

高齢者のための栄養・食事作りの

テキスト改良に関する検討

内藤 初枝

Modification of the Textbook of Nutrition and Cooking

Methods of Care Meals for Elderly People

NAITOU, Hatsue

1. 研究目的

高齢者の生活向上のためには、対象者の精神的・生理的機能を正しく理解し、具体的な対処方法を理論的に構築することが必要である。「食」の分野では管理栄養士を初めとする食の専門職はもとより、介護福祉士さらには訪問介護員においても「食」に関わる高い資質が求められている¹⁾。具体的には「食」に関する医学的・栄養学的知識を学ぶとともに、汎用性の効く調理知識と応用技術をも修得することが肝要となる。しかしこと「食事作り」に限って言えば、現在の介護福祉士養成において先の主旨に添った内容に応えられる「調理実習のテキスト」は十分提供されているとは言い難いのが現状であろう^{2) 3)}。“可能な限り自力で食物を口から摂取し、自力で排泄する”という人間の生理的営みの原点に立って、高齢者のQOLを尊重した食事作りを体系化することは急務であると考えている。

特に居宅介護の視点からは、利用者が最も楽しみとしている「食事」において、介護福祉士、訪問介護員は利用者宅での質の高い・手際の良い調理全般に関するサービス提供が必須であり、介護福祉士養成の立場からは居宅現場の実情に即した「食事作り」に関する適切な実習指導用テキストが切望されている。そこで本研究では、「家政学実習 (栄養・調理)」・「居宅生活援助」などの科目において上記のような目的に応えるために“居宅介護調理実習内容”に主眼を置いた新たな視点での「食事作りのための実習用テキスト」に関する内容の検討を行い、併せて教材制作の実施を試みた。

2. 研究方法

教材作成を行うにあたっては、まず全国の介護福祉士養成校の家政学実習（栄養・調理）担当者に対し、この科目で教育すべき内容と考えられる項目について実態調査³⁾を行った。そしてこれらの結果をもとに栄養学的・調理学的要素さらには利用者の生活を重視した文化的要素も加えて検討を行い、“居宅介護調理実習内容”として整理し、これらを指針に教材作成を行うこととした。

3. 結果

表1に示したように家政学実習（栄養・調理）科目では、授業の流れとして最初に“食品衛生への配慮の重要性(表 1-9)”を認識させ、その上で、“基礎調理技術(表 1-2.3)および応用調理技術(表 1-1.4.5.10.11)”を指導、続いて“口腔状態に沿った介護食(表 1-6)”そして“種々の疾病の治療食(表 1-7)”など専門的内容を教授し、さらにグループホーム等で必要とされる“食事作り(行事食など)の企画・演出(表 1-8)”のための知識・技術、に至るまでの多種多様な教育を行わなければならない。

表1 家政学実習 で学ぶ内容(例)

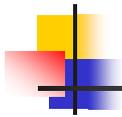
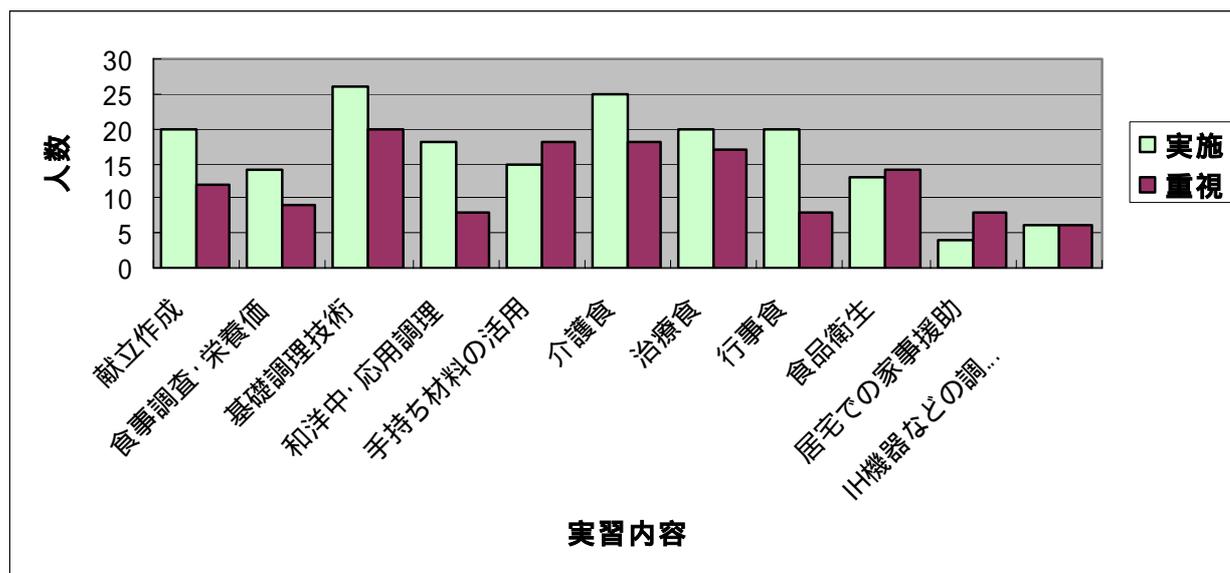
- 
- 1 献立作成・学生の自主献立調理
 - 2 食事調査やパソコン等による栄養価計算
 - 3 基礎調理技術:切る・だし・ゆで・炒め 焼き・煮る等
 - 4 和・洋・中華などの応用調理
 - 5 手持ち食材での短時間調理
 - 6 対象者の口腔状態に添った介護食
:ソフト食・パッククッキング・ミキサー食・トロミ食など
 - 7 疾患別治療食(減塩食・高Ca食・糖尿病食事法)
 - 8 行事食(正月・誕生日など)調理や季節感の演出
 - 9 食品衛生実験(手指・台所の衛生管理など)
 - 10 居宅生活全般の中での食事作り体験など
 - 11 IHや車いす用調理台などを活用した調理

