

No.23

2017.12.10

千葉県栄養士会雑誌

CHIBA DIETICIAN SOCIETY MAGAZINE



公益社団法人

千葉県栄養士会

CONTENTS

学研究

乳幼児期の食育の現状と今後の課題について ————— 2

実践事例報告

糖尿病予防のために ～地域栄養士の取り組み 第2報～ ————— 5

和食器を使った給食 ————— 6

活動だより

生徒の食生活における自立を目指して ————— 7

知的障がい者施設での食事提供 食事指導技術の考え方 ————— 8

学術研究

乳幼児期の食育の現状と今後の課題について

東洋大学ライフデザイン学部
非常勤講師 太田 百合子

I. はじめに

乳幼児期の食事は、心と体の健康に最も密接な関係にあるため、一人ひとりに合わせたさまざまな食育が求め

られている。最近の食生活に関連する家族形態の変化や社会環境の動向から子育ての状況を把握し今後の課題を整理したい。

「共働き世帯の推移」からは、2000年頃に「共働き世帯」が上回り、2015年には「男性雇用者と無業の妻からなる世帯」の687万世帯と比較すると「共働き世帯」は1,114万世帯であり、かなり上回っている¹⁾。「末子の年齢階級別にみた母親の仕事の状況」からは、1歳51.1%、2歳55.2%と半数以上の母親が仕事を持っていることがわかる²⁾。若い子育て世帯だけでなくすべての世帯も共働きが増えて家族や親族などが子育てを手伝うことが難しくなっていることが伺える。共働き世帯の増加は人とのかかわりの稀薄や孤食化していること、出産後の女性の社会進出は増加し、食事は手作りだけに頼

図1.離乳食の進め方について学ぶ機会がありましたか
平成27年度乳幼児栄養調査結果(回答者:0~2歳児の保護者)

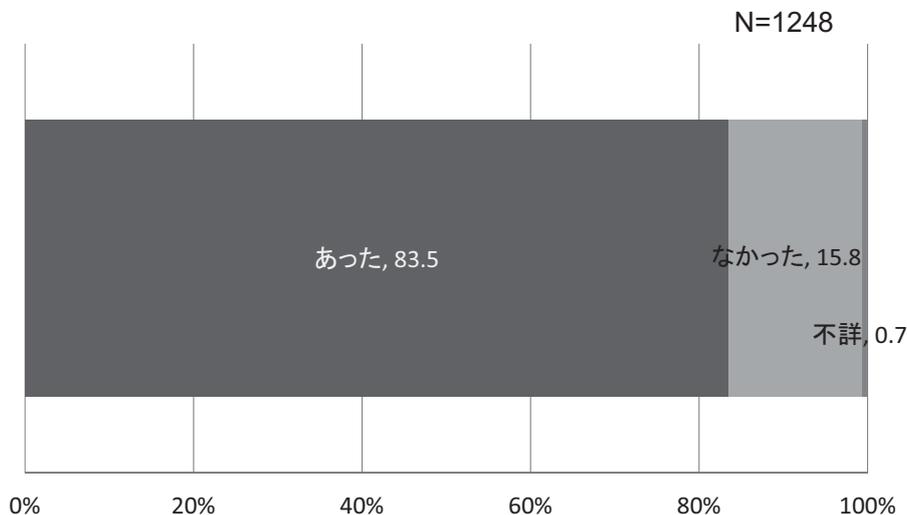
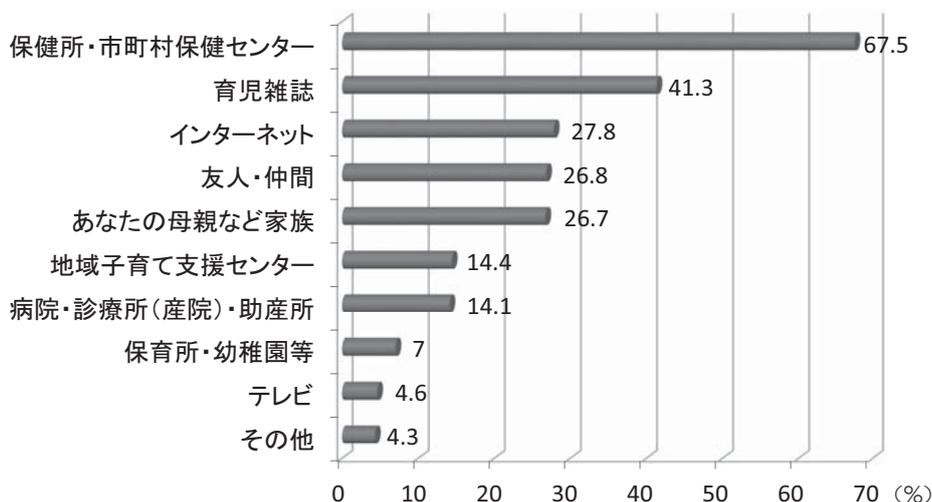


