動かしましょう。立つことが難しい場合は、座ったまま**ストレッチ**をするのもおすすめです。**ふだんの家事**も運動になるので、無理のない範囲で取り組んでください。

また、外出したり、人とコミュニケーションをとることも、自身の体と心の健康につながります。社会参加の機会や居場所を少しずつ増やしていきましょう。

### 休息

**睡眠時間が短くなっていくのは自然なこと。気負いすぎず、“睡眠の質”を高めましょう！**

眠気がないのにずっと寝床に入っていると、かえって寝つきが悪くなることもあります。寝床にいる時間が8時間以上にならないようにしましょう。また、夜ぐっすり眠るためには、**日光に当たることが重要**です。特に、朝日を浴びることで、ホルモンバランスが整います。また、紫外線を浴びると、ビタミンDが活性化され、骨や筋肉を強くする効果があると言われています。窓のカーテンを開ける、家の外で日光浴をするといった気軽に取り組めることから始めてみましょう。

# 栄養

食事の基本を知って、できることから少しずつ。  
おいしく、しっかり栄養を摂りましょう。

## 食事の基本は1日3食

1日3食をバランスよく、しっかり食べることで、1日に必要なエネルギーや栄養を満たすことができます。毎回の食事で、**主食1品、主菜1品、副菜2品**を摂るのが目安です。1食で全部を食べられない時は、“**メインのおかずから食べる**”のがオススメです。

また、1日3食を食べられない時は、“**1日2食+間食**”で、その日に必要な量の栄養を摂りましょう。



栄養が偏らないように、  
色々な食べ物をバランス  
よく食べることを意識し  
ましょう。  
1日のどこかで、乳製品や  
果物を摂るようにしまし  
ょう。

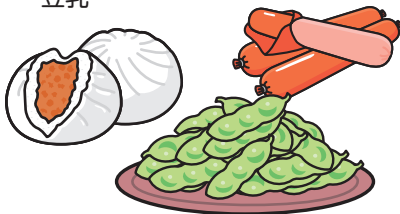
## ちょこっと“間食”で栄養補給

一度にたくさん食べられない時は、食事の合間に“間食”をするのもオススメです。

間食というとお菓子をイメージする人が多いかもしれませんが、間食に取り入れると良いものは色々あります。今回は、間食におすすめの食材を紹介します。

### タンパク質の補給に おすすめの食べ物

肉まん、ゆで卵、だし巻き卵、  
プリン、サラダチキン、魚肉  
ソーセージ、ゴマ団子、枝豆、  
豆乳

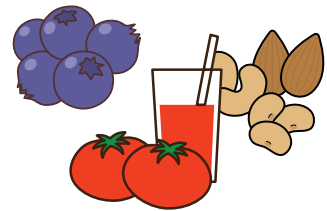


### ミネラルの補給におすすめの食べ物

果物(冷凍のブルーベリー、冷凍のバナナ、プルーン等)、トマトジュース、乳製品(チーズ、ヨーグルト等)、きな粉、黒豆、ふかし芋、アーモンド・ピーナッツ・くるみ等の種実類

### ワンポイント

種実類が食べづらい場合は、アーモンドパウダーやピーナッツバターをパンにのせたり、ヨーグルトにまぜるのがオススメです。



ちょこっと間食で、タンパク質や、マグネシウム・カルシウム・鉄分・カリウム等のミネラルの栄養素を上手に補給しましょう。

## タンパク質”の摂取がカギ！

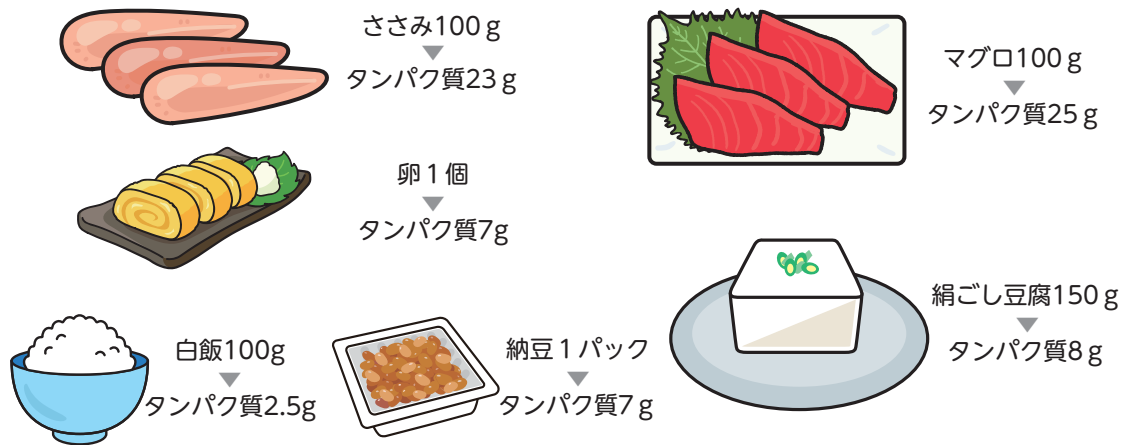
タンパク質は、英語ではプロテイン「Protein」と言いますが、これは、ギリシャ語で“1番大切なもの”を意味する言葉「proteios」が語源だと言われています。