図1にはこれらの多大な内容の授業を委ねられている担当教員の教育実態と上記のような多様な内容に関しその重要性に対する認識について示した。この中で「重視しているが実施されていない項目」として“居宅での家事援助:食事作り”や“手持ち材料の有効な活用法”などがあげられた。いずれも居宅介護の「食」の中では大変重要な項目ではあるが、限られた時間内で、しかも居宅での食事サービスに対する教員の知識・経験不足等も絡んでいるためか

現状では消極性対応に甘んじているようである。そこで上記家政学実習 担当教員からのアンケート、さらには訪問介護員の生の声なども含めて、充実した“居宅介護調理実習内容”のための必要事項を次の13項目とし(表2)に提案した。

図1 実習項目の中で実施している項目
および重視している項目



【表2 居宅介護調理実習のための検討項目13】

<p>簡単・短時間調理法 常備食材活用法 食欲を引き出す工夫 栄養バランスのよい献立 安価な費用でできる献立 冷めても美味しい献立 応用、間に合わせの効く献立</p>	<p>利用者の食生活を尊重(食文化を大切に) 高齢者の生理機能を理解し、嗜好を尊重 食品衛生的配慮を重視 柔らかく食べやすい調理法 病態への配慮ができる調理法 活用し易いテキスト</p>
---	---

ところで先に示したように多種多様な実習内容をサポートするためには、これらのニーズに合致したテキストが必要であり現在介護食関係のテキストや参考書・専門書などとして表3に提示したような様々な書籍類(一部紹介)が出版されている。そこで先に掲げた“居宅介護調理実習内容”としての13項目の要素(表2)を基に、予め調理技術として不可欠な基礎的調理などの項

目を除き、居宅介護ならではの特に重要性の高い項目と考えられた5項目(A:表2- 、B:表2- 、C:表2- 、D:表2- 、E:表2-)を指針としてそれぞれの書籍の特徴を検討した。

表3 テキスト・参考書・専門書

1. 介護福祉士のための調理実習 ⁴⁾
2. 家政学概論・家政学実習 2冊 ⁵⁾
3. 介護福祉士のための家政学・介護福祉士のための家政学実習 2冊 ⁶⁾
4. ホームヘルパーのための料理・栄養ハンドブック ⁷⁾
5. からだの不自由なお年寄りの食事 ⁸⁾
6. 介護食ハンドブック ⁹⁾
7. かみにくい・飲み込みにくい人の食事 ¹⁰⁾
8. 家庭でできる高齢者ソフト食レシピ ¹¹⁾
9. ホームヘルパーのための基礎料理 ¹²⁾
10. ヘルパーさんのための料理の本 ¹³⁾
11. おいしい、やさしい介護食 ¹⁴⁾
12. 自分でも作れるお年寄りの食事 ¹⁵⁾
13. 介護に役立つ食と栄養100講話集 ¹⁶⁾