図2.離乳食の進め方について、どこで(誰から)学んだか
平成27年度乳幼児栄養調査結果(回答者:0~2歳児の保護者)N=1248(複数回答)



れない状況であり、外食・中食（惣菜など）の食の簡便化が拡大していることが想像できる。

「離乳食の進め方について学ぶ機会があったか」については、「なし」と答えた保護者は15.8%であり、さらに「離乳食の進め方についてどこで（誰から）学んだか」については、1位が保健所、保健センター67.5%であったが、育児雑誌41.3%、インターネット27.8%など人を介さない情報収集も多いという実態が示されている（図1、2）³⁾。次に、子育ての情報収集で「最も頼りになった人・もの」は、男性は「配偶者」「自分の親」が多く、女性は、「自分の親に聞く」「ママ友」が上位であるが、20代の2位と30代の3位に「インターネット」であることがわかった⁴⁾。子育ての情報は若い女性ほどインターネットを利用していることから、情報の偏り、知識の不足、母親の孤立などが見えてくる。今年3月に6か月の子が、蜂蜜をジュースに混ぜて1日2回与えられ「乳児ボツリヌス症」で死亡するという痛ましい事故が起きた。これらの実態からも事故は起こるべくして起こったと感じる。

以上のことより、保護者の中には気持ちの余裕がないために子どもとの食を楽しめなくなっていることが予想され、地域の多様な社会資源が、家庭の食を含めて生活力を営む力を支援していくことが大切である。そこで乳幼児とその保護者への食支援について考え方を述べたい。

II. 離乳期の関わり

現在の離乳食の食べさせ方は、食べる量を気にしてばかりいて保護者の笑顔や声掛けが少ないことがある。支援者は、親子が離乳食から食事は楽しいと思えるようにする方法を伝えたい。例えば乳児は何でもくちびるで感じるので指しゃぶりやおもちゃをたくさんなめることは口唇の感覚や自発性の刺激になる。乳児に合わせた生活

リズムで食事の前にはお腹を空かせること、子どもの恐怖心や不安感を取り除くには楽しい声かけをすること、大人の食べ方を見て興味を示すのでおいしそうに食べる姿を見せることなどが必要である。

国が示している離乳食の進め方の目安⁵⁾には、9か月頃になると「家族一緒に楽しい食卓体験を」、12か月頃になると「自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める」と示している。大人と一緒に食事を楽しみながら上手に関わる必要がある。「離乳食について困ったこと」（図3）³⁾は、第1位が「作るのが負担、大変」（33.5%）であった。それ以外にはまる呑みをする、小食、種類が偏る、食べさせるのが負担、大変と続いていた。これらの問題には、相談者が身近にいて相談しやすいと解決することが多い。第1位に挙げられている「作るのが負担、大変」については、まずは現状をよく聴いて、作るのが簡単で済むようにしてあげることである。作ることは正しく生きている自信にもなり、食事のおいしさは満足感、幸福感を味わうことができることから、手作りの家庭料理に勝るものはない。

