



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 1 (フレイル予防)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

フレイルとは？

- 加齢の影響で、体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を指します。
- 放置すると、要介護状態になる可能性があります。
- 早めの対策で、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

心当たりはありませんか？

- ✓ 食事が美味しくない
- ✓ 最近、やせてきた
- ✓ 疲れやすくなった
- ✓ 何をするのも面倒だ



フレイル予防のポイント

1. 栄養 お口の健康にも気を配りましょう

体を作るのも、動かすのも、食事が源です。

- ① 1日3回、しっかり食べる
- ② 1日2回以上は、バランスよく食べる
(主食・主菜・副菜を組み合わせた食事)
- ③ 色々な食品群から食べる (1日当たり)
 - × 1回の食事で、様々な種類の野菜を食べる
 - 1日に、肉・魚・大豆・牛乳・緑黄色野菜・芋・海藻を食べる



2. 身体活動 ウォーキング・ストレッチなど

筋肉量の維持・増加だけでなく、食欲やこころの健康にも影響します。
今より10分多く、体を動かしましょう。

3. 社会参加 趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで、外出することはフレイル予防に有効です。
自分にあった活動を見つけましょう。



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 2 (低栄養予防①)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

食欲不振や体重減少のある方は要注意です！

- 低栄養とは、
エネルギーやたんぱく質などが不足した状態をいいます。
- 低栄養は、
体力や免疫力、筋力の低下などを引き起こし、要介護状態や寝たきりにつながります。
- 特に、高齢者は、
低栄養に陥りやすいので注意が必要です。

心あたりはありませんか？

- ✓ 歩くのが遅くなった
- ✓ 転びやすくなった
- ✓ 固い物が食べづらい
(たくあん・さきイカ)



高齢者だから
「当たり前」、
「仕方ない」と
あきらめないで！

低栄養を防ぐために

1. 1日3食、食べましょう！

エネルギーや栄養素が、「不足する時間」を作らないことが大切です。

2. 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく！

主食・・・ご飯・パン・麺類など

主菜・・・肉・魚・卵・大豆等がメインのおかず

副菜・・・野菜・海藻類・きのこ等がメインのおかず

主食と主菜をしっかり食べて、
エネルギーとたんぱく質を
確保しましょう。



ごはん と 肉料理、魚料理、卵料理、大豆
のいずれか

3. 間食を上手に取り入れましょう！

一度にたくさん食べられない方は、間食として補いましょう。

牛乳・乳製品や果物がおすすです。

※ 食事療養中の方は、かかりつけ医からの指示を優先してください。



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 3 (低栄養予防②)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

食品摂取の多様性をチェック！1日7点以上を目指そう！

- 1日に1回でも食べたなら○を記載し、1日の合計点を出します。
(少量でも料理の中に入っていればOKです。)

	肉類 	魚介類 	卵 	大豆製品 	牛乳・乳製品 	緑黄色野菜 	いも類 	海藻類 	果物 	油脂類 	○の合計
(例)	○		○		○	○	○		○	○	7
1日目 月 日											
2日目 月 日											
3日目 月 日											
4日目 月 日											
5日目 月 日											
6日目 月 日											
7日目 月 日											

※ 多様な食品の摂取により、筋肉量減少や身体機能の低下を予防し、低栄養を予防します。ごはん等の主食も忘れず食べましょう！

(「熊谷修, 他, 日本公衆衛生雑誌 2003;50」より引用、一部改変)



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 4 (脱水予防)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

その症状、脱水が原因かも！？

- 脱水は、気づかないうちに進行します。
以下の症状は、全て、脱水の初期症状です。

1年を通して
要注意!!

- どことなく元気がない
- 脚がつる
- めまいや立ち眩みがある
- 頭が痛い

まずは、予防しましょう！

1. 規則正しい食事

- 簡単でもよいので、
1日3回、食べましょう。
- 料理(食材)に含まれる水分を
摂ることができます。
- 食べた物を
身体の中で燃やすときにも、
体内で水が作られます。



2. 定期的な水分補給



起床時



朝食時



朝食と昼食の間



昼食時



昼食と夕食の間



夕食時



入浴前



就寝時



- ポイントは、こまめに少しずつ!

