

# 高齢者に対する 食生活サポート



特定非営利活動法人 支え合う会 みのり  
管理栄養士 野口 貴美子

高齢者にとって、食事は元気な身体の源となるだけでなく、美味しく楽しく食べられることが、生きがいにもつながります。特定非営利活動法人 支え合う会 みのり（以下、支え合う会 みのりと略）は、東京都稲城市を拠点に、地域の在宅福祉サービスの一環として、配食サービスや会食会などを通し、食事を中心とした高齢者の支援活動を行っています。その活動の様子や、高齢者にとっての栄養摂取の注意点などを、管理栄養士の野口貴美子さんをはじめ、会の皆さんにお聞きしました。

## 配食サービスや会食会などを通し 高齢者の豊かな食生活を支える

### ■まず、主な活動について教えてください。

支え合う会 みのりは、1983年に「稲城の老後を支える会」として発足し、翌84年に昼食交流会である「会食会サービス」をスタート。89年に「稲城の老後を支え合う会」に改称し、毎日型の「配食サービス」（夕食）を開始しました。2000年4月にNPO法人格を取得して現名称となり、活動の幅を広げてきました。

現在の主な活動は、「配食サービス」、「会食会サービス」の他に、会食会の一形式で、参加者とボランティアと一緒に食事をつくる「クッキングクラブ梨穂」、食事や趣味、ボランティアを

通して交流を図る「たまりば」があります。また稲城市委託事業として、高齢者の食事や栄養に関する講座を開催する「高齢者食生活改善事業」や、認知症予防のデイサービス「かがやき倶楽部みのり」にも取り組んでいます（表1）。

### ■配食サービスは、高齢者だけが対象というわけではないのですね。

高齢者以外に、病後・産後の方なども対象に、手作りの夕食を配達しています。配食数は1日平均107食、利用者の総数は短期利用も含めると270名ほどです。おかゆや刻み食、減塩、アレルギー、カロリー制限などにも個別に対応しています。

市販の総菜は油脂が多かったり、ご自分で作

## ■表1 支え合う会 みのりの主な活動

配食サービス	食事づくりで困っている人（高齢者世帯、一人暮らしの高齢者、病後・産後の人など）に夕食を配食。（週5日）
会食会サービス	70歳以上を対象とした昼食交流会。市内の公共施設7会場で月に延べ10回実施。
クッキングクラブ梨穂	会食会サービスの一形式。高齢者とボランティアと一緒に料理し、交流を図る。（月1回）
ミニデイサービス「たまりば」	食事とともに、マージャンやビーズ、俳句などを楽しむ。支え合う会 みのりの拠点ビルで実施。（月に約12回）
高齢者食生活改善事業	稲城市委託事業。介護予防の観点から低栄養予防を目指し、食生活講座を年4回開催。
かがやき倶楽部 みのり	稲城市委託事業。介護予防のために楽器演奏や物づくりなどによる交流を図り、食事を一緒に摂る（1会場・週1回）。



▲会食会の模様

るとなると栄養が不足したりバランスが偏るなどの問題が出てきます。配食サービスでは季節の野菜や旬の食材を使い、青菜も必ず取り入れるなど、栄養バランスがとれた食事を心がけています。配食サービスを利用してから体調が改善し、そのまま利用を続けるようにと主治医から指導を受けた方もいらっしゃるようです。ただし、ご自分で料理することは認知症予防にもつながるので、基本的には、元気になられた方にはそのようにお勧めしています。

#### ■会食サービスとは、どのようなものでしょうか。

70歳以上の方を対象に、稲城市内7カ所の公共施設で行っている昼食交流会です。各地域のボランティアスタッフが献立作りや調理を行い、高齢者の皆さんと一緒に食事を楽しんでいただいています。各会場とも月1回程度の開催ですので、皆さんとても楽しみにしておられるようです。昼食前後に健康体操をしたり、マージャン、キーボード練習、句会を開いたり、時にはボランティア団体等による出張ミニコンサートを楽しんだり、様々な催しでひとときを過ごしています。また食事後には、振り込め詐欺への注意など、警察から依頼されたお知らせや、口腔ケアの情報、広報誌「みのり」の情報もお伝えしたりします。

“クッキングクラブ梨穂”も会食会の一種で、高齢者とボランティアスタッフが一緒に料理を作り、交流を図るといふものです。

#### ■「たまりば」も交流会ですね。

そうです。「たまりば」も昼食を中心に、マージャンや朗読会、句会、手芸などを皆さんで楽しむ場です。通常は、同じ日に開催している会食会で作った昼食を提供していただいたり、「メンズクッキングたまりば」などでは参加者が昼