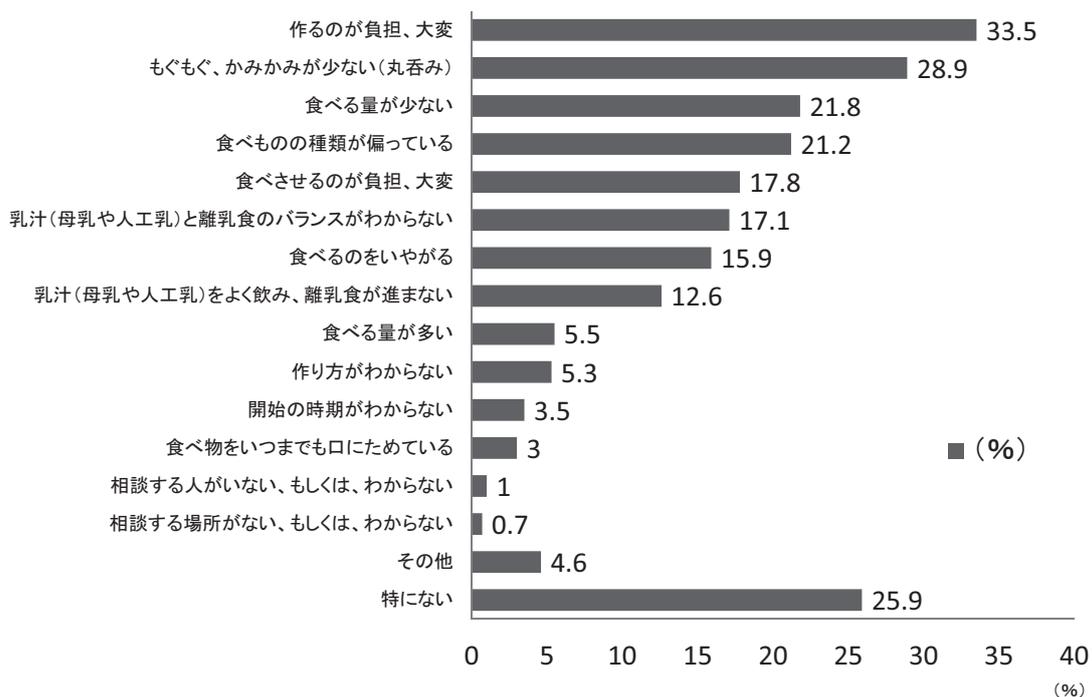
手作りをすすめるには、多めに作り冷凍する方法や食事からの取り分け方法を伝える、市販のベビーフードを参考にしてもらい、簡単なレシピ、おたより、離乳食講座などを企画して参考にしてもらい等ができる。しかし、保護者の中には、うつなどで作れない人、料理ができない人もいるので良く聴いたうえで場合により市販のベビーフードなどに頼るアドバイスも必要である。

III. 幼児期の関わり

「現在子どもの食事について困っていること」（図4）³⁾は、2歳児の保護者の場合では、一番困ることは「遊び食べ」であるが、年齢を経るごとに少なくなっている。幼児期全般に多いのは「食べるのに時間がかかる」であ

図3.離乳食について困ったこと(回答者:0~2歳児の保護者)

平成27年度 乳幼児栄養調査結果(複数回答)



るが、2歳代よりも4歳代にかけて増加していることがわかる。いつまでこの食行動が続くのかと思っている保護者には、子どもの発達から起こる自然な食行動であることも伝え、気持ちに余裕を持たせることが大切である。

年齢ごとにその時期の特徴と関わるコツを整理してみた。

1歳代は、自分で食べたい意欲の現れから指先で感じる探索・試行による手づかみ食べが多くなり、それが遊び食べになることはよくある。手づかみ食べにより、食べ物の固さや温度などを確かめていること、どの程度の方が必要かという感覚の体験を重ねていること、自分の一口量がわかるようになること、目と手と口の協調動作がスムーズになると食具をうまく使えるようになる。関わるコツは、食事の前はお腹が空く生活リズムを作ること、おもちゃを片づける、手を洗う、エプロンをつけるなどの一定の流れを作ること、同じ食卓テーブルでとりわけしながら一緒に食べることなどである。幼児期は大人や仲間と同じ食事のほうが楽しそうに食べる。しかし、「残さず座って食べなさい」とか「あと一口頑張ってみよう」とすると、食べることに興味が薄れて集中しなくなるものである。たとえ残したとしても食事時間は30分程度にするのが望ましい。

2歳代は、大人の箸使いを見ながらスプーン、フォークを使うようになる。食具は扱いやすいものを選ぶことが大切である。握る力が弱いので、柄はあまり細くないもの、ボウル幅は唇の幅の約3分の2を目安に深さがあるものを選ぶと良い。自己主張が強くなるために好き嫌いが増える。

関わるコツは、子どもの自発的、積極的を育てることに意味があるので、無理強いはいらない。嫌いな物を見えないようにするのはだまされたと不信感になるため逆効果である。それよりも、食品を選ぶ、野菜を洗う、味見などの楽しい食体験と、「ありがとう」「おいしいよ」「食

べられたの。良かったね」などの言葉かけにより、好きな食べ物を増やすように接することである。

3歳以降は、社会性や言語が発達して仲間と食事を楽しめるようになるので、食事時間は長くなる傾向にある。共食を通して、人の気持ちがわかる、マナーを知る、感謝する気持ちが育つなど心の教育にもなる。関わるコツは、和食を中心とした献立で四季折々の食品に触れたり、いわれなどを話したりすること、良いマナー（箸使い、食方等）を見せるなどである。子どもが食事を味わうことが楽しいと思うようにするには「どんな味がするかな?」「囁むとどんな音がするかな?」などと子どもが感じようとする言葉かけも大切である。

