

配食事業者向けスキルアップセミナー 動画配信のお知らせ

高齢化が進む中、高齢者の食と健康を支える重要な担い手として、配食事業者の皆様への期待は大きくなっています。

このたび、高齢者の健康支援を進めるため、配食事業者の皆様にご高齢者の特性に応じた適切な栄養管理と配食の提供について学んでいただくことを目的に、スキルアップのための研修動画を作成いたしました。

よりよい配食の提供方法について学び、高齢者の健康づくりを一緒に考えてみませんか。



動画の内容

第1部【約15分】

配食を通じた高齢者の健康づくりを一緒に考えてみませんか

富山県厚生部健康課 技師 濱名あかね

<URL> <https://youtu.be/3N8acuNrLa4> ➡



第2部【約10分】

実際の事例から学ぶ～栄養管理やアセスメントの工夫～

(有)食のコンサルタントブーケ 管理栄養士 大畑洋子

<URL> <https://youtu.be/CtthIYC25h8> ➡



スマートフォンやタブレット端末からQRコードを読み取ると、動画配信サイトYouTubeにつながり、すぐにご覧いただけます。

作成・問合せ先

公益社団法人 富山県栄養士会/富山県厚生部健康課



目 次

- ① 第1部「配食を通じた高齢者の健康づくりを一緒に考えてみませんか」・・・ 1
- ② 第2部「実際の事例から学ぶ～栄養管理やアセスメントの工夫～」・・・ 12
- ③ 富山県内の地域包括支援センター一覧・・・ 18
- ④ 「宅配のお弁当に関するアンケート調査」結果のまとめ・・・ 20