それほど、タンパク質は、筋肉や血液、皮膚、髪、爪等をつくる土台となる、大切な栄養素です。

1日に必要なタンパク質の量は、体重kg×1.2倍をgにしたものです。

例えば、体重60kgの高齢者の場合、1日72gのタンパク質が必要となります。

### タンパク質が多く含まれる食品とタンパク質の含有量



タンパク質を意識して摂取することで、骨格筋量を増やし免疫力や回復力を高めましょう。

## 腸内環境を整えて、カラダとココロをハッピーに！

細菌は、その働きによって、“善玉菌”、“悪玉菌”、“日和見菌”の3つに分けられます。

人は年齢を重ねていくと、善玉菌が減って、悪玉菌が増えていき、便秘や下痢、おならが出やすくなるといった症状が出たり、免疫力が低下したりします。また、イライラしたり、怒りっぽくなるといった精神面に影響を及ぼすこともあります。毎日の食事に食物繊維が豊富に含まれる食品や発酵食品を取り入れるなどして、快腸&快調な毎日を送りましょう♪

### おすすめの食材の組み合わせ

- 1 納豆に食物繊維が豊富な食材を加える。(ネギ・おくら・もずく・キムチ)
- 2 味噌汁にキノコと玉ねぎを入れる。
- 3 ヨーグルトにオリゴ糖や冷凍のブルーベリーを入れる。
- 4 お酢を使った料理に、もずく・ところてん・わかめや昆布などの海藻をプラスする。

# Let's クッキング!

## ゆる〜っと、**自炊**をしてみませんか？


～食事づくりは、脳と体の活性化にも役立ちます～

調理は、「献立や段取りを考える」「必要な食材や器具をそろえる」など、同時に複数の作業を行うことが多く、脳の前頭葉の活性化に役立つとされています。また、指先を使うことで脳の血流量が上がり、認知症の予防に効果的であると言われています。


さらに、台所に立ったまま調理をしたり、台所を行ったり来たりして、自分でも気づかないうちに体を動かすことになり、運動不足の解消に役立ちます。




**炊飯器でごはんを炊きましょう**

ステップ 1  **ワンポイント**  
白米1合が3食分の目安です


**野菜やキノコをたっぷり入れた汁物を作りましょう**

ステップ 2  **ワンポイント**  
コンソメとコショウを使うと、簡単に味が整います


**フライパンで、肉野菜炒めを作りましょう**

ステップ 3  **ワンポイント**  
“焼き肉のたれ”を使うと、簡単に味が整います

**魚焼きグリルかフライパンで、魚を焼きましょう**

ステップ 4  **ワンポイント**  
くっつかないアルミホイルを使うと便利です

**お鍋で、葉っぱの野菜を茹でましょう**

ステップ 5  **ワンポイント**  
すりごまとポン酢をかけて食べるのがおすすめです

総菜や缶詰、冷凍食品等を活用して、上手に栄養を摂りましょう！

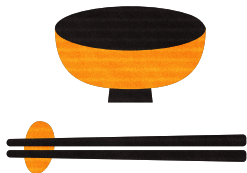


管理栄養士さんに教えてもらった

## かんたんレシピのご紹介

電子レンジを使ったり、  
市販のおかずを活用して  
簡単に作れて栄養満点のレシピです♪

ぜひ、お家で  
作ってみてください！



### 鮭のちらし寿司

#### ●材料(2人分)

ご飯:300g(1合)  
すし酢:大さじ1杯  
鮭フレーク:40g  
ちりめんじゃこ:10g  
きゅうり:20g ゴマ・大葉:少々  
油:小さじ1/2杯