IV. おわりに

支援者は、子どもの食行動とその役割を前もって知らせながら保護者の気持ちに余裕を持たせることである。気持ちに余裕があれば、時には子どもの希望を受け入れ、時には根気よく関わるというバランス感覚を身に付けることができる。

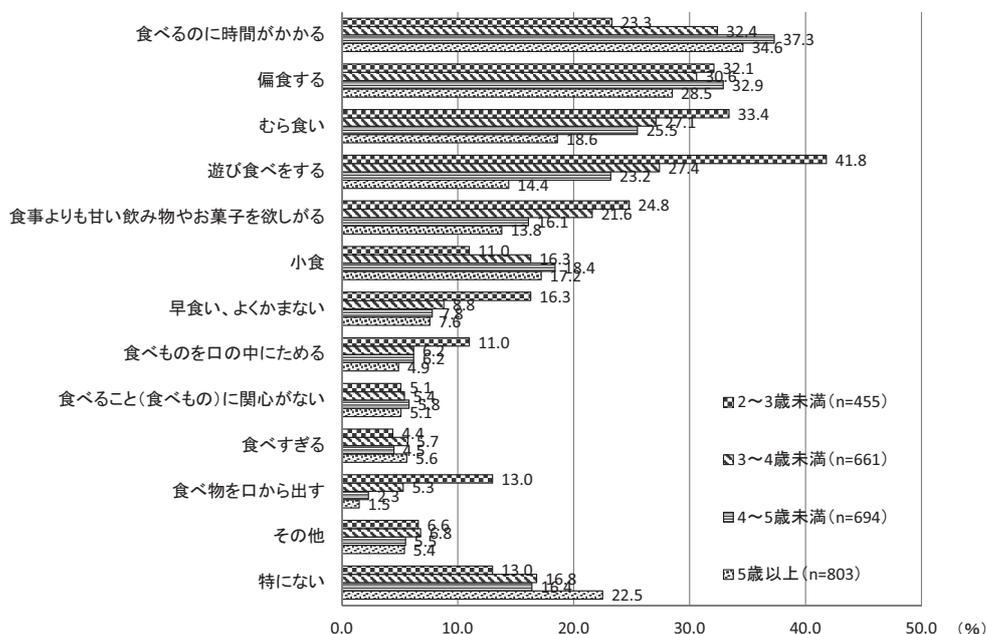
そして、共食の良さは十分な栄養素を摂取するだけでなく社会性が身に付きやすい。生活習慣病に移行しやすい小児の肥満は、人の関わりが薄い、又は過剰すぎることも要因の一つであるため、共食をこころがけながら一緒に楽しく食べて好きな食べ物が増えるようにすることが大切である。

文献

- 1) 平成28年版厚生労働白書「共働き世帯の推移」
- 2) 厚生労働省「平成27年国民生活基礎調査の概要」
- 3) 平成27年度乳幼児栄養調査結果
- 4) 平成25年版厚生労働白書
- 5) 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」、2007

図4. 現在子どもの食事について困っていること
(回答者: 2~6歳児の保護者)

平成27年度 乳幼児栄養調査結果(複数回答)



実践事例報告

糖尿病予防のために ～地域栄養士の取り組み 第2報～



君津中央病院 ○山口 菜々
船橋 寿恵
江尻 喜三郎
山中 とし子

1. はじめに

当院の所在する君津保健所管内は千葉県内でも糖尿病予備群・該当者の出現率が高い地域であり、今後益々高齢化が進むなかで、健康寿命の延伸に伴う糖尿病・認知症・動脈硬化などの重症化予防・発症予防に栄養士が早期から地域社会に進出し活動することが必要であると考えられます。

今回、昨年度に引き続き管内栄養士協議会の事業として行っている地域栄養士による生活習慣病予防の取り組みについて報告します。

2. 経過

管内栄養士協議会に住民向けの糖尿病教室の必要性について説明を行い、アンケートを実施しました。同様の考えを持つ会員の賛同を得ることができたため、平成25年度は糖尿病及びその合併症の病態と食事療法についての研修会を開催。平成26年度は各施設での糖尿病食事療法の実際を確認し、地域住民への糖尿病教室開催に向け内容の検討を実施しました。平成27年度は「糖尿病予防教室実行委員会」を発足。地域住民向けの糖尿病予防教室第一回を開催しました。