第1部

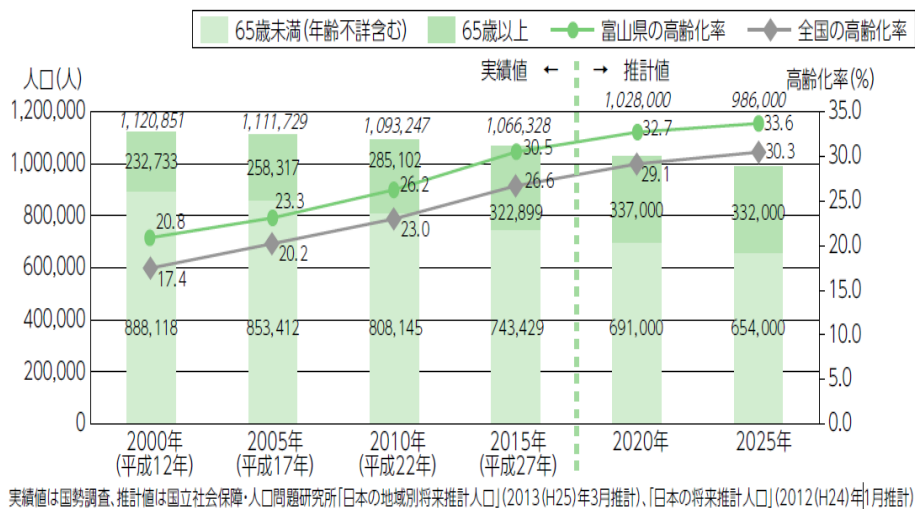
配食を通じた高齢者の健康づくりを 一緒に考えてみませんか



富山県厚生部健康課

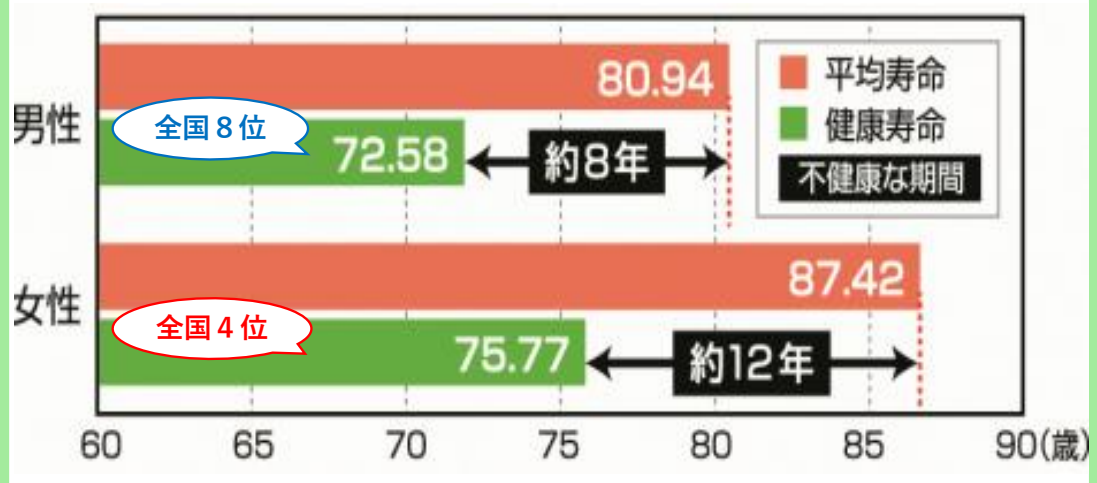
配食事業者の皆様は高齢者の健康を支える重要な担い手です

高齢化が進む中、高齢者の食を支える重要な担い手として配食事業者の皆様への期待は大きくなっています。



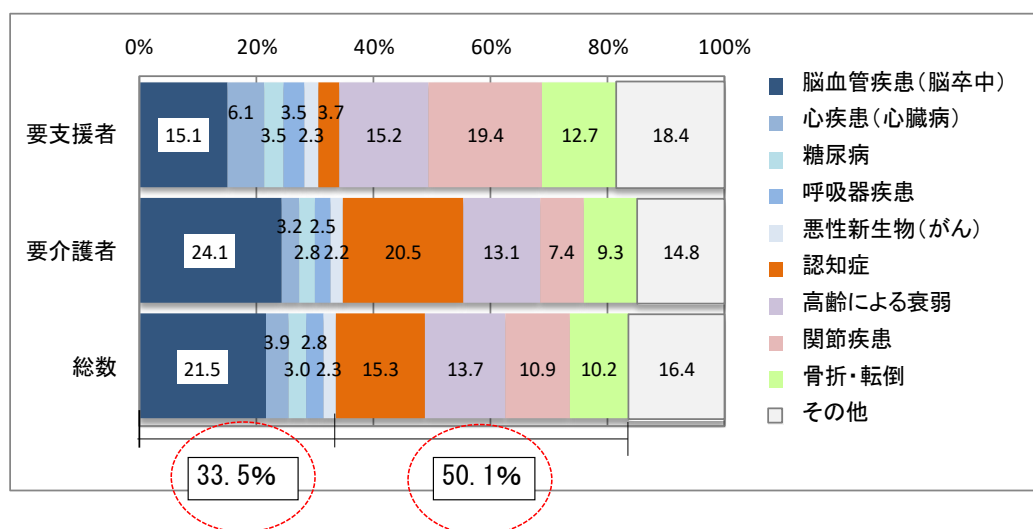
健康寿命の延伸を目指して

「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



介護が必要になった要因

生活習慣病によるものが約3割
認知症や衰弱等によるものが約5割

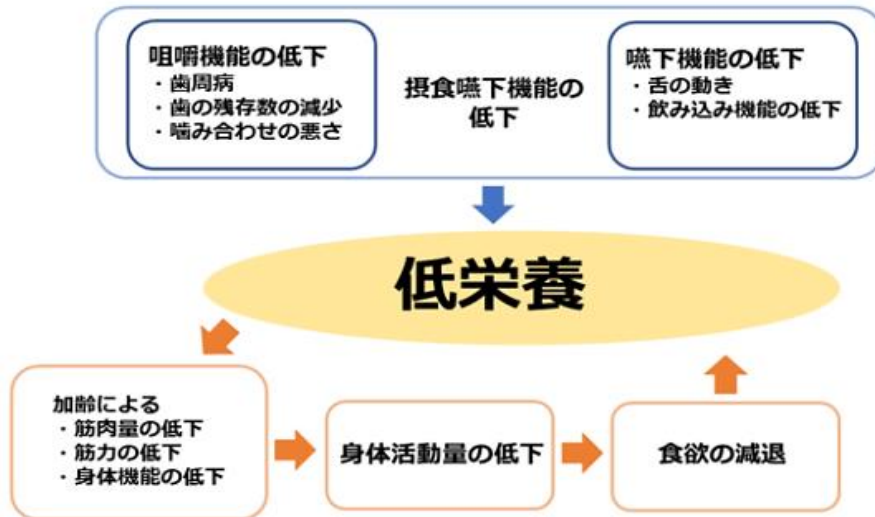


【出典：平成22年国民生活基礎調査の概況（厚生労働省）】

低栄養とは…

低栄養が進行すると回復に時間がかかるため、**早期の発見・改善が大切**です。

日々の食事量が減っていき、体に必要な栄養が足りなくなった状態を「低栄養」と呼び、筋力や免疫力の低下など様々な障害が起こります。



低栄養・フレイル予防は健康長寿の鍵！

「フレイル」（虚弱）とは、加齢とともに心身の活力が低下し、身体機能障害、要介護状態など危険性が高くなった状態をいいます。

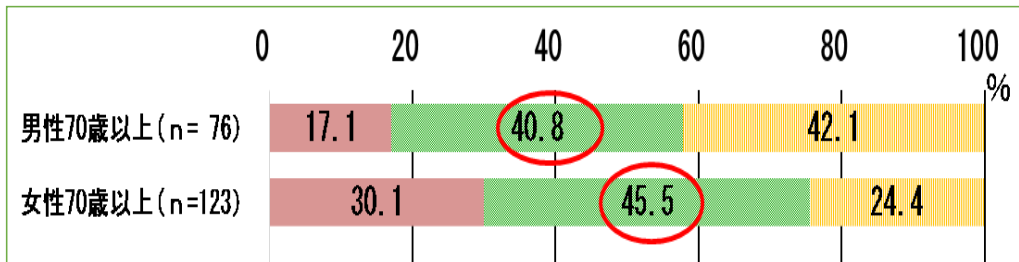


この段階で早めに対策を行い、生活習慣を改善することで健康な状態に戻ることができます！



参考：体格の状況

70歳以上で目標とするBMI（体格指数）の範囲内の人は、男性で40.8%、女性で45.5%と半数に満たない状況です。



■ 範囲未満 ■ 範囲内 ■ 範囲以上

* 目標とするBMIの範囲（70歳以上）：21.5～24.9

【出典：平成28年県民健康栄養調査】

低栄養予防のための食事大切なこと

- ・ バランスよく、多様な食品を摂取する
- ・ 1食の中で、**主食・主菜・副菜**をそろえる

料理グループ	主な食材	主に含まれる栄養素
主食	ごはん、パン、めん類など	炭水化物
主菜	肉、魚、卵、豆製品など	たんぱく質
副菜	野菜、きのこ、いも類など	ビタミン 無機質 食物繊維

+

牛乳・乳製品

果物

【出典：農林水産省ホームページ】

低栄養・フレイルを予防する食事

バランスのとれた食事を1日3食しっかりとりましょう!

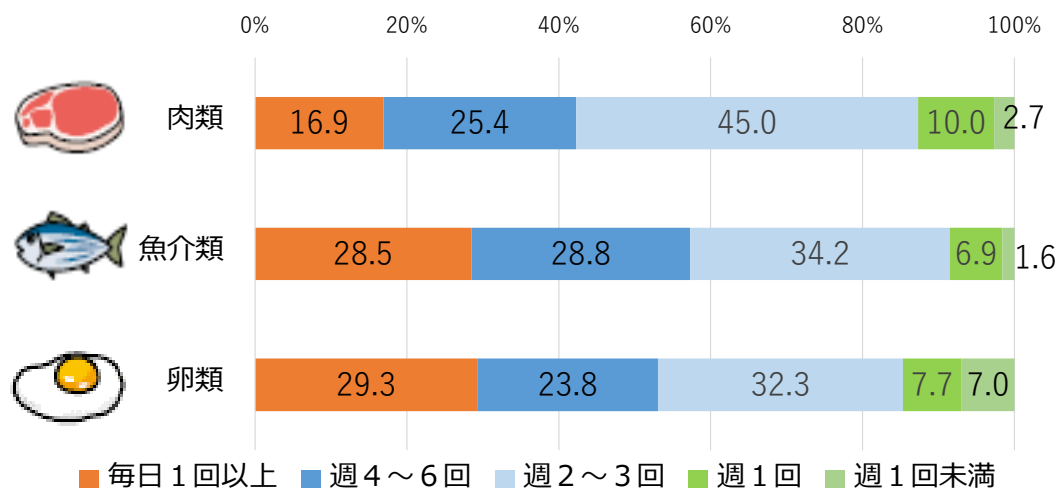
1食の中で **主食**・**主菜**・**副菜** を意識して食べましょう!



参考：動物性食品の摂取頻度

(体をつくるたんぱく質源)

70歳以上の方が毎日1回以上動物性食品（肉類、魚介類、卵類）を摂取する頻度は、30%未満と少なくなっています。



70歳以上 (n = 160)

【出典：平成28年県民健康栄養調査】

配食への高齢者のニーズは高いです

- 食事について心配事や困り事がある方が約4割。具体的な困りごととして「食事内容」や「食事の準備や料理」をあげる方が多い。
- 地域に暮らす高齢者の食生活を支援する手段のひとつとして、配食の果たす役割は大きい。

高齢者の健康づくりを支えるための配食ガイドラインができました

- 厚生労働省は、適切な配食を通じた地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業者向けのガイドラインを国として初めて公表しました。
- 高齢者の日々の生活を豊かにするために、高齢者の健康を支援する配食サービスに取り組んでみませんか。

厚生労働省ホームページよりダウンロード可能です

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000158814.html>

The screenshot shows the official website of the Ministry of Health, Labour and Welfare. The main navigation bar includes '厚生労働省' (Ministry of Health, Labour and Welfare) and various menu items like 'テーマ別に探す' (Search by theme), '報道・広報' (Press & Publicity), '政策について' (About policies), '厚生労働省について' (About the ministry), '統計情報・白書' (Statistics & White Papers), '所管の法令等' (Laws and regulations), and '申請・募集・情報公開' (Applications, Recruitment, Information Disclosure). The breadcrumb trail indicates the path: 'ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 健康・医療 > 健康 > 栄養・食育対策 > 地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理'. The main content area is titled '地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理' (Nutritional Management of Food Service for Health Support of the Elderly). It features a section for '「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン」を踏まえた取組の参考事例集' (Reference Cases for Implementation Based on the Guidelines for Nutritional Management of Food Service for Health Support of the Elderly). A red box highlights the '地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン' (Guidelines for Nutritional Management of Food Service for Health Support of the Elderly) link, with an arrow pointing to a text box that says '全体で20ページありますが、今回は簡単に概要をご紹介します' (There are 20 pages in total, but this time we will simply introduce the overview). Below this, there is a '通知' (Notice) section with links to related documents.

配食ガイドラインのポイント

- 1 適切な栄養管理ができる体制で、商品管理を行う
- 2 利用者の状況を適切に把握した上で、利用者に合った食事を提供する



1 適切な栄養管理ができる体制で、商品管理を行う

適切な栄養管理を行うには、特に献立作成、調理、衛生管理等の体制を整えることがポイントになります。

(1) 献立作成

- ・利用者の特性を把握し、利用者にあったエネルギー・栄養素等の基準に基づいた献立を作成し、調理を行います。

(2) 栄養素等調整食への対応 (エネルギーや栄養素を調整した食事)

- ・在宅高齢者が食事療法を実践・継続するために、栄養素等調整食を取り扱う事業者の増加が望まれます。

(3) 物性等調整食への対応 (硬さや飲み込みに配慮した食事)

- ・摂食嚥下機能が低下した方へ配慮するため、物性等調整食への対応を検討することが望まれます。

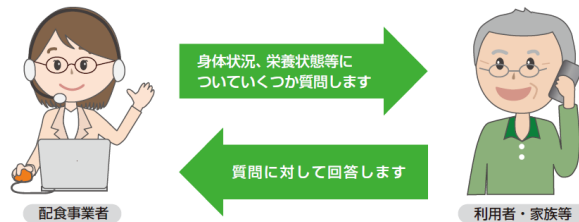
配食事業者の皆様へ 取り組んでいただきたいこと

- 利用者の体格に合わせたエネルギー量となるよう、主食の量は調整できるようにしましょう。
- 主食・主菜・副菜がそろい、多様な食品が摂取できるように配慮しましょう。
- 栄養量の目標量を設定し、提供する食事について栄養価計算を行い、過不足がないか確認したうえで、利用者に情報提供することが望ましいです。

2 利用者の状況を適切に把握し、 利用者に合った食事を提供する

事業者は利用者から初めて配食の注文を受ける際、利用者の身体状況、栄養状態等を適切に把握することがポイントになります。また、継続利用者に対してフォローアップをすることも重要です。

- (1) 配食注文時のアセスメント（情報収集）
- (2) 配食継続時のアセスメント



アセスメント項目の例

確認項目	
基本情報	居住形態
	要介護（要支援）認定
	日常生活動作（ADL）、手段的日常生活動作（IADL）
身体状況・健康状況	身長、体重、BMI
	主な既往疾患、現疾患、食事療法の要否・内容・程度、服薬状況
	摂食嚥下機能（咀嚼、歯・義歯等の状態を含む）
食に関する状況	食欲の程度、食事回数、量（継続時は配食の摂取量も確認）
	食品摂取の多様性
	食物アレルギー
	買物・調理の状況