#### ●作り方

- ①炊きたたのご飯にすし酢を入れ、すし飯を作る。
- ②きゅうりを薄くいちょう切りにする。
- ③フライパンに油を熱して、炒り卵を作る。
- ④①のすし飯に、②と③を入れ、鮭フレーク、ちりめんじゃこも加えて、混ぜる。

### かぼちゃのサラダ



#### ●材料(2人分)

かぼちゃ(冷凍):60g(2切れ)  
黒すりごま:大さじ1/2杯  
レタス:1枚

#### ●作り方

- ①耐熱容器にかぼちゃを並べてラップをかけ、電子レンジで1分30秒加熱する。
- ②粗熱をとり、フォークなどで大きめにつぶし、黒ごまを加えて混ぜる。
- ③皿の上にレタスを敷いて、②を盛りつける。

### えのきだけの塩昆布炒め

#### ●材料(2人分)

えのきだけ:1/2袋  
塩ふき昆布:3g  
植物油:小さじ1/2杯

#### ●作り方

- ①えのきだけの根元を切り落とし、4等分の長さに切る。
- ②フライパンに油を熱して、えのきだけと塩昆布を入れて炒める。

★えのきだけは、他のキノコでもOKです。  
例えば、しめじ30gに置き換えられます。

# 食費の家計簿

食事管理の第一歩として、自分がどのような食品を買ったかを知るところから始めてみませんか？  
1週間分の買い物分を書き出してみましょう。

【 年 月 日 ~ 年 月 日 】

レシート	買ったもの		
※ここにレシートを貼りましょう	種類	食品名	金額(円)
	米 パン 麺類		
	肉		
	魚		
	野菜 キノコ		
	豆腐 卵		
	その他		

# 我が家の献立表

空き時間に、楽しみながら、「いま食べたい料理」、「自分や家族が好きな料理」、「よく作る料理」、「懐かしい思い出の一品」、「最後の晩餐に食べたい料理」などを思い浮かべて、献立表に書き出してみましょう！

## 主食・主菜

例：オムライス、八宝菜

和食	洋食	中華	その他

## 副菜

例：ぬた和え、ポテトサラダ

和食	洋食	中華	その他

## その他

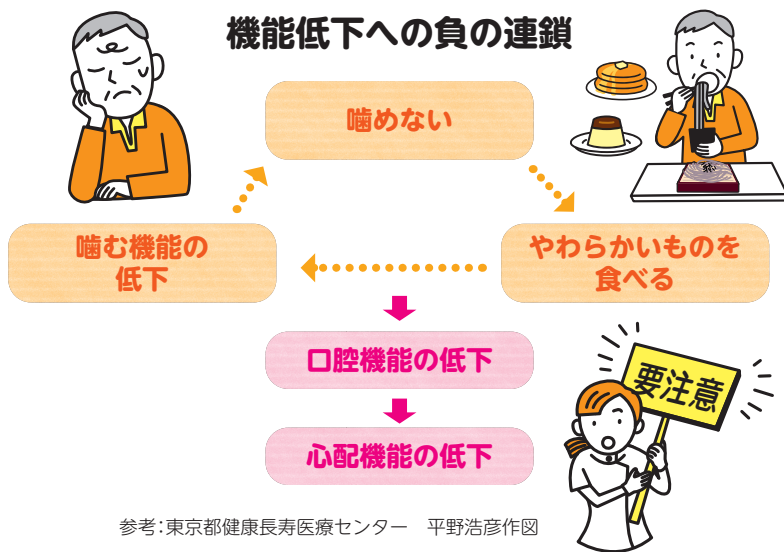
例：汁物(かぼちゃのスープ)、デザート(杏仁豆腐)

和食	洋食	中華	その他

# オーラルフレイルを予防して、お口の健康

オーラルフレイルとは、「**口腔機能のささいな衰え**」のことです。

健康な状態と要介護の間には、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下する「フレイル」と呼ばれる段階があります。その手前で、オーラルフレイルの症状は現れます。オーラルフレイルは、食べる機能だけでなく、心身機能の低下にもつながるので、お口の健康を保つことはとても大切です。



## 栄養コラム

### オーラルフレイルにならないために口腔ケアを

人生100年時代に入り、オーラルフレイル(口の機能が低下した状態)や口腔機能低下症が問題になってきました。口腔機能低下の結果として、①唾液の減少、②噛む力の減少、③噛み砕く力(咀嚼そしゃく力)の減少、④飲み込む力(嚥下えんげ力)の減少、⑤舌の力の減少、⑥舌の汚れ、⑦滑舌の悪さが現れます。現在、この7つの項目は歯科医院で測定することができます。