表4 各書籍の特徴・重要点 印は特に力を入れているもの

要素	A 簡単・平易な手持ち食品活用献立	B 柔らかく食べやすい献立：嚥下・義歯対応	C 治療食・栄養バランス配慮献立	D 利用者の生活配慮献立・食の演出等	E 食品衛生の基本
テキスト番号	表3-1, 2, 3, 5, 8, 7, 10, 11, 12	表3-1, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13	表3-2, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13	表3-3, 3, 5	表3-2, 3, 4

今回取り上げた介護食調理のためのテキストあるいは参考書・専門書は、特徴別・重要点の扱い方により上記のように分類された。(表4)
表4に示したように個々の書籍により「居宅介護調理実習内容」として必要な要素に対する比重の置き方に違いがあり、「日常簡便調理法」を多数紹介しているもの、「嚥下・義歯等の口腔トラブル解決」に力点を置いたもの、「治療食」をメインにしたものなどそれぞれの特徴が明確に示されていた。一方「家政学実習(栄養・調理)」のテキストの条件として掲げた13項目の内容、

特に重要性の高い項目と考えられた5項目(A~E)が一冊の中に整備されていると判断されたものは、今回の対象書籍の中には確認できなかった。通常授業を行う際、一冊のテキストで対応できればそれを教材として活用し、また対応できるテキストがなければ表4に区分したようなそれぞれの書籍の特徴を適宜選択し教材用として準備することになる。しかし数種の書籍などから雑然と寄せ集められた教材は、著者の理念を始めとして書体や構成に統一性や一貫性を欠き易い。以上のような現状の中、家政学実習(栄養・調理)の授業内容のあり方を見据え、教育目標が明確化・統一化され実践的内容も整備された一冊のテキストが提供されれば、それは介護福祉士養成教育においても、また利用者の立場からも“居宅における食事作り”のための的確なニーズに応える一助になるであろう。

今回の教材作成にあたってはできる限り科学的立場で、また食事対象者の実態を尊重する姿勢を重視して行った。

以下は作成したテキストの内容の一部につき資料を提示し、その特徴を中心に述べる。

【本書の基本構成】(写真1)

第一章：「居宅における食事作り」

【一章の主旨】

利用者ひとり一人の生活の営みには、個々の生きてきた道程という“重い積み重ね”がある。訪問介護員が、利用者の居宅で仕事を担当するにあたっては、この“重い積み重ね”を第一に尊重し、その人らしさを引き出し、より良い環境作りを目指していくことが大切である。利用者の方が日常生活の中でもっとも楽しみにしている「食事」に関しては、今後一層内容の充実が求められるものと思われる。一章では、その一助となるべく今まで以上に利用者の生活の実態に目を向け、居宅での「食事作り」に対し援助者がスムーズに関わることができるよう工夫した。

食事作りに関する一連の作業の提示および説明

主に高齢者理解のための生理的側面および社会的(文化的)側面からのアプローチ

健康維持・増進のための食事摂取活動を、摂食行動 = 食欲の仕組みから説明 (写真2)

食事摂取基準に応じた栄養素摂取量の提示

食品衛生的観点からの資料提供、およびより具体的な衛生管理の方法を提示 (写真3)

食文化、高齢者の生活を大切にする基本的考え方 (写真4)



写真 1



写真 2



写真 3



写真 4

二章：「季節を活かした食事作り」 献立例 写真 5～8

【二章の主旨】

ありがたいことに日本には“春夏秋冬”四つの季節がある。自然の営み、草花の移ろいはもちろんのこと四季を彩る様々な食材が日々の食卓を演出してくれる。ともすると単調になりがちな利用者の方々の“食卓”に季節の調べを届けるメッセンジャーになることを意識できるような形でまとめた。

春夏秋冬 それぞれの旬の食材を手軽に活用

季節に関連する栄養管理のための資料

(夏：食酢と食中毒・冬：風邪予防など)