3. 今年度の取り組み

平成28年度の取り組みです。

君津保健所管内栄養士協議会が市内の公民館を巡回し啓発活動を行い、木更津市在住の方を対象として糖尿病予防教室を実施しました。

内容は糖尿病をはじめ生活習慣病の発症予防、進行予防、合併症予防についてです。全7回計画しており、現在までに5回の実施に至っています。開催するにあたって教室の基本的な流れは管内栄養士協議会の研修会で統一しておりますが、対象者に合わせた媒体を準備しています。

今回は高齢者の方には分かりやすいようプレート食に見立てて媒体を手作りしました。食べる時の感覚を重視し、目で見て摂取量や栄養バランスのとり方が簡単に分かるようにしました。

また、高齢者の好みに合うような食品の展示も行いました。間食の量や摂り方、主食の量や主食とおかずの割合も確認できるようになっています。

講義を受けた後、対象者に普段の食生活、生活習慣の

振り返りとして先ほどのチェックリストもご記入いただきました。

チェックアンケートの結果より、「健康的な生活に関心がある」「3度食事をしている」の項目についてはほぼ全員の方が「はい」と回答していました。理解するまでいかなくても、まずは食事に関する関心が高まる事が大切と考えます。

4. 参加者の感想

- ① 普段の食生活を見直す必要があると感じた。
- ② 流行りや誤情報に惑わされず正しい知識を得る事ができた。
- ③ 食事において気をつけるべき所が分かった。
- ④ 一度に摂る食事が具体的に分かった。
- ⑤ バランスの良い食事や間食の摂り方が分かり良かった。など沢山のご意見、ご感想を頂きました。

5. 結果・考察

- ・ 28年度は木更津地区において栄養士による予防教室を拡大することができました。定期的開催する事で栄養士の存在を知ってもらい、身近に感じてもらうことができました。
- ・ 普段あまり食事について考える機会がない方にも食生活の大切さを認識していただくことができました。
- ・ 今回の参加者人数を受け、個人よりもグループやサークル単位でアプローチしていく方がより多くの住民に介入できるのではないかなど新たな課題もみえてきました。
- ・ 来年度には木更津市で活動した結果を踏まえ、君津・袖ヶ浦・富津の3市在住の方へも働きかけていきたいと考えています。

6. 結語

糖尿病をはじめ生活習慣病の重症化・発症予防には栄養士が早期から地域社会に進出して啓発活動を続けることが重要です。活動を周知してもらうため、今後も定期的な糖尿病教室の開催が必要と考えます。

引き続き栄養士の立場から、人々が生涯健康に過ごしていく為に少しでも役立つ活動をしていきたいと思えます。



和食器を使った給食

船橋市立三山東小学校
細谷 裕子

本校は、船橋市の南東、習志野市との境にあります。すぐ近くには二宮神社があり、七年祭が今年の夏に行われたところです。地域の方々子どもたちを温かく見守って育ててくださっており、そのさまざまなボランティア活動に対して文部科学大臣表彰を受けたところです。

本校の学校教育目標は、「心豊かでたくましい三山東っ子の育成」です。食に関しては、たくましい子の中で「食への興味関心が高い子ども」の育成を進めています。

給食指導重点目標は

1. 良いマナーで気持ち良く食事ができ、協力しあうようにする。(和食の日を2日設定する)
2. 食べ物に対して関心を高め、残さず食べるようにする。

の2つに絞り、①給食委員会活動 ②毎日の給食 ③体験活動を 3つの柱として活動しています。

今回は③の体験活動について報告します。

小学校では給食を教材として子どもたちに様々な体験活動の場を設けています。グリーンピース、ソラマメのさやむき、トウモロコシの皮むきなど。また、ミルク教室、のり博士、しょうゆ博士など食育を進めている各企業とタイアップして効果的に指導を進めています。(和食器を使った給食は三信化工株式会社にお世話になり、実現したものです。後ほど詳しく報告します。)

毎月設けた和食の日2日間に重点的に箸づかいや姿勢、茶碗の持ちかたなどを指導します。その中の取り組みのひとつに「あじの開きをきれいに食べるコンクール」の開催があります。