オーラルフレイルの原因となるこれらの問題は、タンパク質や食物繊維といった栄養素がより多く含まれる食品を選んだ食事(栄養素密度を考えた食事)によって、防ぐことができます。そして、タンパク質、繊維質を摂取するためには、『**歯、歯茎、舌の健康**』が鍵になります。

口腔機能を考える上で1番な重要なことは、『**歯がきちんと噛み合わせができる状態になっていること**』です。噛み合わせのために、歯や歯茎をできるだけ健康な状態に保つ必要があります。そのためには、入れ歯が必要な人や病的な歯は抜く必要がある人もいます。

また、『**きちんと噛める**』ということは、噛み砕く力だけでなく、『**飲み込む力**』にも関係しています。普通、人は噛み込んだ状態で飲み込みます。きちんと噛み込めない人は、飲み込むのに多くの労力を使います。(ためしに、口を開けたまま唾を飲み込もうとしてみてください。飲み込みにくいはずです。)

オーラルフレイルを防ぐためには、毎日の口腔ケアと主治医による検診を続けることが大切です。人によって、口腔ケアのポイントは違います。分からないことは主治医に相談しましょう。

(作成：一般社団法人 東住吉区歯科医師会)

# を守りましょう!

今日から始める!

## 自宅でできる“お口の体操”にチャレンジ♪

飲み込む力を鍛えて、いつまでも会話や食事を楽しみましょう!  
今回は、自宅でできるお口の体操を4つ(A~D)をご紹介します。

体の状態に合わせて運動しましょう

出典:理学療法ハンドブック シリーズ12 栄養・嚥下



### 自宅でできる運動で予防しましょう



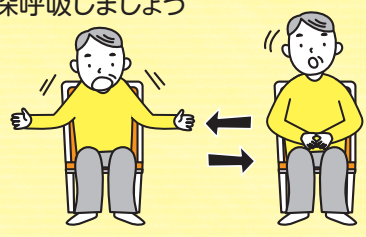
### A 首の筋肉をほぐしましょう

- ①首を回す運動  
首をゆっくり大きく右回り、左回りに**5回**ずつ回しましょう
- ②肩甲骨を動かす運動  
両手をゆっくり上下に**10回**動かしましょう
- ③ももうらを伸ばす運動  
椅子に腰掛けて片足を前に出し、**30秒**をかけてお腹から前に倒して、ももうらを伸ばしましょう



### B 呼吸に必要な筋肉を鍛えましょう

- ①深呼吸  
座って椅子の背もたれにもたれながら腕を広げて胸を開きながら大きく**10回**深呼吸しましょう
- ②深く咳をする練習  
大きく息を吸ってから、素早く強い咳をしましょう  
※ハッハッハッという息をして痰を切る練習も有効です



## C 舌の動きをよくしましょう

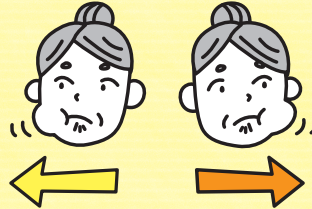
### ①パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」と、明瞭に発音しながら**10回**唇と舌を動かしましょうできるだけ早くタ・タ・タと繰り返しましょう



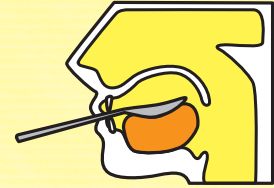
### ②舌の協調性運動

舌先でホッペタを左右に**10回**押しましょう



### ③舌の筋肉を強化する運動

「スプーン」などを用いて、舌を強く押しつける運動を**10回**行い、舌圧を高めましょう



## D 嚥下に必要な筋肉を鍛えましょう

### ①喉の筋肉を強化する運動

舌を出し、前歯で挟んだ状態で唾液を飲み込みましょう



### ②顎の筋肉を強化する運動

顎の下に指を入れ、顎を引き続けながら、指で前方へ力を加える運動を**3秒間**、**5回**行いましょう



運動以外でも!