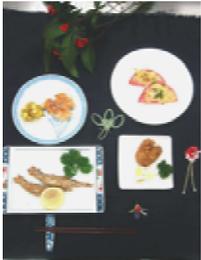
冷めてもおいしい常用食品(肉・魚・卵・豆腐)の活用・

簡単便利なパッキング・電子レンジ活用

馴染みの家庭料理も季節感を大切にしたテーブルコーディネート

ネットのセンスを視覚的に紹介

高齢者の嗜好を尊重した食材選びと調理方法の工夫

<p>1. 季節を楽しみましょう！(春)</p> <p>■ 献立</p> <ul style="list-style-type: none">■ 春のふわふわ卵■ 春雨とかぶの和風スープ■ ニンジンサラダ■ ごまマヨネーズ■ パナナしるこ  <p>写真 5</p>	<p>2. 季節を楽しみましょう！(初夏)</p> <p>■ 献立</p> <ul style="list-style-type: none">■ 新生姜とゴマのすし飯■ 冷拌三絲■ 蒸し大豆の緑酢あえ■ 和風スープ  <p>写真 6</p>
<p>3. 季節を楽しみましょう！(秋)</p> <p>■ 献立</p> <ul style="list-style-type: none">■ シメジご飯■ 空也蒸し■ 大根の即席漬け■ さつまいもの茶巾絞り  <p>写真 7</p>	<p>4. 季節を楽しみましょう！(冬)</p> <p>■ 献立</p> <ul style="list-style-type: none">■ 福袋■ ししゃものゴマ揚げ■ 松風焼き■ 梅花卵■ 厚切りハムのピザ風■ リンゴきんとん  <p>写真 8</p>

第三章：「口からの食事を大切に！」

【三章の主旨】

利用者の中には義歯あるいは嚥下困難なため、日常の食事形態が一般人の常食とはかけ離れた、軟食・ミキサー食などで対応されている場合も少なくはない。これらの多くはおよそ“食事”とは言い難く QOL の低い内容となっている。また消化機能の低下に伴う下痢や便秘などのトラブルが常習化し、次第に低栄養に陥るケースも生じている。このような様々な消化器症状に対応できるよう、食品の特性を活用し、調理方法を工夫することにより利用者自らの保有生理能力を最大限発揮して、低栄養を予防・改善させ充実した食事の質を確保できるようなレシピを提示した。

軟食・嚥下困難のための食材・調理法などの工夫

下痢や便秘などの症状軽減の食材・調理法などの工夫
これらの工夫の必要な根拠を資料として提示

献立例(写真9.10.)



なんちゃって海老天井
かぶの甘酢漬け
くずし豆腐の澄まし汁
焼きリンゴ

写真9



パンがゆ
鮭の山芋あえ
中華風コーンスープ・牛乳ゼリー

写真 10

四章「健康管理、治療のための工夫」

【四章の主旨】

高齢者においては長期間の歪んだ食生活により生活習慣病を発症しているものも少なくない。四章では治療食の食事作りに大きな負担を抱えている介護援助者に対し、高血圧や高脂血症における特定の栄養素の管理がなぜ必要なかなどについて、わかりやすく病態理論を解説し、データなども交え役立つ食事作りのポイントを紹介した。

なお本章で紹介する治療食は、医療行為として実施するものではなく、あくまでも家庭で活用できる範疇の治療食レシピとして提示した。

高血圧症の方の減塩食：アクセントとしての塩味の活用法
季節感・見た目の楽しみ方など (写真11)

高脂血症の方の低脂肪食：大豆タンパク質の活用(写真12)

高カルシウム食：乳製品の上手な活用法など

低カリウム食：食酢を活用した減カリウム調理法など

グループホームでの行事食：高脂血症予防食(写真13)・

利用者さんと共に作るごちそうレシピ(写真14)

上記栄養素管理の必要性について説明



ご飯
菜ごもり卵
じゃがいもと豆腐のあんかけ
新キャベツと生揚げの煮浸し
いちごと豆腐のミックスジュース
写真11



雑穀がゆ
豆腐の照り焼き わさび添え
大豆入り根菜汁
大根とにんじんのじゃこ煮
写真12



平成の大根飯
じゃがいもとたらの重ね焼き
海藻の炒めサラダ
エコスープ
写真13



おにぎりアラカルト
豆腐ハンバーグ
里芋と茄子の田楽
そうめんのお吸い物
写真14

【 編集の特色 】

目的で述べたが、居宅での食事作りに必要な13項目を偏りなく取り入れるため次のような工夫あるいは価値観を持って本書を作成した。

1. “食事 = 口からの栄養供給”

個人個人の人生、特に食生活習慣を尊重しできる限りその個人の意志を活かすための工夫をおこなう。利用者の健康チェック・嗜好調査・日常会話などからの的確な情報と判断に基づいた献立を手早く用意する。