※ カフェインを多く含む飲み物や
アルコールは、利尿作用があり、
水分補給にはなりません。



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 5 (誤嚥性肺炎予防)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

いつまでも、おいしく楽しく！

- 「食事中や食後にむせることが多くなった。」
と感じることはありませんか。
- 「飲み込む力」が低下すると、
飲食物やだ液を誤嚥しやすくなります。
疾病や加齢、身体の衰弱(フレイル)等の
影響が考えられます。
- 誤嚥は、「誤嚥性肺炎」につながります。

いつも通りの
食事が続けられると、
本人も介護者も
嬉しいですね。



誤嚥を防ぐポイント

- 食事前に、準備運動
頬や舌などの準備運動として、嚥下体操が有効です。
(詳しくは、「うみう 栄養・食生活情報6」をご覧ください！)
- 食事は正しい姿勢で
上を向くとむせやすいので、食事の時は身体を起こし、
飲み込む瞬間は顎を引いてください。
身体が左右に傾く場合は、クッション等で支えましょう。
椅子に座って食べる場合は、「足がしっかり床につくこと」も重要です。

- 食事前後の水分補給
食べ始める前に、一口の水分補給で口の中を潤しましょう。
口の中が乾燥していると、食べ始めのむせ込みにつながります。
パサパサ・粉っぽい食品はむせやすいので、調理法も工夫しましょう。
食後に、「もう一口の水分補給」と「口腔ケア」を！
食べ物が口の中に残っていませんか。
歯と頬の間や、喉の奥に残っていると、ふとした瞬間に誤嚥します。



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 6 (嚥下体操のすすめ)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

いつまでも、おいしく楽しく！

- 誤嚥予防として最も重要なことは、生活習慣病予防・重症化予防や栄養状態を良好に保つことで、「飲み込む力」を維持することです。
- 次に、今ある機能を最大限に引き出すことも重要です。
食事前(毎回)の嚥下体操で、「食べる準備」を行いましょ。

嚥下体操をやってみよう～食事前の準備運動～

- 上体の体操
上半身を、左右にゆっくり倒し、身体をほぐしましょう。

- 頬の体操
※感染症流行時は、マスクをしたまま行いましょう。
頬をふくらませたり、すぼめたりします。
(2～3回繰り返す。)

マスクの
中で！



- 舌の体操
※感染症流行時は、マスクを外しても声を出さないようにしましょう。
大きく口を開いて、舌を出したり、ひっこめたり、
左右に動かします。
上下の歯を奥歯から順に舐めるように舌を動かします。

声は
出さずに



- 発声練習
※感染症流行時は、マスクをしたまま行いましょう。
「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」または、
「パ・タ・カ・ラ」と発声します。
はじめはゆっくり5～6回、次に早く5～6回繰り返します。
大きく口を開けて、はっきりと発音することがポイントです。

マスクの
中で！



こちらもおすすめ！

- 神奈川県公式ウェブサイト 健口体操の動画等
(<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/s001/kenkoutaisou.html>)
- 三浦市公式ウェブサイト みうら健口体操 (写真付き！)
(<https://www.city.miura.kanagawa.jp/material/files/group/34/kenkoutaisou.pdf>)



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 7 (飲み込む力を確認しよう)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

飲み込む力、大丈夫？

- 30秒以内に、「つば」を何回飲み込めるか確認します。
- 3回以上、飲み込めればOKです。

(2回以下の場合)

- 嚥下障害の可能性があります。
- 飲み込みづらさから、食事や水分の摂取量が減ると、栄養状態が低下し、飲み込む力も更に低下します。
調理法やとろみをつける等の工夫により、
食事も水分も、しっかり摂りましょう。
※ 飲み込む力の程度によって、最適な食形態やとろみは異なります。
主治医等に相談しましょう。



(第3者が確認する場合)

- 人差し指と中指を2本そろえて、中指の腹側をのどぼとけに置き、「つば」を飲み込む回数を確認します。

飲み込む力を鍛えよう ～嚥下おでこ体操(杉浦、藤本：2008)～

- 飲み込みに必要な「のどの筋肉」を鍛える体操です。
毎食前、5～10回繰り返してください。

① おでこに、
掌の手首に近い部分
(手根部)を当てる。

② ヘそを
のぞきこむように、
頭を前に傾ける。

③ おでこと手根部、
のどぼとけの辺りに
力を入れて、
5秒間キープ。



おでこと掌を
押し合いっこ!