## 飲み込む力(嚥下力)を高めるための日常生活でのポイント

- ① 食べる姿勢に気をつける
- ② 日中の活動量を増やす
- ③ 深呼吸をして誤嚥を防ぐ
- ④ 肩こりや首こりを解消する

## 噛みやすく、飲み込みやすくするための食材選びと調理の工夫

自分の咀嚼力や嚥下力に応じた食材を選んだり、調理方法を工夫することも大切です。

### 高齢者が食べづらい食材例

- 繊維が多くて硬い(ごぼう、タコ)
- 上顎に張りつく(焼きのり)
- 粉っぽい物(きな粉)
- 粘りや弾力が強い物(餅、こんにゃくゼリー)
- 口の中で粒がばらける物(野菜のみじん切り)
- 水分が少ない(パン、煎餅)
- 酸味が強い(柑橘類)
- のどの通りが良すぎる(なめこ)

### 調理方法の工夫例

- とろみをつける
- すり鉢でする
- 叩いてつぶす
- パウダー状にする

## 東住吉区食生活改善推進員協議会(愛称:ヘルスマイト)のご紹介

東住吉区において、長年にわたり区民の食育の推進と健康増進に取り組んでいる東住吉区食生活改善推進員協議会(以下、愛称の「ヘルスマイト」)の活動をご紹介します。

ヘルスマイトは、区民の食育の推進と健康増進を目的として、昭和52年に設立されました。会員数は112名で、そのうち男性会員は4名です。(令和6年5月現在)  
令和4年には農林水産省食育活動表彰「消費・安全局長賞」を受賞しています。

### ヘルスマイトのおもな取組み

#### ● 区民を対象にした料理教室等の実施

「男性のための料理教室」、「生活習慣病予防の講習会」、「おやこの食育教室」などで調理実習を行っています。また「介護予防教室」では体操を行ったり、最近では「非常食講習会」を保健福祉センターと一緒にしています。

#### ● 区や地域のイベントへの参加

区民フェスティバル、食育フェスタ、みんなの健康展、子育てOHえんフェスタといったイベントのほか、地域の集まりにも参加し、食育展示や減塩味噌汁の試飲、食育ゲーム等を行っています。

#### ● レシピの紹介、栄養に関する知識の普及啓発

「旬のレシピ」や「おやこレシピ」を作成して東住吉区の広報紙に掲載し、地域の店舗などでも配布しています。また、栄養に関する知識やレシピを近隣の方にお伝えしたりしています。

#### ● 会員むけ勉強会の実施

毎月勉強会(調理実習を含む)を実施し、会員同士で交流を図りながら研鑽に励んでいます。



写真:ヘルスマイト役員のみなさん

#### ● ヘルスマイト会長の声

ヘルスマイトで学んだ知識を実生活に活かしていると実感しています。そのおかげで、自分も家族も健康でいられるのだと思います。学んだ知識をヘルスマイトの様々な活動を通じて区民のみなさんに普及啓発していきたいです。

#### ● ヘルスマイト現副会長の声

ヘルスマイトに参加するようになって献立のレパートリーの幅が広がり、家族や親しい人に振る舞えることが嬉しいです。会員の皆さんと協力して準備したイベントを無事開催できた時に達成感を感じます。

栄養に関する相談先

#### 東住吉区役所 保健福祉課(保健) ☎06-4399-9882

管理栄養士による食生活や栄養に関する一般的な相談を受け付けています。事前に電話でお問い合わせください。  
※ただし、疾患をお持ちの方は主治医にご相談ください。

#### 栄養ケア・ステーション大阪(大阪府栄養士会) ☎06-6942-2499

大阪府民の健康づくりを支援するため、管理栄養士による無料の電話相談を受け付けています。  
受付日時:毎週火曜日・木曜日(祝日除く)午前10時~午後4時

## 発行

### 東住吉区地域包括支援センター

住所：〒546-0031 大阪市東住吉区田辺2-10-18  
さわやかセンター4階  
電話：06-6622-0055 FAX：06-6622-9123  
ホームページ：<https://sawayaka-c.ne.jp/houkatsu>



## 監修

### 一般社団法人 食べるサポート (機能強化型認定栄養ケア・ステーション)

住所：〒578-0942 東大阪市若江本町1-1-35-403  
電話：06-7897-5155 FAX：06-6722-4979  
ホームページ：<https://tabesapo.or.jp/company.html>



地域の皆様からの栄養に関するご相談も受けています。お気軽にご相談ください。

## 協力

### 一般社団法人 東住吉区歯科医師会

住所：大阪市東住吉区西今川3丁目15-11  
東住吉区歯科医師会館  
電話：06-6797-2511  
ホームページ：<http://www.ohsda.jp/index.html>