2. “食欲”の仕組みに関しては、食事を摂る前段階の生理的作用と食事環

境の関係を理解できるよう、色彩学的手法なども提示しわかりやすく説明した。

3. 基礎的知識や技術として学んで欲しい内容を献立と並列
それぞれの献立・調理にはその内容を裏付ける根拠があることを提言した。特に三章・四章についてはできる限り科学的な根拠を理解するための資料・説明に力点をおいた。
4. 本書の調理レシピ(献立)の大半は、現場における訪問介護員の生の声を傾聴し利用者のニーズを十分取り入れた内容とし、浜松調理菓子専門学校介護食研究会(神谷・黒川・猪原・内藤)を中心に作成した。材料、作り方なども居宅で調理を行う際すぐに活用できるよう配慮した。
5. 「おばあちゃんの知恵袋」と銘打って食生活をより快適にするための日常役立つ食のアドバイスなども紹介した。
6. テキストとして活用するにあたって、レシピ部分に書き込み空欄を設け、予習・授業中・復習などで自由に書き込みができるよう便宜を図った。また書籍タイプでは使用時ページが移動したり閉じたり扱いが不便であるため、リング付きファイルを用い、必要なページのみを取り出すことにより活用し易くした。(写真1)
7. それぞれの調理写真には、食欲を刺激するようなテーブルコーディネートが施され、季節感、行事食など折々の場にふさわしいセッティングを提示した。

まとめ

平成12年度より学生の学外実習に「訪問介護実習」が義務化され、居宅での生活支援教育の重要性が高まり、また施設型福祉サービスから在宅型福祉サービスへの方向性の転換などに伴い「居宅生活援助」への実践に向けた教育内容が必須化されつつある。このような動向の中、特に「食事作り」においてはより質の高いサービスが求められ、介護福祉士養成科目「家政学実習(栄養・調理)」に対する期待は日々高まっている。しかしながら当科目担当教員の一人として従来型の栄養・調理実習の内容のままでは、期待される高い質の教育を行うことは容易でないと感じており、家政学実習(栄養・調理)のテキストにおいても従来以上に居宅介護対象者のニーズ¹⁾に応えられる内容を取り扱ったものが必要なのではないかと考えている。

今回作成した「高齢者の食事作りのためのテキスト」を、より質の高い「家政学実習(栄養・調理)」授業運営の一助として有効に活用していきたい。

謝辞

最後に本書を作成するにあたりメニュー作成に関わった浜松調理菓子専門学校・介護食研究会のメンバー神谷紀代美氏・黒川文美子氏・猪原寿美子氏、また月1～2回程度約半年間、居宅での食事サービスの実態を知る上で貴重な同行訪問の機会を提供して下さいました介護福祉施設「長上苑」小野氏・大河内氏、そして“居宅での食事作り”に関して現場の声を届けて下さいました現役訪問介護員の方々、それぞれの皆様へ心より御礼申し上げます。

引用文献

- 1) ヘルスケア総合政策研究所 「ホームヘルパー消滅の危機」
日本医療企画 (2003)
- 2) 杉永孝子・中村敦子ほか 「介護福祉士養成教育における家政
系教育の現状と課題」
介護福祉教育学会誌 Vol. 4(2) (1999)
- 3) 内藤初枝,第12回日本介護福祉教育学会発表要旨集 p95 (2004)
- 4) 山口和子編著 「介護福祉士のための調理実習」建帛社 (1994)
- 5) 松岡明子・大谷陽子編著 「家政学実習」 建帛社(2001)
山口和子編著 「家政学概論」 建帛社
- 6) 中川英子編著 「介護福祉士のための家政学実習」建帛社(2005)
中川英子編著 「介護福祉士のための家政学」 建帛社(2005)
- 7) 小原和子・森由布子
「ホームヘルパーのための料理・栄養ハンドブック」日本医療企画(2002)
- 8) 医歯薬出版編 「からだの不自由なお年寄りの食事」
医歯薬出版(1999)
- 9) 手嶋登志子編 「介護食ハンドブック」 医歯薬出版(1999)
- 10) 藤谷順子監修 「かみにくい・飲み込みにくい人の食事」
主婦と生活社(2004)
- 11) 黒田留美子・成田和子 「家庭でできる高齢者ソフト食レシピ」
河出書房新社(2003)
- 12) 今井美津恵 「ホームヘルパーのための基礎料理」
東京書店(2000)
- 13) 藤沢良知監修 「ヘルパーさんのための料理の本」オーロラ社
- 14) 田中弥生・宗像伸子 「おいしい、やさしい介護食」

- 医歯薬出版(2000)
- 15) 大友英一 「自分でも作れるお年寄りの食事」
主婦と生活社編(1999)
- 16) 五十嵐桂葉編集「介護に役立つ食と栄養 100 講話集」
中央法規出版(1997)

(2005年 3月 30日 受理)