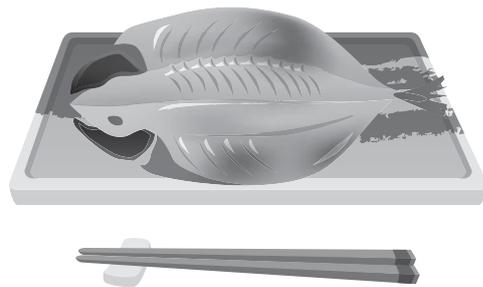
魚は嫌い、骨があるから、と魚離れが目立つ子どもたち。家庭の食事でも魚より肉が多い傾向にあります。そこで和食の日には魚を出すように心がけ、骨が嫌ならいっそのこと骨がきちんと見える骨付きの魚を食べさせてみては、と思い取り組んでみました。当初1年生は無理ではないかと思い、担任に相談したところ、「ぜひやらせてください!」と頼もしい返事をいただき、全校でチャレンジしました。まずはクラスの中でチャンピオンを決定します。クラスチャンピオンはエントリー用のお皿に魚の骨をきれいに並べ、ラップしたものを職員室前のブースに持ってきます。各クラス代表の骨を受け取り、下校時間が過ぎるまで展示するというものです。チャンピオンの名まえは給食室前の掲示板に1年間を通して掲示されます。この取り組みは年度の中で2回実施します。これを発展させて、1月の学校給食週間に給食委員会のイベントとして「箸マスター選手権」を開催しました。こちらは時間内に大豆をどれだけつまんで移動できるか、という単純明快な体験です。同じようにクラスチャンピオン、学年チャンピオンを決め、最後は大観衆の前、体育館でチャンピオン大会を開催しました。今年になってからも本校児童は箸マスター選手権を目指して頑張る子どもたちがたくさん見られるようになりました。

5年生は和食器を使った給食を体験しました。三信化工株式会社の海老原氏は、和食器から広がるさまざまな指導プログラムをお持ちです。相談すれば学校の希望をいろいろな形でとり入れた指導をしてくださいます。

本校では①和食と文化、環境を切り口として様々な存在(自然、人、生き物、物)などを敬い、大切に思う心を育む。②自然の恵みや命の大切さを知る。③和食のマナーを知る。の3点を目的として実施しました。

当日は朝9時より体育館で会場づくりが始まります。舞台では3時間目の授業の準備、後ろのフロアでは床掃除の後ゴザが敷かれ、簡易和風ランチルームを準備しました。3時間目の5年生2クラスの合同授業は、グループごとに和食器に触れながら模様の意味、海外から伝わってきた唐草模様や金平糖のこと、自然界をモチーフにしたものが多いことを知ります。また、日本人は、草木供養塔、鯨供養塔など命や資源を敬う思いがあることに気づきます。金子みすずの「くじら法会」の詩を紹介されると普段やんちゃな子どもたちもしーんと静まり、話に聞き入っていました。4時間目は和食器会食の準備に入ります。保護者の方にもご協力をいただき、三信化工の皆様、教育委員会の方々、本校職員で何とか1時間でセッティングを終了させました。いよいよ和食器を使った給食の始まりです。正座をして食事をすると自然に姿勢が良くなり、茶碗を持って食事をします。普段正座で食事をする経験のない子どもたちばかりですが、最初5分は正座で頑張ろうと声掛けすると負けず嫌いは最後まで良い姿勢で食事をしていました。大変貴重な経験となりました。実施後のアンケートから食べ物は大切82%、日本の食文化に興味を持った72%、和食器で食べる給食はおいしい83%、文化的である73%など、データから授業の目的は達成されたと思われます。また、保護者からは、給食以外では和食文化を発信していくことが難しいのではないか、という意見も頂きました。

今後も学校給食を通して様々な体験をさせながら和食の文化としての骨格を児童に伝えていきたいと思えます。



活動だより

(中堅栄養士として頑張るみなさんです)



生徒の食生活における自立を目指して

船橋市立船橋特別支援学校金堀校舎
竹澤 瑠里子

1. はじめに

本市は人口約63万人の中核市で、今年市制80周年を迎えました。学校数は、小学校54校、中学校27校、特別支援学校1校です。特別支援学校は、昭和54年に養護学校として開校し、平成19年に特別支援学校に改称しました。

児童生徒数の増加に伴い、平成21年に小学部が在籍する高根台校舎と、中学部・高等部が在籍する金堀校舎に分離しました。私が勤務する金堀校舎は、アンデルセン公園や梨畑に囲まれた緑豊かな場所にあります。給食の概要は次の通りです。

| | |
|---------|--|
| 食数 | 293食。(10月1日現在) 内訳：中学部58名、高等部135名、職員100名 |
| クラス数 | 26クラス。 中学部9クラス、高等部17クラス |
| 調理 | 委託調理 調理員数常時8名 |
| アレルギー対応 | 除去食対応4名 卵、乳、小麦、種実類、えび、キウイフルーツ等 |
| 形態食 | 後期食4名 |