▲会食会の料理の一例：揚げていないトンカツ。作り方をボランティアの方が参加者に教えたりもします。

食を作ります。その他、乳幼児がいるお母さん方と高齢者との交流を図る「世代間交流たまりば」や、配食サービスをご利用の方を迎えて楽しんでいただく「配食ご利用者たまりば」、夕食やお酒を楽しむ「居酒屋たまりば」もあります。「配食ご利用者たまりば」では、配食サービスに関するご意見を伺え、それを実際のサービスに反映できることも大きなメリットです。

#### ■稲城市の委託事業も行われていますね。

はい。「高齢者食生活改善事業」は2002年度から行っており、2010年度のテーマは「健康長寿！65歳からの食生活講座」でした。基本的にどの年度も低栄養防止を目的に、食事・栄養の講義や調理実習などを行っています。

「かがやき倶楽部みのり」も市の委託事業で、介護予防を目的に週1回開催しています。楽器演奏、手芸、体操などのプログラムがあり、昼食は盛りつけや洗い物を一緒に行い、月1回は料理を一緒に作ります。また、稲城市近隣の寺社巡りやお花見などを行うこともあります。

### 低栄養の予防のために、たんぱく質を摂取してもらうよう呼びかける

#### ■高齢者の食生活を指導する際、どのような点に留意されますか。

高齢者では、肉や卵の摂取を極度に控えるあまり、たんぱく質が不足して低栄養になっている人が多く見られます。配食サービスでは必ず肉や魚などの主菜を入れますが、機会のあるごとに日常生活での摂取も呼びかけています。

また会食会では、ボランティアスタッフの方に、東京都老人総合研究所が推奨する食生活チェックシート（図1）を活用してもらうようお願いしています。このチェックシートは、主食の

## ■図1 食生活チェックシート

食生活 チェック シート

お名前: \_\_\_\_\_

☆ 食生活の点数を記入しましょう。  
食べたら○を付けましょう

目標達成度 大食欲できた 9-10点    あと一歩 4-8点

がんばりましょう 1-3点    頑張らないうえつけましょう。

日	肉	魚	卵	牛乳	大豆	海藻	イモ	果物	油	緑黄色野菜	合計点	食生活の 改善	お口の 体操	歯の 磨き

穀類以外の10の食品（肉・魚・卵・牛乳・大豆・海藻・イモ・果物・油・緑黄色野菜）がしっかり摂れているかを自分で簡単に確認できるものです。

### ■高齢者食生活改善事業も、低栄養の予防を目的にされているのですね。

はい。まず、受講者の方に低栄養とはどのような状態か、何が原因かなどを解説し、意識してたんぱく質やエネルギーを摂取するようお話しします。その他、バランスよく食事を摂る工夫として、「手ばかり」をご紹介します（図2）。手ばかりとは、1日の摂取量を「野菜は両手に3杯分」「果物はグー1つ分」などとわかりやすく示す方法です。このように視覚的に説明すると、非常に理解しやすいようです。

### ■調理実習でも何か工夫をされていますか。

例えば「ヘルシー酢豚」という献立では、レンジを活用し、揚げずに調理する方法をご紹介します。高齢者の場合、揚げ物のように強い火を使う料理は危険だと敬遠されることも多いので、このような工夫はとても喜ばれます。また、牛乳を使って作る「人参白和え」も参加者の皆さんから興味を持っていただきました。牛乳を買っても飲みきれないことがありますから、それを有効活用したのが「人参白和え」です。牛乳からカテージチーズを作り、それを人参と和えるもので、カルシウムも摂取できて一石二鳥です。

他にも、野菜の保存法などもお伝えしています。キャベツやブロッコリーは一口大に切り、固めに茹でて冷凍用のパックに入れたり、ジャガイモはマッシュポテトにしてから冷凍用バツ

## ■図2 手ばかりの方法



グに入れるなど、ミニ知識をお話しすると喜んでいただけます。

### ■配食サービスなどで、ヨーグルトを使うことはありますか。

配食サービスや会食会などでは、フルーツのヨーグルト和えを作ることが多いですね。また魚料理にヨーグルトを使ったり、デザートにヨーグルトケーキを付けたりもします。牛乳寒天では、牛乳の代わりにヨーグルトを使うこともあります。

「食生活チェックシート」を使って食品のバランスを調べてみると、どうしても乳製品が不足している傾向にあります。ですから会食会では「家でもヨーグルトを食べましょう」などとお伝えするようにしています。

## 高齢者の“楽しみの場”だけでなく“見守りの場”としても取り組みたい

### ■今後、どのような活動をお考えですか。

会食会は、皆さんが集まるお楽しみの場という位置づけですが、今後は“見守り”の部分に力を入れていくことが必要かと考えています。会食会を欠席した人がいれば、その安否を確認するなどのフォローによって、より安心な生活を送っていただけるのではないかと思います。

家族の定期的な訪問を受けている、環境が整っている高齢者でも、この先の不安や寂しさを訴える方が最近目立っています。小さな「たまりば」が各所に広がっていけば、さらに高齢者が暮らしやすい社会になるのではないかと期待しています。