配食事業者の皆様へ

取り組んでいただきたいこと

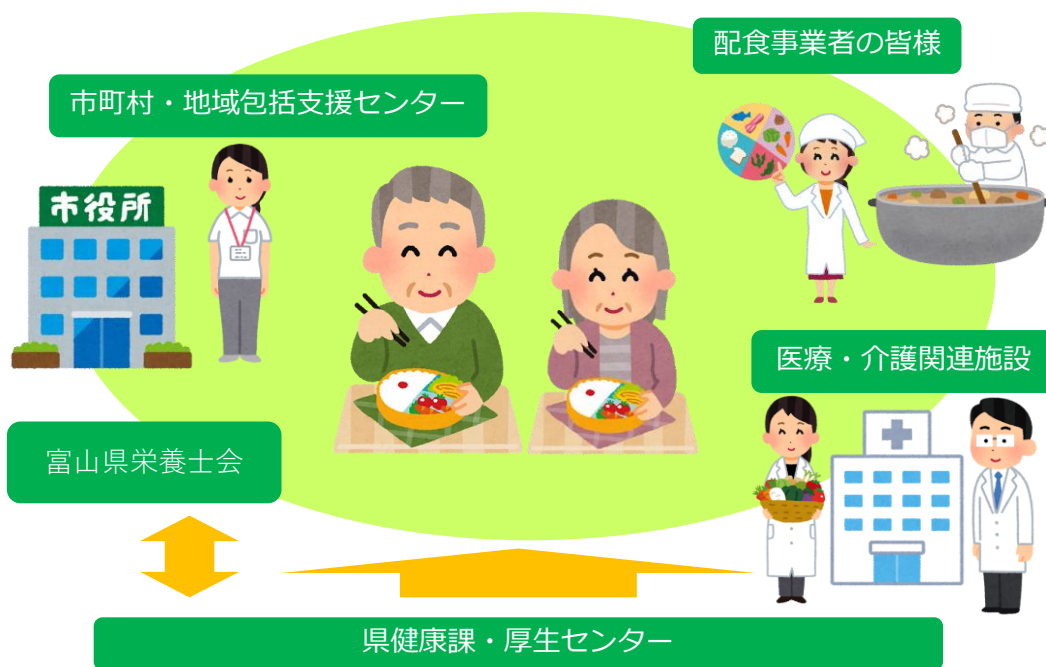
- アセスメントを行っていない事業者は、ひとつでも把握する努力を。また、1項目でも把握している事業者は、把握する項目を増やす努力をしましょう。
- アセスメントの結果、利用者に見合った食事の選択・入手等の支援が事業者自身では難しいと判断した場合、かかりつけ医や自治体等への相談を利用者に提案するなど、適切な支援につなげる対応をとりましょう。

配食事業者の皆様へ期待すること

在宅高齢者が「配食」を健康な食事の教材と捉え、利用を継続していけるよう、適切な栄養管理を行い、高齢者の健康支援を行う配食事業者の増加を期待しています。



地域で高齢者の健康を支えるために



ご清聴ありがとうございました



この後の動画も続けてご覧ください。

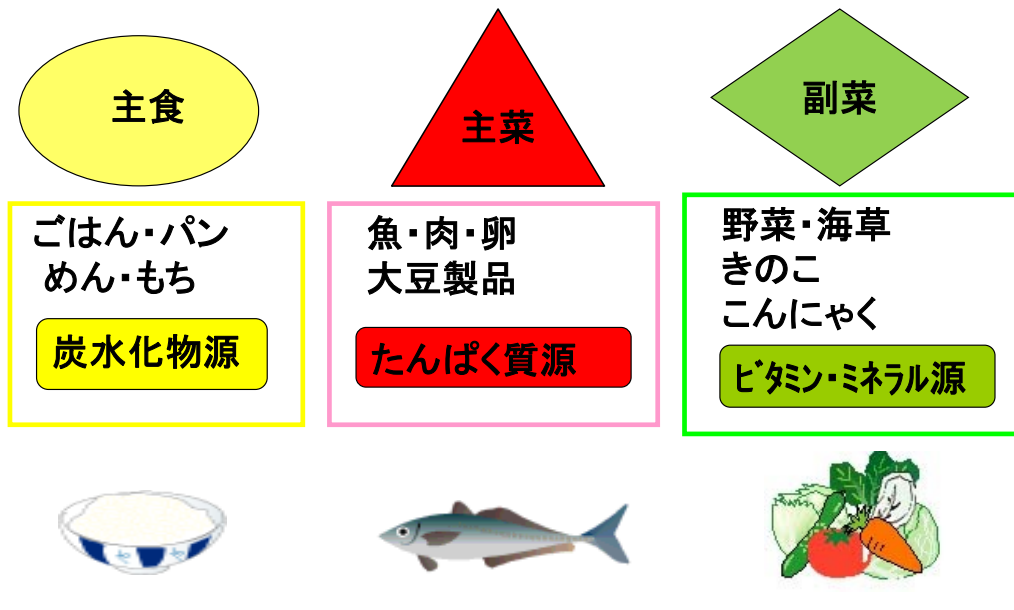
第2部

実際の事例から学ぶ
～栄養管理やアセスメントの工夫～

(有)食のコンサルタントブーケ 管理栄養士 大畑洋子

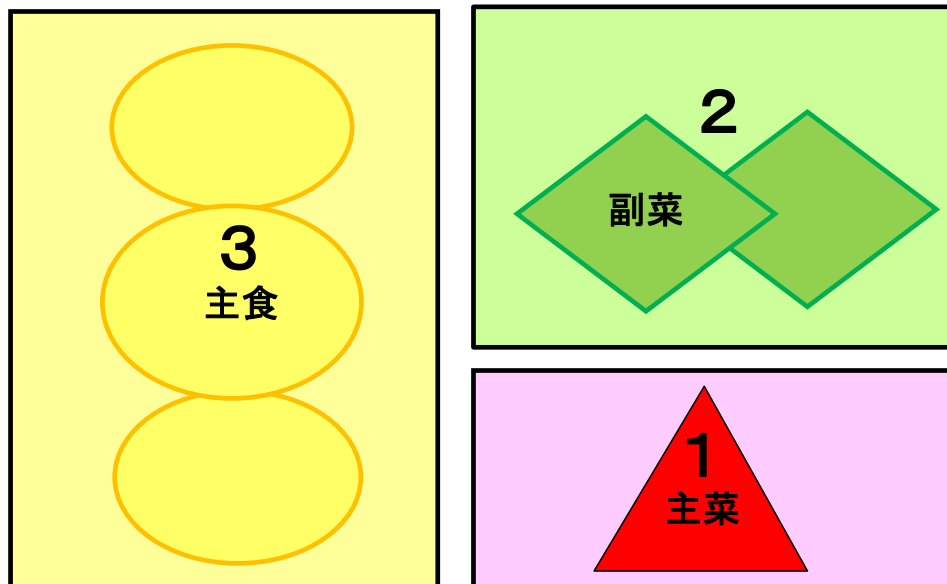
栄養素のバランスがよい食事

主食・主菜・副菜をそろえる



【栄養素のバランスが良いお弁当箱イメージ図】

「主食:副菜:主菜=3:2:1」が望ましいバランスの目安です



主食 必要エネルギー量と主食量の目安

性別	必要エネルギー量 (1日の目安量)	ごはんの重さ(目安量)		
		朝食	昼食	夕食
男性				
65～74歳	2,000kcal	約200g	約200g	約200g
75歳以上	1,800kcal	約150g	約200g	約200g
女性				
65～74歳	1,600kcal	約150g	約150g	約150g
75歳以上	1,400kcal	約100g	約150g	約150g

※必要エネルギー量は、「日本人の食事摂取基準2020年版」を参考にした1日の目安量です。身長、体重、身体活動レベルにより個人差があります。
糖尿病など食事療法が必要な方は、主治医の指示エネルギー量に基づきます。

※普通の硬さの「ごはん」の重量です。軟飯やお粥の場合は変わります。

※ごはんの重量[50g]で約80kcal(1単位)になります。

例)ごはん150gの場合・・・ 50g(80kcal) × 3 = 240kcal

アセスメントについて

利用者個人々人に応じた適切な配食を提供するには、注文時のアセスメントが重要になります。

☆確認していただきたい項目

① 基本情報

お名前、年齢、住所、緊急連絡先、居住形態など

② 身体状況・健康状況

● 身長・体重⇒この情報から体格指数(BMI)を算出することができます

【計算式】 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

【判定方法】 18.5未満:やせ 18.5~25未満:普通 25以上:肥満

【目標とするBMI】 65歳以上:21.5~24.9

● 病気の有無、通院先、服薬状況など

● 摂食嚥下機能(飲み込みや咀嚼がどれだけできるか)

③ 食に関する状況

食物アレルギーの有無、普段の食事回数、買物・調理の状況など

低栄養を発見しよう！

～体重測定は健康管理の上で大切です～

～BMIを計算してみよう～

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

= ÷ ÷ =



～適正体重を計算してみよう～

適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

= × × 22 =

日本肥満学会では、統計上、疾病の合併率が最も少ないことから、BMI 22を標準としています。

《BMI判定》

低体重(やせ) 18.5未満 普通 18.5~25.0未満 肥満 25.0以上

《高齢者の目標とするBMIの範囲》 (65歳以上)

21.5以上 25未満

山形県・岩手県の食事摂取基準(2020年版)

75歳
身長 160cm
体重 50kg
の人の場合は

低栄養を発見しよう！

～体重測定は健康管理の上で大切です～

～BMIを計算してみよう～

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

$$= 50 \div 1.6 \div 1.6 = 19.5$$



～適正体重を計算してみよう～

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

$$= 1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3$$

日本肥満学会では、統計上、疾病の合併率が最も少ないことから、BMI 22を標準としています。

《BMI 判定》

低体重（やせ） 18.5未満 普通 18.5～25.0未満 肥満 25.0以上

《高齢者の目標とするBMIの範囲》 **(65歳以上)**

21.5以上 25未満

(出典)日本人の食事摂取基準(2020年版)

