

(様式 2)

## 健やか食育プロジェクト事業報告書

健康福祉事務所名 豊岡健康福祉事務所

### 1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<p>平成 29 年度から、高齢者の低栄養予防に資する食環境の整備、啓発資材の開発・普及、関係機関の連携強化を進めてきた。管内市町においても一層取組が進められているところである。</p> <p>昨年度、当所では地域高齢者の利用が多い配食や通所介護事業所等（小規模で、給食施設でない事業所）の食事提供の実態調査を実施した。その結果、管理栄養士・栄養士未配置の施設における栄養管理の課題が見え、関係スタッフ向けに低栄養予防の啓発および技術的支援が必要と考えられた。また、あわせて、サロンでの会食やボランティア給食等に携わる地域の支援者にも啓発を行うことにより、地域全体の底上げに繋がることが期待される。</p> <p>なお、昨年度配布した啓発 POP の波及効果は未評価である。</p>
今年度の推進方策	<p>(1) 市町の食支援体制整備に向けた情報提供・支援</p> <p>(2) 配食事業者や通所介護事業所、食事ボランティア等への技術的支援</p> <p>(3) 啓発 POP の波及効果の評価と、さらなる普及</p>
成果	<p>(1) 管内市町は高齢者の低栄養・フレイル予防の重要性を理解し、コロナ禍でも工夫しながら継続的な取組ができています。2 市町では保健事業と介護予防の一体的実施を開始し、その中で医療・健診未受診者の低栄養・フレイルのスクリーニングを行う体制づくりが進んでいる。</p> <p>(2) 高齢者の食支援に関わる支援者への技術的支援の方策を検討し、新たな資材を作成。効果評価は今後の課題である。</p> <p>(3) 啓発 POP の活用状況を把握し、さらなる普及ができた。</p>
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"><li>引き続き、各市町での食支援体制整備の推進に向け支援を行う。</li><li>作成した支援者向けの資材の普及、効果評価が必要である。</li><li>食環境整備は、既存事業を活用して継続的な取組を検討する。</li><li>次年度は計画最終年であり、全体の事業評価を行う。</li></ul>

### 2 会議の開催状況

実施日時	令和 3 年 3 月 1 日（月） 13：30～15：30
参集者 （団体数 及び人数）	高齢者の食支援サービス関係者（市町高齢福祉・健康増進所管課、社会福祉協議会、いずみ会） 10団体／14名
協議内容	<p>(1) 報告 豊岡健康福祉事務所の取組</p> <p>(2) 情報交換 各市町における低栄養・フレイル対策、生活支援体制整備事業（食環境整備）の取組状況</p> <p>(3) 情報提供 兵庫県フレイル対策強化推進事業～食べて、元気にフレイル予防～</p>
今後の方策	<p>管内各市町における高齢者の食支援体制について、取組状況の情報共有、必要な対策を検討する場として会議を開催する。</p> <p>次年度は計画最終年であり、関係機関とともに事業の全体評価を行う。</p>