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 8 (嚥下調整食の選び方)

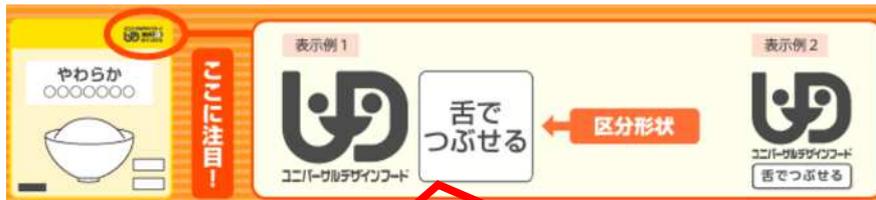
【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

市販の介護食品を上手に取り入れよう

- 介護食の用意(調理)が大変な場合、市販の介護食品もおすすめです。
- ドラッグストアやスーパー、メーカーのWebサイト等で購入できます。
- 市販の介護食品を「食形態の物差し」として、利用できます。
(施設や配食サービスに「●●ぐらいの固さ」と指定する等。)

購入するときは、パッケージのマークに注目！

「ユニバーサルデザインフード」や「スマイルケア食」のマークは、「かむ力」、「飲みこむ力」の目安を参考に、商品を選択できます。



※ユニバーサルデザインフードは、4段階です。

	容易にかめる	歯ぐきでつぶせる	舌でつぶせる	かまなくてよい
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きい物は食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
スマイルケア食(*)	スマイルケア食 5	スマイルケア食 4	スマイルケア食 3	スマイルケア食 2 ※つぶのあるペースト スマイルケア食 2 ※ペースト状

*スマイルケア食は、かむ力に配慮した「黄マーク(2~5)」と、飲み込む力に配慮した「赤マーク(0~2)」、かむ力・飲み込む力に問題は無いが、栄養補給を必要とする方向けの「青マーク(1種類)」があります。

(赤マーク0は嚥下訓練用ゼリー等、赤マーク1は、口の中で少しつぶして飲み込める性状の食品が対象です。)



出典：日本介護食品協会ウェブサイト (<https://www.udf.jp/consumers/index.html>)
農林水産省ウェブサイト (<https://www.maff.go.jp/j/shokusan/seizo/kaigo.html>)



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 9 （「とろみ剤」活用のコツ）

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

とろみのつけ方～基本編～

- ① 飲み物等をかき混ぜながら、計量した「とろみ剤」を加え、よく混ぜる。
- ② しばらく放置する（2～3分）。
- ③ 再度 よくかき混ぜて、とろみの濃度を確認する。



混ぜる目安は
30回以上！
(20～30秒)

※ 計量カップや計量スプーンがあると、便利です。

とろみの強さ	++++	++++	++++	++++
とろみのイメージ	フレンチドレッシング状	とんかつソース状	ケチャップ状	マヨネーズ状
イメージ図				
使用量の目安 水・お茶 100mlあたり	1g		2g	3g

最適なとろみの濃度は主治医等にご相談ください。

小さじ 1/2 ⇒ 0.8g
小さじ 1 ⇒ 1.6g
小さじ 1 ⇒ 4.8g

とろみ剤使用時のポイント

- 飲み物等の種類や温度、量によって状態に差が生じます。必ず、出来上がりの状態を確認してください。熱いものは、ダマがしやすいので、注意してください。
- 牛乳等は、とろみがつくのに時間がかかります。よくかき混ぜた後、10分程度放置し、再度かき混ぜましょう。
- とろみがつきすぎた場合は、同じ飲物等で薄めてください。
- とろみが足りない場合は、「濃いとろみをつけた同じ飲物等」を加えてください（とろみ剤を追加すると、ダマになります。）。
- 一度口に入れたスプーンを、容器に差しっぱなし等になると、スプーンについた「だ液」の消化酵素で、とろみがゆるくなります。
- とろみのついた水で薬を飲むと、吸収に影響する場合があります。不安な場合、薬の変更について主治医に相談しましょう。