BMI早見表

18.5未満：痩せ 18.5以上20未満：痩せ予備軍 20以上25未満：標準（適正） 25以上：肥満

身長 (cm) 体重 (kg)	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175
30	17.8	16.5	15.3	14.3	13.3	12.5	11.7	11.0	10.4	9.8
35	20.7	19.2	17.9	16.6	15.6	14.6	13.7	12.9	12.1	11.4
40	23.7	21.9	20.4	19.0	17.8	16.6	15.6	14.7	13.8	13.1
45	26.6	24.7	23.0	21.4	20.0	18.7	17.6	16.5	15.6	14.7
50	29.6	27.4	25.5	23.8	22.2	20.8	19.5	18.4	17.3	16.3
55	32.5	30.2	28.1	26.2	24.4	22.9	21.5	20.2	19.0	18.0
60	35.5	32.9	30.6	28.5	26.7	25.0	23.4	22.0	20.8	19.6
65	38.5	35.7	33.2	30.9	28.9	27.1	25.4	23.9	22.5	21.2
70	41.4	38.4	35.7	33.3	31.1	29.1	27.3	25.7	24.2	22.9
75	44.4	41.2	38.3	35.7	33.3	31.2	29.3	27.5	26.0	24.5

Step1

標準体重を求める

標準体重(kg) =

身長(m) × 身長(m) × 22

(例) 身長160cmの場合

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$$

Step2

身体活動量(kcal/kg)を設定

- ・25～30 軽労作
- ・30～35 普通の労作
(デスクワークが主な人、主婦等)
- ・35～ 重い労作(力仕事が多い職業)

Step3

必要なエネルギー量(kcal)算出

指示エネルギー量〔エネルギー必要量〕
＝標準体重×身体活動量(kcal／日)

(例) 身長160cmの場合

指示エネルギー量(kcal／日)算出例

$$56.3 \times 30 = 1689 \text{kcal} / \text{日}$$

市町村地域包括支援センターの連絡先について

利用者さんの体重や健康状態など、気になることがある場合は、かかりつけ医やお住まいの地域を管轄する地域包括支援センターへ相談するよう、提案してみましよう。

また、日ごろから、利用者さんに情報提供できるよう、備えてくことが望ましいです。

県内の地域包括支援センターの一覧を次頁に掲載いたしましたのでご確認ください。



富山県内の地域包括支援センター一覧

(令和3年1月1日現在)

保険者	枝番	地域包括支援センターの名称	担当区域名	住 所	電話番号 ()は代表電話 FAX番号
富山市 3 2 箇 所	1	まちなか 地域包括支援センター	総曲輪・西田地方・ 星井町・五番町・八人町	〒939-8202 富山市西田地方町2丁目10-11	076-461-8151 076-461-7122
	2	柳町・清水町 地域包括支援センター	柳町・清水町	〒930-0036 富山市清水町2丁目6-23	076-492-6611 076-495-9339
	3	堀川・光陽 地域包括支援センター	堀川・光陽	〒939-8281 富山市今泉西部町1-3	076-493-9111 076-493-9112
	4	東部・山室 地域包括支援センター	東部・山室	〒930-0974 富山市長江5丁目4-33	076-494-1220 076-494-1566
	5	新庄 地域包括支援センター	新庄・新庄北	〒930-0916 富山市向新庄町4丁目14-48	076-451-8014 076-471-6374
	6	藤ノ木・山室中部 地域包括支援センター	藤ノ木・山室中部	〒939-8025 富山市大島3丁目177	076-492-3146 076-492-2361
	7	呉羽 地域包括支援センター	呉羽・寒江・古沢・ 老田・池多	〒930-0142 富山市吉作1725	076-436-2117 076-436-2165
	8	婦中東 地域包括支援センター	速星・鶴坂・ 婦中熊野・宮川	〒939-2716 富山市婦中町下轡田90-1	076-466-0620 076-466-0621
	9	八尾北・山田 地域包括支援センター	保内・杉原・山田	〒939-2376 富山市八尾町福島4丁目71	076-454-6066 076-455-8960
	10	大沢野・細入 地域包括支援センター	大沢野・小羽・下夕・細入	〒939-2226 富山市下夕林237	076-467-3590 076-467-3589
	11	愛宕・安野屋 地域包括支援センター	愛宕・安野屋	〒930-0859 富山市牛島本町2丁目1-58	076-433-2405 076-433-2739
	12	堀川南 地域包括支援センター	堀川南	〒939-8045 富山市本郷町262-14	076-411-7373 076-494-3164
	13	蜷川 地域包括支援センター	蜷川	〒939-8222 富山市蜷川89	076-429-6602 076-429-7494
	14	奥田 地域包括支援センター	奥田	〒930-0853 富山市永楽町41-22	076-432-5762 076-432-5771
	15	奥田北 地域包括支援センター	奥田北	〒930-0802 富山市下新北町6-45	076-433-8808 076-433-8802
	16	百塚 地域包括支援センター	桜谷・八幡・長岡	〒930-0891 富山市石坂新830-1	076-433-8266 076-444-8821
	17	神明・五福 地域包括支援センター	神明・五福	〒930-0885 富山市鶴島1907-1	076-433-8857 076-433-5683
	18	岩瀬・萩浦 地域包括支援センター	岩瀬・萩浦	〒931-8336 富山市高島町1丁目10-17	076-438-8483 076-438-8489
	19	大広田・浜黒崎 地域包括支援センター	大広田・浜黒崎	〒931-8412 富山市横越180	076-437-8022 076-438-8744
	20	針原 地域包括支援センター	針原	〒931-8435 富山市小西170	076-451-1200 076-451-4411
	21	豊田 地域包括支援センター	豊田	〒931-8501 富山市豊田町1丁目1-8	076-433-7870 076-433-2593
	22	広田 地域包括支援センター	広田	〒930-0821 富山市飯野1-1	076-411-0231 076-411-0205
	23	新保・熊野 地域包括支援センター	新保・熊野	〒939-8178 富山市栗山字沢下割900	076-429-6676 076-429-8080
	24	太田 地域包括支援センター	太田	〒939-8121 富山市石屋237	076-422-3283 076-422-3281
	25	月岡 地域包括支援センター	月岡	〒939-8134 富山市上千俣町98-1	076-429-7151 076-429-7751
	26	和合 地域包括支援センター	四方・草島・倉垣	〒930-2233 富山市布目1966-1	076-435-0524 076-435-1244
	27	水橋北 地域包括支援センター	水橋中部・水橋西部	〒939-3515 富山市水橋辻ヶ堂535	076-478-0311 076-478-5518
	28	水橋南 地域包括支援センター	水橋東部・三郷・上条	〒939-3535 富山市水橋新堀1	076-479-2299 076-478-5740
	29	婦中西 地域包括支援センター	朝日・古里・神保・音川	〒939-2603 富山市婦中町羽根1092-2	076-469-1050 076-469-1322
	30	八尾南 地域包括支援センター	八尾・黒瀬谷・卯花・ 野積・室牧・仁歩・大長谷	〒939-2406 富山市八尾町乗嶺546	076-454-5506 076-454-5165
	31	大久保・船峠 地域包括支援センター	大久保・船峠	〒939-2251 富山市下大久保1530-1	076-468-8180 076-468-8183
	32	大山 地域包括支援センター	大庄・福沢・上滝・大山	〒930-1326 富山市花崎80	076-483-4188 076-413-6222

保険者	枝番	地域包括支援センターの名称	担当区域名	住 所	電話番号 ()は代表電話 FAX番号
高岡市 1 1 箇所	1	伏木・太田 地域包括支援センター	伏木・古府・太田	〒933-0101 高岡市伏木国分1-10-10	0766-44-7885 0766-44-7790
	2	守山・二上・能町 地域包括支援センター	守山・二上・能町	〒933-0981 高岡市二上町1004	0766-25-0809 0766-29-0111
	3	牧野 地域包括支援センター	牧野	〒934-0092 高岡市中曾根2343 グリーンモール中曾根B棟	0766-53-5110 0766-53-5114
	4	横田・西条・成美 地域包括支援センター	横田・西条・成美	〒933-0954 高岡市美幸町1-1-53	0766-27-7363 0766-28-2628
	5	野村 地域包括支援センター	野村	〒933-0014 高岡市野村921-1	0766-20-8920 0766-20-8911
	6	高陵・下関 地域包括支援センター	高陵・下関	〒933-0874 高岡市京田490	0766-26-7062 0766-26-7028
	7	博労・川原 地域包括支援センター	博労・川原	〒933-0866 高岡市清水町1-7-30	0766-28-7717 0766-28-2144
	8	木津・福田・佐野・二塚 地域包括支援センター	木津・福田・佐野・二塚	〒933-0834 高岡市蔵野町3	0766-31-0700 0766-31-4848
	9	国吉・五位 地域包括支援センター	国吉・五位	〒933-0341 高岡市上渡161	0766-31-5721 0766-31-3880
	10	戸出・中田 地域包括支援センター	戸出・中田	〒939-1131 高岡市醍醐1257	0766-62-1777 0766-62-0180
	11	福岡 地域包括支援センター	福岡	〒939-0132 高岡市福岡町大滝22	0766-64-1186 0766-64-1187
魚津市	1	魚津市 地域包括支援センター	魚津市全域	〒937-8555 魚津市釈迦堂1-10-1	0765-23-1294 0765-23-1073
氷見市	1	氷見市 地域包括支援センター	氷見市全域	〒935-8686 氷見市鞍川1060番地	0766-74-8067 0766-74-8060
滑川市	1	滑川市 地域包括支援センター	滑川市全域	〒936-8601 滑川市寺家町104番地	076-476-9400 076-476-9401
射水市	1	新湊西 地域包括支援センター	新湊南部・新湊中部の一部	〒934-0053 射水市朴木211番地1	0766-83-7171 0766-82-8283
	2	新湊東 地域包括支援センター	新湊東部・新湊中部の一部	〒933-0252 射水市七美891番地	0766-86-2125 0766-86-2960
	3	小杉・下 地域包括支援センター	小杉北部・下	〒939-0302 射水市大江333番地1	0766-55-8217 0766-55-5885
	4	小杉南 地域包括支援センター	小杉南部	〒939-0363 射水市中太閤山18丁目1番地2	0766-56-8725 0766-56-8231
	5	大門・大島 地域包括支援センター	大門・大島	〒939-0241 射水市中村20番地	0766-52-0800 0766-52-6800
中新川 広域行政 事務組合	1	立山町 地域包括支援センター	立山町全域	〒930-0221 中新川郡立山町前沢1169番地	076-462-9088 076-462-9996
	2	上市町 地域包括支援センター	上市町全域	〒930-0361 中新川郡上市町湯上野1176番地	076-473-2811 076-473-2388
	3	舟橋村 地域包括支援センター	舟橋村全域	〒930-0295 中新川郡舟橋村仏生寺55番地	076-464-1847 076-464-1558
新川 地域 介護 保険 組合	1	黒部市 地域包括支援センター	生地・石田・村椿・大布施・三日市	〒938-8555 黒部市三日市1301番地	0765-54-5002 0765-54-5003
	2	黒部市東部 地域包括支援センター	田家・前沢・荻生・若栗・東布施・宇奈月 温泉・内山・音沢・愛本・下立・浦山	〒938-0862 黒部市宇奈月町浦山2111番地	0765-65-1165 0765-65-9533
	3	入善町 地域包括支援センター	入善町全域	〒939-0642 下新川郡入善町上野2803	(0765-74-1073) (0765-74-1083)
	4	朝日町 地域包括支援センター	朝日町全域	〒939-0793 下新川郡朝日町道下1133	(0765-83-1100) (0765-83-1103)
砺波 地方 介護 保険 組合	1	砺波市 地域包括支援センター	砺波市全域	〒939-1398 砺波市栄町7-3	(0763-33-1111) 0763-33-7622
	2	小矢部市 地域包括支援センター	小矢部市全域	〒932-0821 小矢部市鷺島15	(0766-67-8605) 0766-67-8602
	3	南砺市 地域包括支援センター	南砺市全域	〒932-0293 南砺市北川166-1	0763-23-2034 0763-82-4657