2. 食育について

(1) 食形態

普通食のほか、後期食を提供しています。単に後期食と言っても個人で状況が異なるため、給食時間にクラスを訪問して担任から様子を聞いたり、保護者から通院している病院の摂食に関するノートを見せていただいたりしながらよりよい食形態を模索しています。私はこの4月より勤務しており、食形態についてはまだ勉強不足ですが、生徒にとって食べやすいことと、食べる機能を向上させられるような給食を目指し、経験を積んでいきたいと思っております。

(2) 摂食指導

普通食を食べる生徒の中にも、咀嚼やくや嚥下機能の発達に応じた支援が必要な場合があるため、校内組織の給食分掌が中心となり、教員を対象とした摂食研修会を行っています。第1回目は、校内の言語聴覚士を講師とし「大人になってからの事も考えて摂食・嚥下を知る～発達に合わせて良い方法に近づける～」という題で講演をいただきました。内容は、知的障がいのある児童生徒の摂食障害パターンとその原因や対処、訓練方法等についてです。職員のアンケートには、「年齢が上がると介入に対して拒否をしたり、使わない機能は退化したりするため小児期からの早期対応が大切であることがわかった。」等の感想が得られました。日々の摂食指導がいかに大切かわ

かり、大変有意義な研修会となりました。第2回目はより具体的な訓練方法等について実践を交えて行う予定です。

(3) 給食指導

船橋市では、毎月「船橋産の食材を食べて知る日」を献立に取り入れています。当日は、今月の野菜に関する掲示資料や放送資料、クラスの一口メモを使って野菜の栄養素や地産地消の良さを伝えています。また、食堂の前には野菜を展示し、触れて学べるようにしています。

その他1月にはセレクト給食を予定しています。船橋市の中学校給食は、A・B献立からどちらかを選ぶ選択制となっていますが、本校では実施していないため、本校の生徒にも自分に合った献立を選んだり、選ぶ楽しみを経験したりしてほしいと考え実施することとしています。

(4) 食に関する指導

食に関する指導の全体計画は、小学部と連携を図り作成しています。前期は中学部でソラマメのさやとりを行い、名前の由来などを話しました。後期は職業・家庭の時間に「食べ物の働きを知って何でも食べよう」という授業を行い、その後のカレー作りにつなげていきました。また、高等部では、1月に行う校外学習の事前指導として、食べ物の働きとバイキングに関する授業を予定しています。いずれの授業も、生徒が社会へ出た時に困ることのないような支援を心がけていきたいと思っています。

特別支援学校には作業学習の時間があり、生徒は農耕班や縫工班、窯業班等様々な班に分かれて学習しています。どの班にも食に関する指導と関われる部分があると思うので、生徒が体験したことに食に関する知識が一つプラスされるような関わり方ができればと思っています。例えばこれから切り干し大根を作る農耕班には、野菜を干して乾燥させることで生まれるメリットの話や、布製品を作る縫工班、お皿を作る窯業班には、より良い食空間を考えることの楽しさや大切さを感じてもらえるような取り組みができればと考えています。

(5) 保護者との連携

保護者との関わりとしては、前期に給食試食会を行いました。参加した保護者の生徒が、普段の給食時間にどのような指導が行われているかを保護者へ伝えるため、事前に担任に聞き取り、家庭と連携が取れるようにしました。ある生徒は時間内に食べ終わることを目標とするため、担任が卓上時計を準備し時間を意識するように工夫していました。保護者からは、給食の時間も指導していただいている様子がわかりよかったとの感想をいただきました。その他肥満傾向にある児童生徒には、今後行われる個人面談の際に担任が指導希望の有無を聞き取るようになっていきます。

3. 今後に向けて

特別支援学校1年目である今年は、栄養教諭としてどこでどのように関われるのかを探る年でした。今後は自分のできることを校内でアピールするとともに、今年度できたことは来年度の年間計画に組み込み、継続して取り組んでいきたいと思っております。食形態やアレルギー除去食、個別指導等は、これまで所属していた学校で経験していないことばかりですが、生徒の「おいしかった!」「明日の給食は何?」等、給食を楽しみにしている言葉を励みに、生徒の食生活における自立へ向けて少しずつ努力していきたいと思っています。

知的障がい者施設での食事提供 食事指導技術の考え方



社会福祉法人 福葉会 富里福葉苑
安池 房江

1. はじめに

私は、平成25年5月より当苑に入職し今年で4年目を迎えました。栄養士としてのキャリアは短くまだまだ未熟ではありますが、専門分野として利用者の方々の健康増進を図り生活習慣病に対する知識と今後の課題について考え、『継続は力なり』という言葉に准じて、周囲の助言を受けながら日々努力したいと考えています。