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 10
(減 塩)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

どうして減塩が必要なの？

- 食塩に含まれるナトリウムを過剰に摂取すると、
身体がむくみ、心臓や血管、腎臓に負担がかかります。
- 大量に汗をかいた時、嘔吐した時は、体内の塩分と水が、
急激に失われています。
経口補水液等でナトリウムと水を一緒に補給しましょう。
- 欠食が多い方も、一時的にナトリウム欠乏に陥ることがあります。
食事は、1日3回、食べましょう。



減塩のコツ

1. 新鮮な食材で、素材の持ち味を生かして！
2. 香辛料、香味野菜や酸味を利用！
3. 低塩調味料、減塩調味料を活用！
ケチャップやマヨネーズは、
比較的食塩量が少ない調味料です。
減塩醤油や減塩味噌も使ってみましょう。
4. 汁物は具沢山に！
5. 外食や加工食品は、特に注意！
栄養成分表示を確認しましょう。
6. 漬物の摂取量に注意！
浅漬けを少量にしましょう。
組合せるおかずは、塩味以外の味付けで。
7. むやみに醤油やソースをかけないで！
既に十分な味付けの場合もあります。
味見をしてから使いましょう。
8. 麺類の汁は飲まない！
全て残せば、2～3g 減塩できます。

一番重要なのは、
薄味に**慣れる**こと！
まずは**2週間**、
続けてみてください。



ナトリウム排出のため、
カリウムを含む
野菜・果物をしっかり
摂りましょう！
※食事療養中の方は、主治医
の指示に従ってください。





うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 11
(便秘予防)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

便秘解消に役立つ食べ物、生活習慣とは？

- ヨーグルト、納豆等の発酵食品で、腸内環境を整えましょう



- ✓ 様々な商品があります。色々試して、体調等に合わせて選びましょう。
- ✓ 腸内に、乳酸菌等を長く留めることは難しいので、毎日食べましょう。

- 果物、海藻類、きのこ類、いも類、根菜類、緑黄色野菜、大豆製品などを摂りましょう



- ✓ 腸内細菌の餌になります。また、便をやわらかくしたり、量を増やし、腸を刺激する効果が期待できます。
- ✓ 冷凍野菜や乾物、野菜ジュース等も活用し、毎回の食事に取り入れましょう。
- ✓ 麦ごはんや雑穀入りごはんもおすすめです。

- 水分不足に気を付けましょう

- ✓ 朝、起きたら水を1杯
⇒胃への刺激で、大腸が動きます。(空腹時が効果的。)

- ✓ 夜、寝る前に水を1杯
⇒寝ている間の脱水予防に！
脱水状態になると、より多くの水分を吸収します。便の水分量が減ると、固く、排泄しづらくなります。

常温またはぬるめの水か、ノンカフェインのお茶がおすすめです。
牛乳や豆乳もOK！



- オリーブオイル等、良質な油を適度に摂取しましょう

- ✓ 植物性の油に含まれる成分は、便のすべりを良くします。
- ✓ 油の種類だけでなく、新鮮であることも重要です。使い切れる物を選びましょう。





うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 12
(おやつ の 摂り方)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

おやつ の 摂りすぎ に 注意 !

- 量の目安は、多くても 200kcal 程度 です。
- よく噛んでゆっくり食べると、少ない量でも満腹感が得られます。
- おやつのかわりに食事を減らすと、
「やせていないのに、低栄養（ビタミン・ミネラル等の不足）」
になる可能性があります。食事は、しっかり摂りましょう。

(例)

まんじゅう	1 個
せんべい	2 ~ 3 枚
かりんとう	3 ~ 4 個
カステラ	1 切れ
アイスクリーム	小 1 個



※一般的な物よりも、エネルギーを低減した商品も開発されています。
(栄養成分表示で確認!)