「宅配のお弁当に関するアンケート調査」結果のまとめ

<調査目的>

高齢化が進む中、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、「地域包括ケアシステム」の構築が進められており、高齢者が適切な栄養状態を確保することで、低栄養状態や病気の重症化を予防することが重要となっています。

こうしたなか、国において「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン」が策定されるなど、高齢者の食を支える重要な担い手として配食事業者への期待は大きくなっています。これらを踏まえ、県では、地域高齢者等の食支援の事業を推進するにあたり、県内の配食事業者の実態を把握し、今後の事業展開の参考とするため本調査を行いました。

実施主体	: 富山県厚生部健康課、厚生センター（新川、中部、高岡、砺波）
調査対象	: 富山県内においてお弁当を宅配している事業者 102 か所
調査時期	: 令和2年11月～12月
調査方法	: 調査用紙を郵送し、返信用封筒もしくはFAXにて回収
回収率	: 有効回答数 75 事業者（74%）

<結果の概要と課題>

I 健康や栄養に関する情報の提供

⇒詳細は21ページをご覧ください

- ◆ 64%の事業者が献立表を配布していますが、健康や栄養に関する情報の提供を行っている事業者は24%と少ない状況でした

II お弁当の内容や栄養管理の状況

⇒詳細は22ページをご覧ください

- ◆ 食塩量や野菜量を設定している事業者は40%未満と少ない状況でした
- ◆ 栄養面や食形態に配慮したお弁当を提供している事業者は半数以下と少ない状況でした
- ◆ ガイドラインに沿ったお弁当の提供を検討する際、「業務量の負担」「人手不足」「金銭的な負担」に課題を感じる事業者が多いことが分かりました

III 利用者の状況把握と関係機関との連携

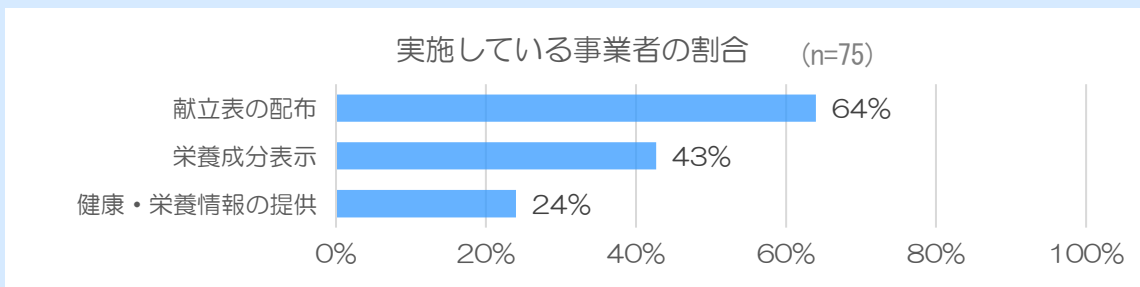
⇒詳細は26ページをご覧ください

- ◆ 80%の事業者は利用者について何らかの状況把握を行っていますが、把握している項目数は1～2項目となっているところが過半数であり、少ない状況でした
- ◆ 28%の事業者は市町村担当部局の連絡先を把握しておらず、そのうち19%の事業者は把握の必要性を感じていないことが、43%の事業者は必要性を感じているができていないことが分かりました

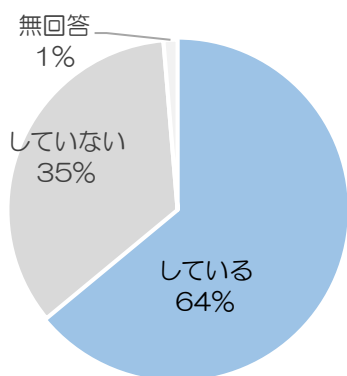
<調査結果>

I 健康や栄養に関する情報の提供

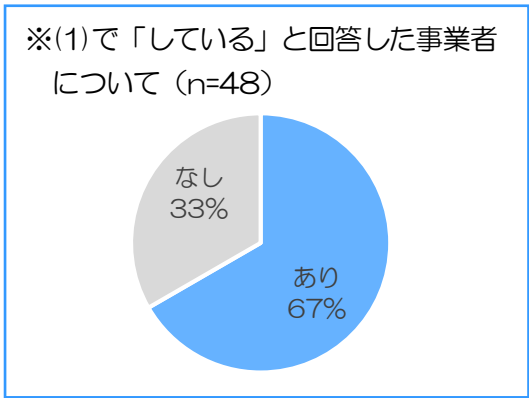
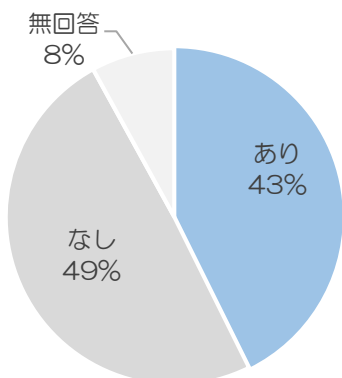
献立表を配布している事業者は64%あり、そのうち栄養成分表示を行っている事業者は67%でしたが、健康・栄養情報の提供をしている事業者は24%でした。



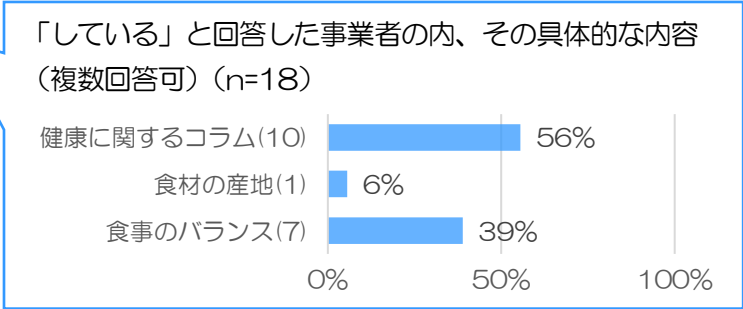
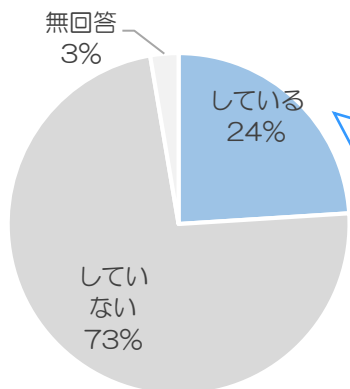
(1) お弁当の内容がわかる献立表(メニュー表)を配布していますか (n=75)



(2) 配布している献立表(メニュー表)に栄養成分表示はありますか (n=48)