※会議の議事録、参集者名簿を添付すること。

### 3 食育実践活動の結果

テーマ	食を通じた、高齢者の低栄養予防		
対象及び参加者数	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中食販売事業者（管内スーパー、コンビニ等）31店舗</li> <li>・地域高齢者の食支援サービスに関わる施設 68施設</li> <li> <ul style="list-style-type: none"> <li>配食事業者（栄養士未配置の施設）</li> <li>通所介護事業所（小規模で給食施設でない施設や栄養士未配置施設）</li> <li>管内市町社会福祉協議会</li> </ul> </li> <li>・いずみ会リーダー 9名</li> </ul>		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	6月～11月	<b>(1) 啓発POPの普及</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・活用状況アンケート</li> <li>【対象】昨年までに配付した22店舗</li> <li>・さらなる普及</li> <li>【対象】管内スーパー (15店舗に依頼し、9店舗で設置)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・HWO栄養士</li> <li>・管内スーパー、コンビニ (中食販売事業者)</li> </ul>
	2～3月	<b>(2) 献立作成支援ツールの作成</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事バランスガイドを応用し、高齢者に必要な栄養量を満たす献立づくりのポイントをまとめた献立作成支援ツール「低栄養を予防する食事づくり」を作成。地域高齢者の食支援に関わるスタッフへ配付し、活用を図る。</li> <li>・いずみ会リーダー研修会においてツール活用のための研修を実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・HWO栄養士</li> </ul>
	3月	<b>(3) ニュースレターの発行</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域高齢者の食支援に関わるスタッフやボランティア等への低栄養予防の啓発、(2)の普及</li> </ul> <p>※計画当初は上記内容で研修会を予定していたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・HWO栄養士</li> </ul>
成果	<p><b>【成果】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・POP設置店舗数が増加（+9店舗）。昨年までに配布した店舗へのアンケートでは、POPが高齢者の目に止まっていた様子や、従業員の意識付け（高齢者の健康への意識）に繋がったとの回答が見られた。</li> <li>・管内の食支援サービスにおける食事・栄養管理に課題が見られたことを踏まえ（R1年調査で把握）、技術的支援のための新たな資料を作成した。いずみ会リーダー研修会では「必要な食材の量が分かりやすい」、「献立を立てる時に役立つ」との評価が得られた。</li> </ul> <p><b>【評価指標と目標値及び達成状況】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・POP設置協力店舗数 &lt;目標：増加（昨年度比）、達成&gt;</li> <li>・献立作成支援ツールの活用状況 &lt;目標：配付施設での活用*、未評価&gt;</li> </ul> <p>*献立作成時や栄養相談での活用事例の収集、支援者の意識の変化等</p>		
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立作成支援ツールのさらなる普及、活用方法の研修</li> <li>・献立作成支援ツールの効果評価</li> <li>・食の健康協力店（飲食店を中心に）と連携した低栄養予防の啓発</li> </ul>		

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。

# 令和2年度 健やか食育プロジェクト事業 食を通じた、高齢者の低栄養予防

豊岡健康福祉事務所

## 現状と課題

- 当所では、食・栄養の視点から、高齢者に必要な支援の検討、食環境整備に取り組んでいます。
- R1年調査より、地域高齢者に利用の多い**配食**や**通所介護事業所等**（小規模で給食施設でない施設）で提供される食事に、低栄養予防の視点が必要と考えられました。
- **給食ボランティア**や**サロン**でも低栄養予防を意識した運営ができれば、地域全体の底上げに繋がると考えられます。
- **中食販売店**（スーパーやコンビニ等）では、H30年から低栄養予防の啓発POPの設置を進めています。波及効果の評価を行うと共に、さらなる普及を進めます。

## 食育実践事業

### 《献立作成支援ツールの普及》

高齢者に提供される食事内容が一層充実するよう、低栄養予防を意識した献立作成のポイントをまとめました。配食事業者や通所介護事業所のスタッフ、食事ボランティアの方などに活用いただけるよう、普及を進めます。

高齢者福祉施設 給食ご担当者様へ

### 低栄養を予防する食事づくり

食事が十分に摂れず、体に必要な栄養が不足した状態を「低栄養」といいます。低栄養が進むと病気や怪我をしやすく、介護の必要状態になることもあるため、高齢者には特に注意が必要です。→**解説1**  
給食の食事には両者の元気の源、栄養バランスの整った食事を目標しましょう！

● **ステップ1**

**身長と体重を確認し、低栄養のリスクを把握しましょう**

体重の変化は栄養状態を反映します。体重、BMIが落ちた場合は注意。→**解説2**  
以下のいずれかに該当すると低栄養の恐れがあるので、専門職へ相談しましょう。

**Check!**

- BMIが 20 kg/m<sup>2</sup>未満  
※ 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) = BMI
- 最近6か月で体重が2〜3kg以上減った