- ケーキ等の洋菓子は、一般的に脂質量やエネルギー量が多いので、小さい物を選びましょう。
- 菓子パンは、食事ではなく「間食」です。
パンを主食にする場合は、
サンドイッチ等がおすすです。



低栄養を予防・改善するおやつ

- 小食等で、1回の食事量が少なく、低栄養のおそれがある場合は、
間食で補いましょう。乳製品等がおすすです。
- エネルギーやたんぱく質が効率的に摂れるよう調整された食品を活用すると、手軽に栄養量を確保できます。
(見た目は、プリンやゼリー、クッキーのような形状です。)



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 13 (栄養成分表示の活用)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

栄養成分表示の見方

栄養成分表示 100g 当たり	
エネルギー	●kcal
たんぱく質	●g
脂質	●g
炭水化物	●g
食塩相当量	●g
(その他の栄養成分)	

- 食品単位は、商品によって異なります。
(例) 1袋(80g)当たり
1枚(10g)当たり
1食(50g)当たり等
- 多く摂りたい(控えたい)栄養成分が、
どの食品に、どのくらい含まれるか、
「実際に食べる量」で比較してみましょう。

一人ひとりに合った食品選択の参考に

食欲がない時や、
リハビリ効果を
あげたい方向け

ゼリー飲料 A
栄養成分表示
1袋(150g) 当たり

エネルギー	112kcal
たんぱく質	15.6g
脂質	0.8g
炭水化物	10.5g
食塩相当量	0.24g

たんぱく質は控え、
エネルギーは
摂りたい方向け

ゼリー飲料 B
栄養成分表示
1袋(180g) 当たり

エネルギー	180kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	45.0g
食塩相当量	0.1g

エネルギーは
控えめ
水分摂取用に

ゼリー飲料 C
栄養成分表示
1袋(180g) 当たり

エネルギー	55kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	13.3g
食塩相当量	0.24g

似たような商品でも、
栄養成分の量は、
異なります。





うみう

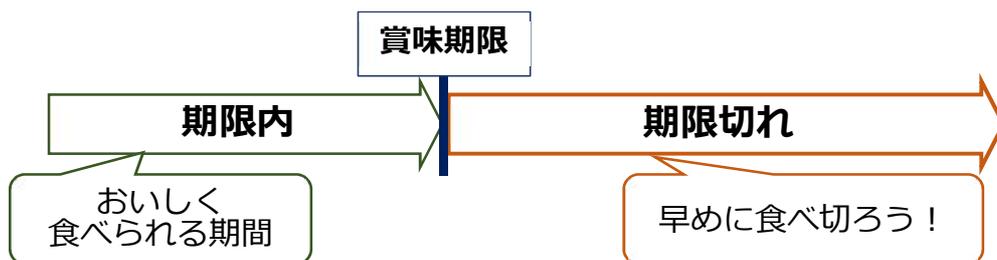
栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 14
(賞味期限と消費期限)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

賞味期限とは？

賞味期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

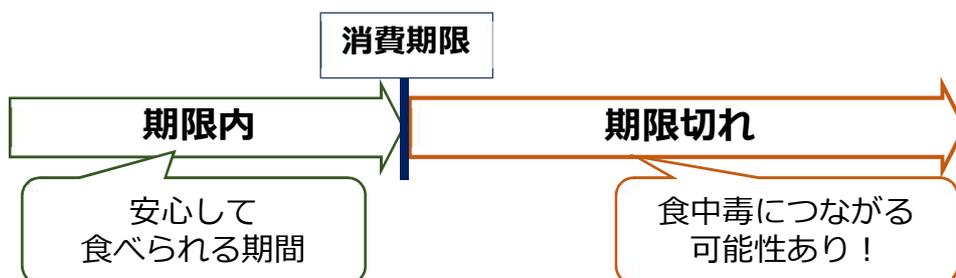


(例)
スナック菓子 インスタント食品 缶詰 冷凍食品 など



消費期限とは？

消費期限を過ぎた食品は、食べずに廃棄しましょう。



(例)
お弁当 ショートケーキ サンドイッチ 生の肉 など



※ いずれの期限も、未開封の状態、容器包装に表示された保存方法で適切に保存した場合の期限です。

開封後は、期限に関係なく早めに食べ切りましょう。

参考：消費者庁ウェブサイト

(https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/expiration_date/)