(3) お弁当や献立表とあわせて「健康や栄養に関する情報の提供」はしていますか

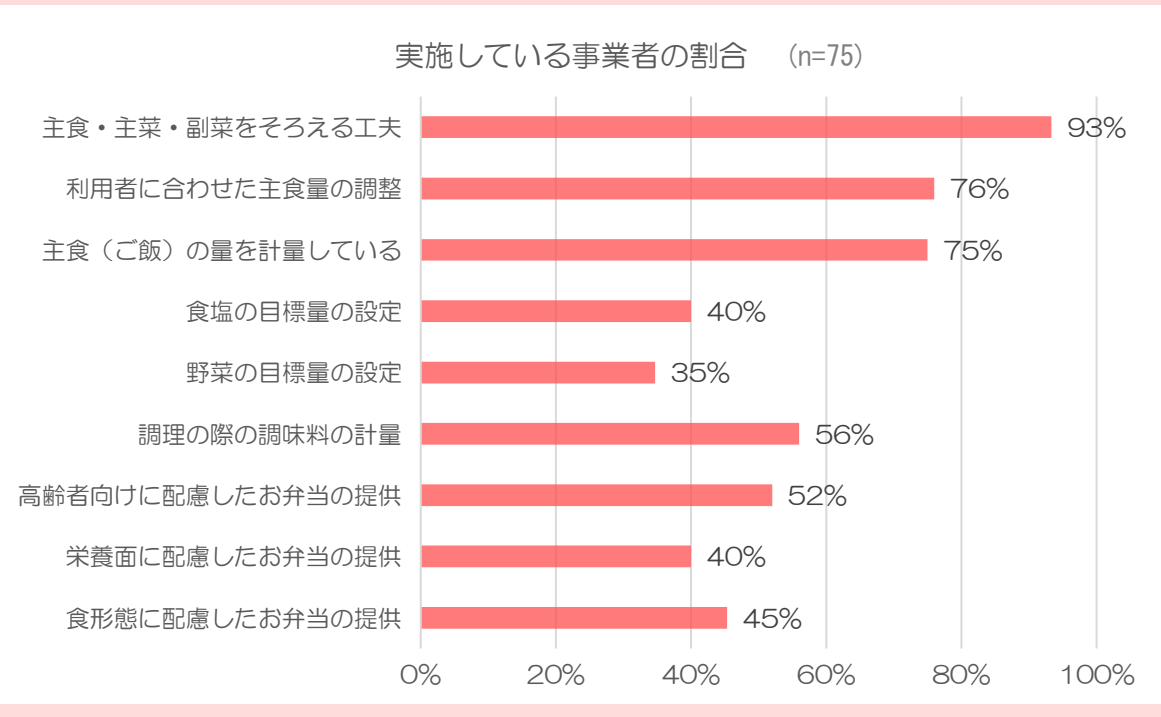


II お弁当の内容や栄養管理の状況

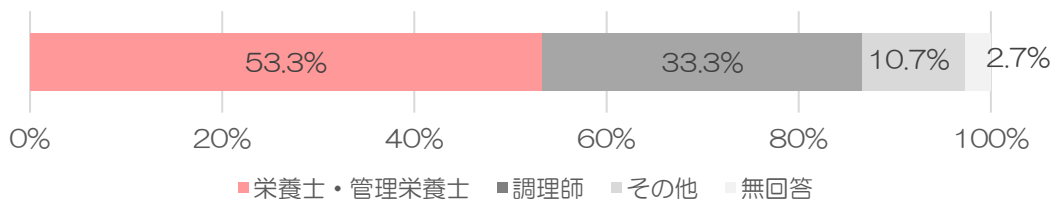
約半数の事業者で栄養士・管理栄養士による献立作成が行われており、バランスや主食量の調整には比較的配慮されていますが、食塩量の目標を特に決めていない事業者は全体の53%、野菜量が分からない事業者は57%と半数を上回っていました。

栄養面に配慮したお弁当の提供を行っている事業者は全体の40%で、その内容は「塩分調整」の対応が最も多く、また、食形態に配慮したお弁当の提供を行っている事業者は45%で、「一口大」の対応が最も多くなっていました。一方、現状では半数以上の事業者において栄養面・食形態に配慮したお弁当の提供が行われていないことが分かりました。

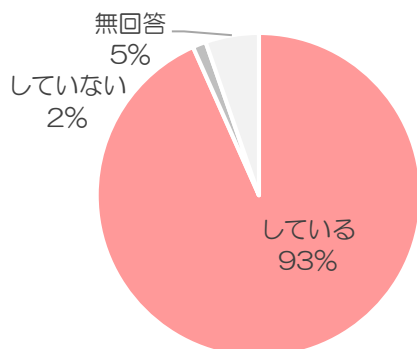
今後、ガイドラインに沿ったお弁当の提供を検討する際の課題は、「業務量の負担」が最も多く、次いで「人手不足」「金銭的な負担」「専門職（管理栄養士・栄養士）がいない」となりました。



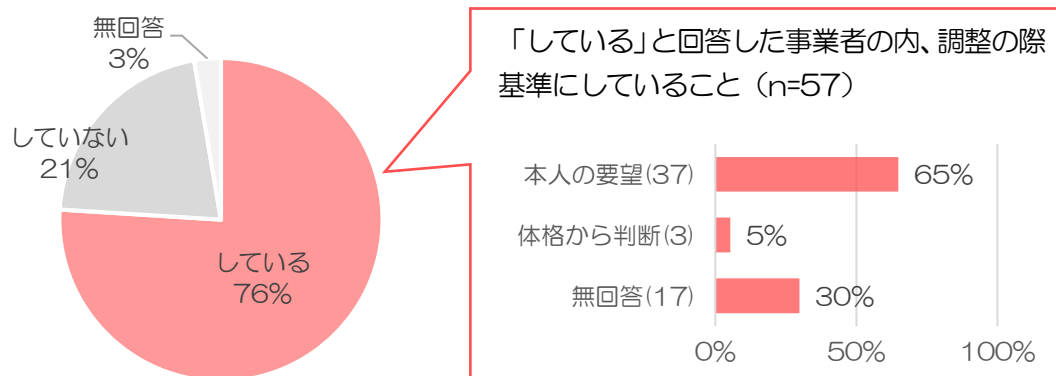
(1) メニューの開発・献立作成される方の職種 (n=75)



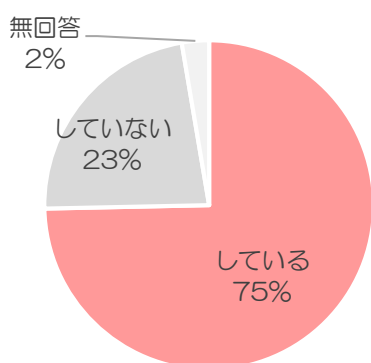
(2) 主食・主菜・副菜をそろえたり、色々な食材を使うよう配慮していますか (n=75)



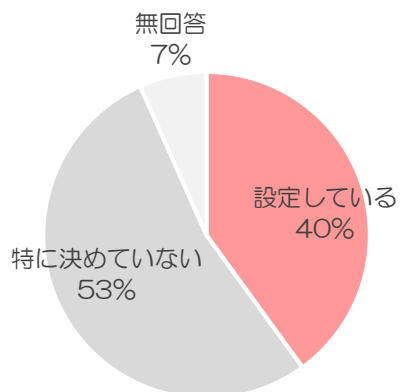
(3) ご飯（主食）の量は、利用者に合わせて調整していますか（n=75）



(4) ご飯（主食）の量は、計量していますか（n=75）

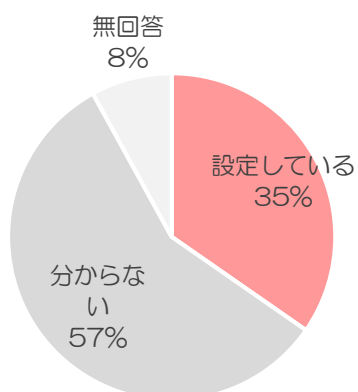


(5) 食塩の目標量について（n=75）



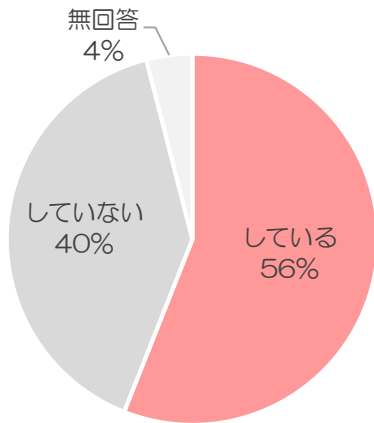
<参考>日本人の食事摂取基準（2020年版）
1日当たりの食塩摂取目標量
男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満

(6) 野菜の目標量について（n=75）

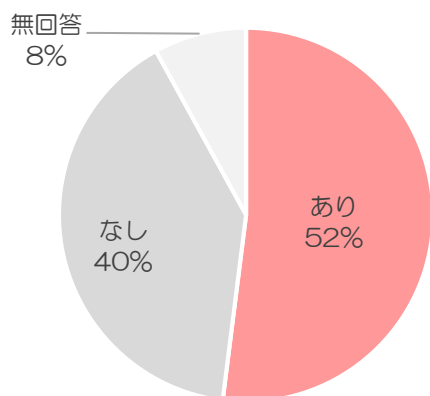


<参考>健康日本21（第2次）
1日当たりの野菜摂取目標量
350g以上

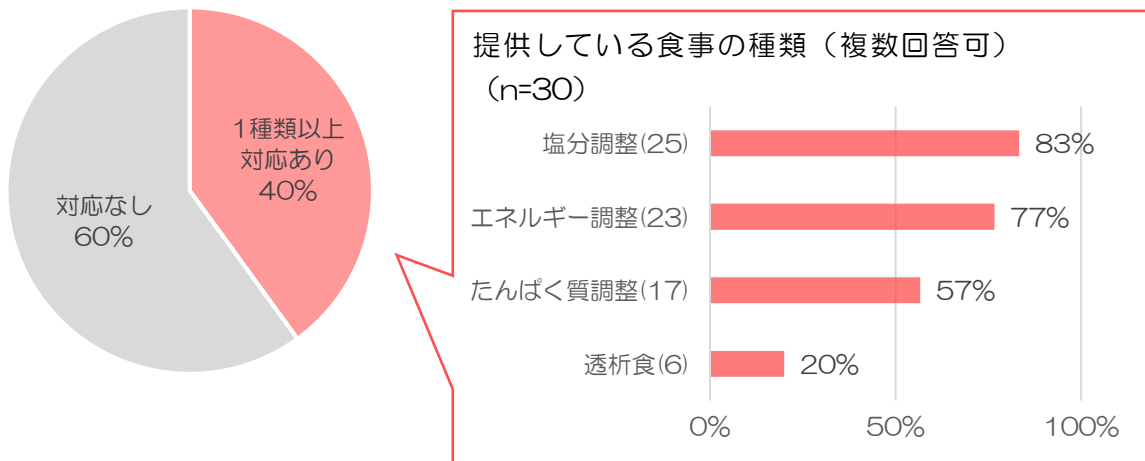
(7) 調理の際、調味料は計量していますか (n=75)