2. 当苑の特徴・目的と支援方針

千葉県でも有数のスイカの産地として名高い富里市に拠点をおき、風光明媚な自然の中で、地域との関わりを大切に社会の一員として、施設での作業（日中活動）を通じ社会参加をしながら『生活していく場』として利用できることを目的としています。また、今年度は佐倉市に当法人系列の就労型支援施設の移転、グループホームの設立と事業の多角化にも積極的に取り組んでいます。

当苑は知的障がいをお持ちの方たちが入所または通所をし、クリーニングなどの日中活動を中心とした生活介護事業と施設入所事業を行う障がい者支援施設です。入所者においては健康管理、身辺自立などの向上を基礎とした生活自立訓練も重要な柱とした、社会自立に向けての社会適応能力の向上を図る。また、支援方針として作業支援職員指導のもと、近隣や一般企業からのクリーニング委託作業、身のまわりの衛生面を含めた生活指導・支援、体力づくりを目的とした陸上（長距離）・水泳・ソフトボール・フライングディスク・自転車競技・軽スポーツなど幅広い分野で、各クラブ種目を中心に、障がい者の生涯スポーツを楽しめる場として支援し、数々の大会での優勝成績を残しています。

文化系では、重度の障がいをお持ちの方や高齢者を対象に合唱や演劇・手芸にも支援指導に尽力し、市や県主催の芸能発表会などに積極的に参加をし社会の一員として貢献しています。

3. 当苑の栄養管理業務

施設には常時50名の方が生活しており、その他短期入所者、通所者を合わせ67名の方が利用しています。障がいの割合は知的障がい者・自閉症が半数近くを占め、ダウン症や統合失調症の方も数名在籍しています。施設での栄養マネジメントは単なる栄養状態を見るだけでなく日常生活全般をみて利用者の意向に沿った栄養支援を計画、年に2回おこなう健康診査、毎月の体重測定を踏まえた食事量と内容を見直し適正な体重管理をすることが重要であると感じています。

当苑では年齢層においては青年期から高齢期までの方々が共同生活をしています。その中でも、壮年期から

中年期が全体の62%を占めており男性の割合が大半を占め、平均年齢は46歳と年々高齢化率が高くなってきています。精神面・身体機能など衰えも目立ち、生活習慣病に対する健康面について、気を付けなければならない時期でもあります。食事形態はさまざまに知的障がい者ならではの食へのこだわりや偏り、良く噛まずに飲み込む・早食い・咀嚼・嚥下の問題など考慮しなければならない点が山ほどあります。栄養士として重要な仕事の1つが献立の作成です。対象者の年齢層が幅広いことから栄養面だけでなく調理方法や味つけにも気を配り、だしにこだわるなどして減塩にも努めています

そして、行事食のほか月に1度『おたのしみプレート食』として全国各地の郷土料理や諸外国の料理などを取り入れるなどし飽きのこない献立作成を心掛けています。また今年度より食育の日に季節ごとのテーマにそった『福葉苑食育たより』（表1参照）を制作し、利用者が理解できるような形態にして食堂に掲示したり、保護者へ配布するなど食への関心を高めるため積極的な情報提供、周知をしています。食べることは誰にとっても楽しみであり生きる源となり、やがて活力として心身の心のケアに繋がることと思っています。同時に健康の維持・体力増進に寄与できる給食を目指していきたいと思っています。

4. 今後の取り組み

当苑は医療療養型の、病理食のような食形態は十分対処できる状況ではありませんが、高齢化とともに摂食嚥下障害や誤嚥、認知症による経口摂取不良などのリスクを軽減できる取り組み方、一人ひとりの状況を視野に入れ個々に適したより良い栄養管理はなんなのか、根拠をもって支援していきたいと思っています。

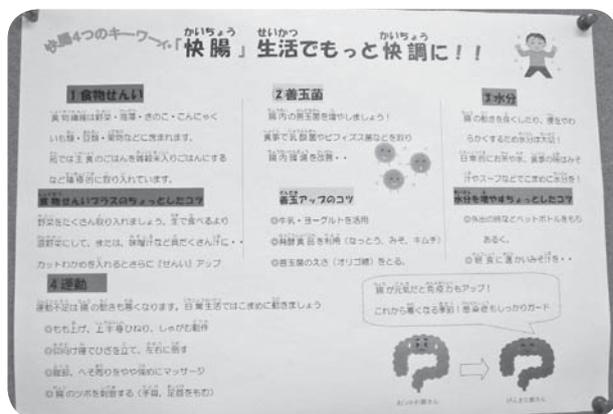


表1 おたより