1か月に1kg以上の体重減あり、変化を確認しましょう。

● **ステップ2**

**献立作成のキホンは「主食・主菜・副菜の組み合わせ」**

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、健康的で栄養バランスがとれています。

**主食** 米やパン、めん類などの穀類が主材料の料理 → エネルギー源になる

**主菜** 肉、魚、大豆、大豆製品が主材料の料理 → 動物性たんぱく質を摂る

**副菜** 野菜、いも類、きのこ、海藻が主材料の料理 → 体の調子を整える

1日に主食・主菜・副菜を組み合わせ、「割合献立」に上手に活用しましょう。

外注弁当の場合も割合の組み合わせを要請しましょう。

● **ステップ3** ▶ **解説3**

**料理ごとに、必要な主材料をしっかりと確保しましょう**

必要な栄養素を揃えるためには、それぞれの料理に使用する主材料の量を十分に確保することが大切です。1食に使用する主材料の目安を示します。

**主食** (ご飯・お粥・パン・麺類・餅・雑穀)

米 70g    めし 150g    ゆで麺 1玉 (250g)

※女性は3分の2程度の量で調整しましょう。

**主菜** (肉・魚・卵・大豆・大豆製品を使った料理)

肉 60g    魚 1切れ (50~70g)    えび(身) 60g

※たんぱく質はたんぱく質の量とたんぱく質の含有率を考慮して調整してください。たんぱく質含有率が高い食品はたんぱく質の量が少ないです。

組み合わせる場合、以下の食品を合わせて「2つ」程度を目安に

1 肉 30g    1 魚 30g    1 卵 1個 (50g)    1 えび 30g    0.5 竹輪 1本 (30g)

1 豆腐1/3丁 (100g)    0.5 厚揚げ1/2枚 (60g)    0.5 油揚げ1/2枚 (10g)    0.5 ゆで大豆 20g    1 鶏手羽先1個 (50g)

**副菜** (野菜・いも・きのこ・海藻を使った料理)

野菜・いも・きのこ・海藻を合わせて 140g 程度 (生/調理後の量)

＜野菜使用量の目安＞  
小鉢・皿1つで約70g

具だくさんのみそ汁もOK

フラスコで野菜ジュースや牛乳・乳製品と果物を混ぜて飲むのもおすすめです。野菜ジュースは野菜の栄養を補うのに役立ちます。

作成：兵庫県立医療院



いずみ会リーダー研修でも紹介しました。

## 《啓発POPの普及》

昨年までに設置依頼したスーパーやコンビニ22店舗における活用状況をアンケートにより調査しました。回答数は少ないものの、設置店舗数では概ね良好な評価を得ました。今年度は設置店舗数がさらに9店舗増加しました。



回答数	設置店舗数	POPは客の目に止まっていたか			POP設置後、店で取組があったか		
		はい	いいえ	不明	有	無	不明
6	5	2	0	3	1	3	2

特に見られていた年代  
…高齢者、40～60代女性

### 取組内容

- ・商品の陳列、品揃えに健康を意識したものにした
- ・従業員が高齢者の健康を意識するようになった等

## 《食育ニュースレターの発行》

(内容)

- ・高齢者の健康を支える、地域の食支援サービスの役割
- ・低栄養予防のための献立作成のポイント
- ・「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 (H29.3 厚労省作成)」の普及

## 食育推進会議

コロナ禍で高齢者の孤立が深刻化する中で、各市町が工夫しながら支援に取り組まれていました。医療・健診未受診者の低栄養・フレイルのスクリーニングを始めた市町もありました。

令和3年3月1日 13:30～15:30 豊岡総合庁舎 301 会議室

### 参集者

- 管内各市町高齢福祉・健康増進所管課
- 管内各市町社会福祉協議会
- 管内各市町いずみ会



### 内容

#### (1) 報告

令和2年度健やか食育プロジェクト事業の取組

- ・通所介護事業所等における低栄養予防を意識した献立作成・栄養管理の支援
- ・中食販売店等における低栄養予防啓発POPの普及

#### (2) 情報交換

各市町における低栄養・フレイル対策、生活支援体制整備事業（食環境整備）の取組

#### (3) 情報提供

兵庫県フレイル対策強化推進事業 ～食べて、元気にフレイル予防～

## 今後の方向性

- ・献立作成支援ツールのさらなる普及、活用状況の評価
- ・食の健康協力店（飲食店等）と連携した低栄養予防の普及啓発
- ・5年間の事業評価