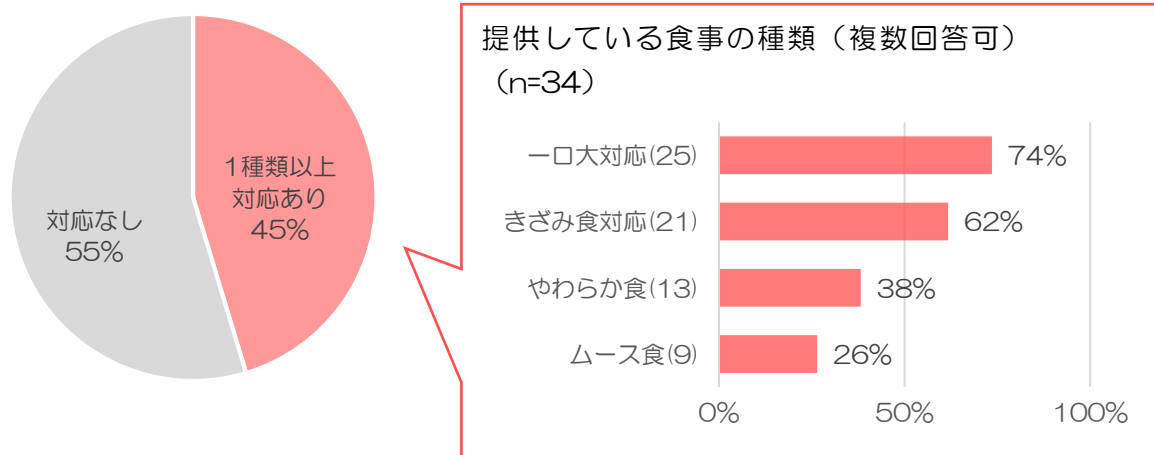
(8) 高齢者向けに配慮した内容のお弁当はありますか。(n=75)



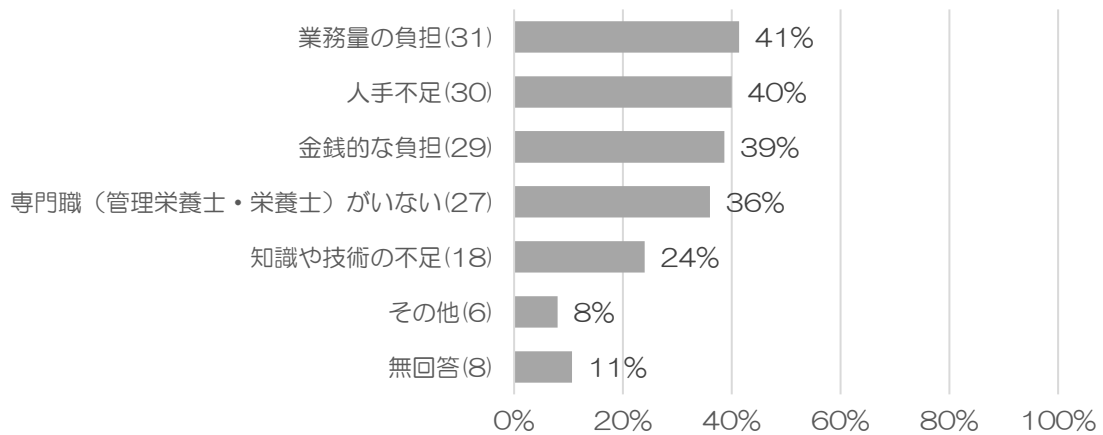
(9) 栄養面に配慮されたお弁当はありますか。(n=75)



(10) 食形態に配慮されたお弁当はありますか。(n=75)



(11) 今後、国のガイドラインに沿って栄養に配慮したお弁当の提供を検討いただく場合、課題に感じることはどのようなことですか。(n=75)



※その他：フランチャイズ本部に一任、食形態や治療食の個別対応、利用者が不在時の温度管理、高たんぱく・高カロリーの食事はまだラインナップがないため低栄養の方へのアプローチが弱い、本部との話

<参考：ガイドラインとは>

国から、地域高齢者等の健康支援を推進するため配食事業における望ましい栄養管理について、事業者向けのガイドラインが示されました。

ポイント1：適切な栄養管理ができる体制で、商品管理を行う

(栄養価のばらつきの管理、栄養素等調整食への対応、物性等調整食への対応 等)

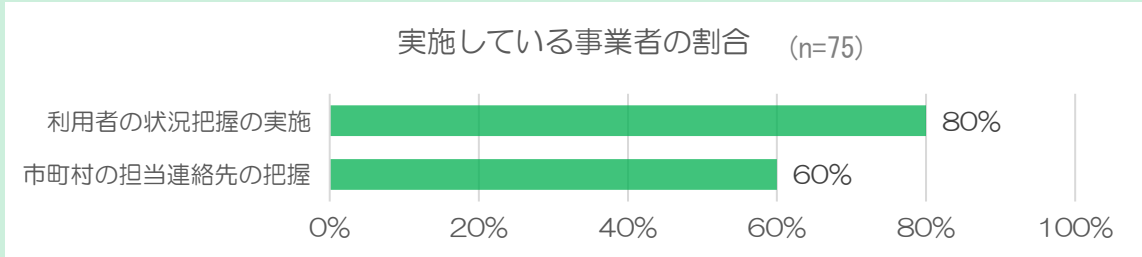
ポイント2：利用者の状況を適切に把握した上で、利用者にあった食事を提供する

(注文時のアセスメント、継続時のフォローアップ 等)

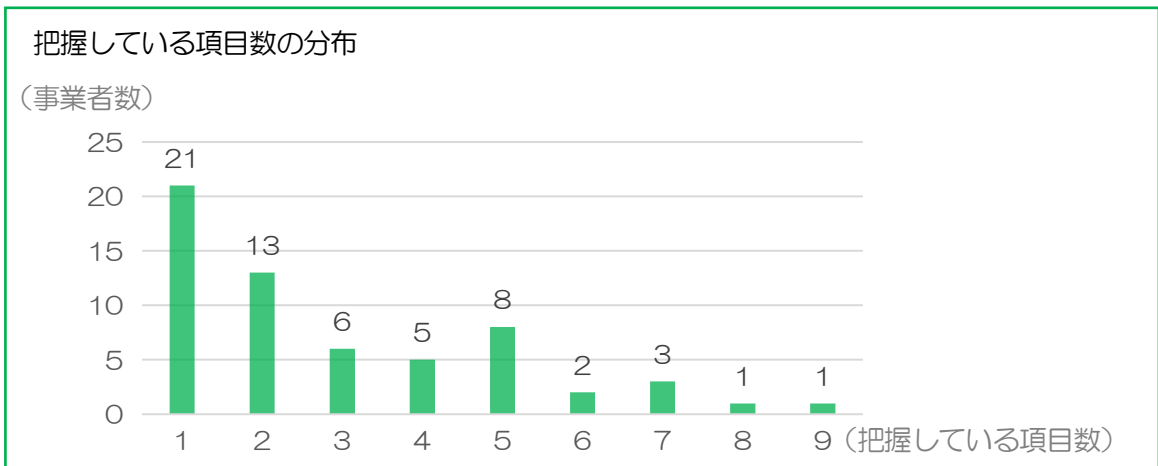
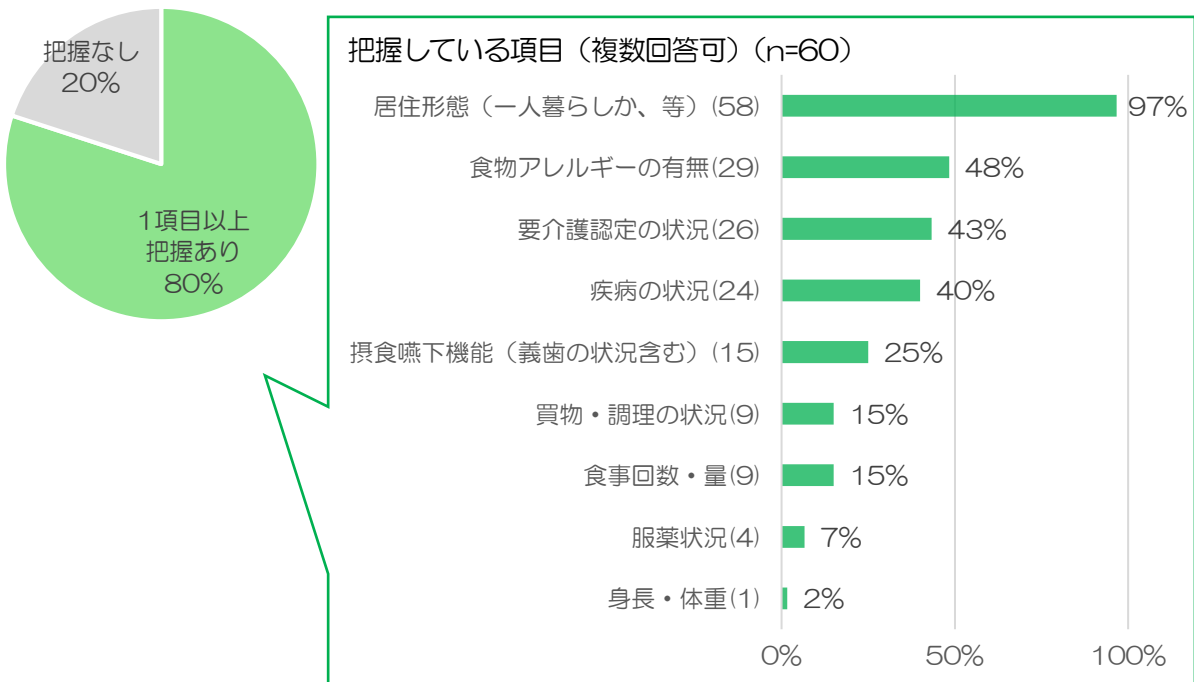
Ⅲ 利用者の状況把握と関係機関との連携

利用開始時に何らかの状況把握を行っている事業者は80%あり、その内容は、「居住形態」が97%と最も多く、次いで「食物アレルギーの有無」「要介護認定の状況」「疾病の状況」となっており、把握数は1項目のみが最も多い状況でした。把握方法は、「ケアマネジャーからの情報提供」、「本人・家族からの聞き取り」の順で多い状況でした。

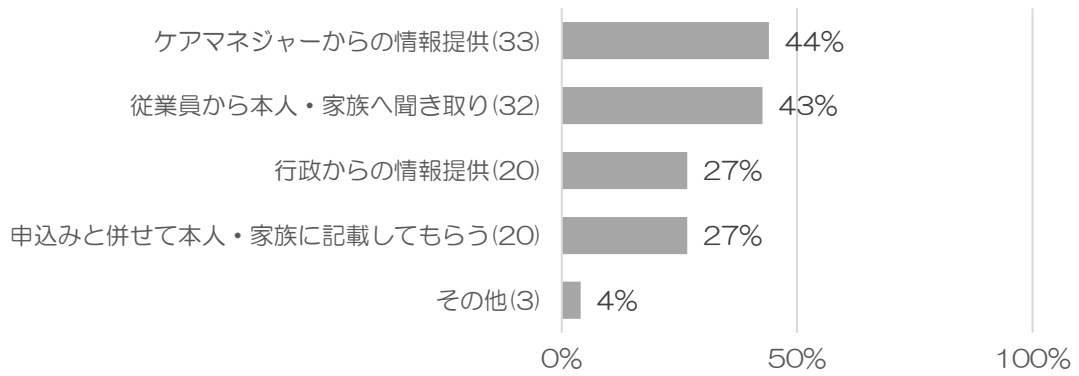
市町村の担当部局等の連絡先を把握している事業者は60%ありますが、把握していないと回答した事業者について、理由を尋ねたところ、「必要性は感じているができていない」が43%、「必要性を感じない」が19%でした。



(1) 利用開始時に利用者について把握している内容を教えてください。(n=75)

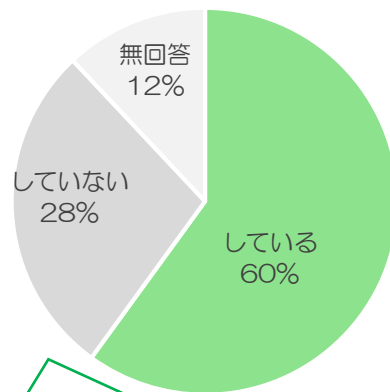


(2) 情報はどのように把握していますか。(複数回答可) (n=75)

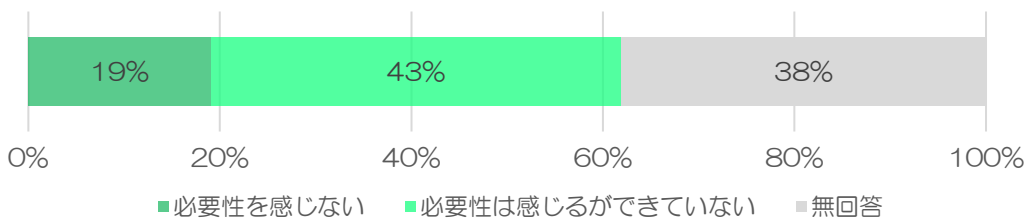


※その他：病院栄養士や看護師からの電話連絡

(3) 利用者の在住市町村の担当部局や地域包括支援センター等の連絡先を把握していますか。(n=75)

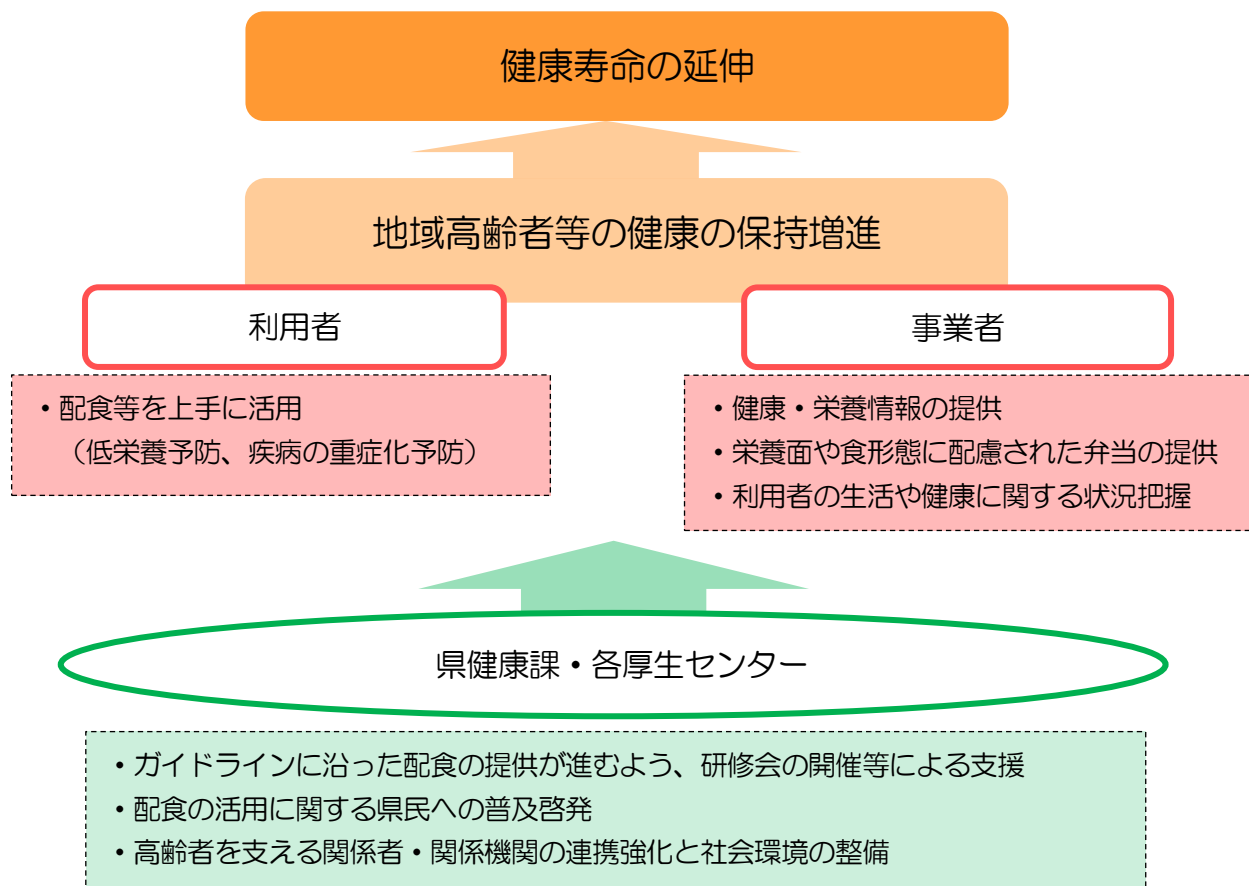


「していない」と回答した事業者の内、その理由 (n=21)



<今後に向けて>

本調査の結果を踏まえ、県では地域高齢者等の健康の保持増進、ひいては県民の健康寿命延伸を目指し、事業を推進していきます。配食事業者、関係機関の皆様には、引き続きご協力をお願いいたします。



<参考>

「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン」
(平成 29 年 3 月 30 日 厚生労働省)

ダウンロード⇒

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000158814.html>

※地域高齢者等：「地域高齢者」とは、自宅等の住まいに在住する 65 歳以上の高齢者（在宅療養者、通所介護等の在宅サービスを利用する要介護者等を含み、医療施設の入院患者、介護保険施設の入所者等であって医師、管理栄養士、栄養士等により栄養管理が行われている者を除く。）をいう。なお、「地域高齢者等」とは、地域高齢者に準じた健康支援が望まれる 65 歳未満の者を含むものをいう。

作成：富山県厚生部健康課
問合せ先：076-444-3222