

高齢者・病人食調理マニュアル

〔ヘルパーステーションぽっかぽか〕

〔徳島県小松島市田野町字高田 53-3〕

〔088-535-2170〕

1 高齢者、障害者と栄養・食生活のあり方

I 高齢者の食事

バランスの取れたものがふさわしいのですが、材料も限られており1日で30品目取ることは難しいので、1週間単位でできる限り多くの品目を摂取できるように配慮しましょう。

1) 調理する際に配慮すること

① 必要な栄養摂取量は私たちとほぼ同じです

② 嚥下困難な人には調理形態を工夫します

a 熱いもの、冷たいもの、刺激の強いものは避ける

b 食品に手を加える

野菜：切り込み、隠し包丁

肉：筋に切り目、たたいて柔らかくする

c 調理形態を変える

つぶす

細かくきざむ（ミンチ）

ミキサーにかける

とろみを加減する（片栗粉や市販のとろみ剤など）

③ 利用者本人が何をどう食べるかを選択できるように配慮する

④ 材料の購入を行う場合、利用者の予算の範囲で購入し、調理する必要がある

⑤ すでに購入してある食材を組み合わせで献立を作り、無駄なく利用することを心掛ける

⑥ 食材が限られているなかで調理をしなければいけない場合も多く、工夫する必要がある

- ⑦ 次回も同じ献立にならないように、作った料理をメモしておく
- ⑧ 次の訪問日までの食事を考え、保存のできる、またしやすい献立を作ります

II 障害者の食事

障害の種類、程度により個人差が大きいため、それぞれに応じた対応が必要です。

① 視覚障害者

見えない人は細かいおのが噛みにくいので注意します

（例）魚は小骨のない切り身がよい

② 身体障害者

障害により多少手が使えたり、足しか使えないなどの人がいます。どんなに障害があろうとも残存機能を生かして食事がとれるように工夫をします。

スプーンやフォークで食べやすい大きさに切ることやその人に合わせた柔らかさに煮ます。

- ・ 食器、スプーン、フォークを使いやすいものにする
- ・ 食べやすい工夫として、おにぎりを作るのもより
- ・ きざみ食、ミキサー食、とろみ食など必要に応じ工夫する

③ 重度障害のある人

ミキサーでスープやポタージュのようにする

- ・ スプーンで食べさせる
- ・ 鼻腔から注入する

- ・ 補助食品を組み合わせる
- ・ 補助食品や電解飲料水や湯冷ましの場合は温めてからにする

2 糖尿病・高脂血症などに対する食事

I 糖尿病の利用者

インスリンの注射や服用をしている場合、低血糖を起こす危険があるので、食事決められた時間に取りれるようにつくりま

病気が進むと合併症として失明や内臓の障害や壊疽（体の一部が死んだ状態）が起こります。医師や栄養士と本人あるいは家族で話し合い、栄養指導を受けましょう。

- ① 摂取カロリーが異なるので、どのくらい取ることが可能か指示を仰ぐ
- ② 1日3食を均等に取りようにする
- ③ アルコール類は原則として禁止であるが、医師の指示を受ける
- ④ 芋類や果物もカロリーの高いものがあるので注意する
- ⑤ インスリン注射をしている人や薬を服用している人は、注射や服用後30分以内に食事がとれるように準備する
- ⑥ バランスのよい献立にする

II 高血圧の利用者

高血圧といわれたら、食生活と運動を心掛けなければなりません。医師や栄養士に相談したり、本人の好みにあった材料で工夫します。

- ① 塩分を控えめで、だし汁のうま味を使う
- ② ソース、ケチャップ、レモン、酢、香辛料を使う
- ③ 野菜を多めにする
- ④ コレステロールの多い食品は控える

Ⅲ 高脂血症の利用者

高脂血症は、トリグリセリドが血清中に増えた状態をいい、すい臓やひ臓の塞栓や肥満をとまいません。トリグリセリドに限らずコレステロールなどの脂肪が血管組織に沈着すると動脈硬化が進み、心筋梗塞、高血圧、糖尿病の合併症を促進させることになります。医師や栄養士と相談しながら調理します。

- ① 飽和脂肪酸の多い食品は肉類なので量を少なくし、赤身の肉にする
- ② 牛肉や豚肉よりも鶏肉のメニューにする
- ③ 不飽和脂肪酸は植物油や赤身の魚に多く含まれるので、鰯や鯖の調理法を工夫し積極的にとる（さつま揚げ、つまれ、南蛮漬けなど）
- ④ コレステロールの排泄を促進するものとしては野菜がよい
- ⑤ 生野菜は少量しか取れないので、温野菜にする（具だくさんのみそ汁、ぬた、胡麻和え、お浸し、野菜の多いすき焼きなど）
- ⑥ たんぱく質は大豆、豆腐類で補う

3 たんぱく質のとり方

<たんぱく質とは>

たんぱく質は、魚・肉・卵・大豆製品などに多く含まれます。食べ物の中のたんぱく質は、分解されてアミノ酸の形で小腸から吸収され、血液や筋肉などの体づくりに働きます。

体に必要なエネルギーが糖質や脂肪だけでは不足の時は、たんぱく質も利用されます。栄養不足の時に筋肉も痩せてくるのはこの為です。

たんぱく質の食いだめはできません。1日1日の食事が大切です。一時的にとりすぎたたんぱく質は、脂肪に変わって、エネルギー源として肝臓や脂肪組織に蓄えられ、分解されたときにできる尿素窒素などが、血液中に多くたまることとなります。

<たんぱく質の必要量>

たんぱく質は窒素からできている為、過剰のたんぱく質をとると排泄が追いつかずに血液中の尿素窒素が高くなります。また、たんぱく質を多く含む食品には、リン、カリウムも含まれますので血液中のリン、カリウムの値が上がる場合がありますので気を付けましょう。

透析患者では、体重1kgあたり1～1.2gのたんぱく質が必要です。たとえば、体重55kgの人で、1日に約55～66gとなります。これは、たんぱく質の量であって、食品の重量ではないのです。魚15gを食べても、その中に含まれるたんぱく質は約3gです。残りの12gには、水分や脂肪分などが含まれます。

たんぱく質の過不足では次の事が起こりやすくなります。

- ① たんぱく質が過剰な場合、高窒素血症、高カリウム血症、高リン血症になります
- ② たんぱく質が不足の場合、貧血になります

4 塩分制限

< 指示塩分量について >

塩分は次の3種類に分けられます。

- ① 食塩・しょうゆ・みそなどの調味料の塩分
- ② 食パン・ハム・漬物など加工食品に含まれる塩分
- ③ 自然食品に含まれる塩分

ごはん・いも・肉・魚・牛乳・野菜など自然の食品にもナトリウムの形で塩分が存在します。

仮に何も味付けをしないで1日の食事をしたときでも塩分1～1.5gに値するナトリウムが体に入ったこととなります。

通常、指示量としてあげられる塩分量は、①調味料の塩分 + ②加工食品の塩分です

< 塩分量 >

塩分をとりすぎると喉が渇いて水を飲みたくなり、我慢することができません。1日の塩分量は5～

7gが適量です。通常の食事では塩分摂取量は10～12gなので、透析患者では、半分に減らすつもりで、うす味にしたり塩味の必要でないデザートなども献立の中に入れるといいでしょう。

塩分の過剰は、水分の過剰摂取につながり、浮腫、高血圧となり、水分貯留による心不全、呼吸困難なども起こってきます。塩分を抑える為に次の減塩の為の調理の工夫を参考にしましょう。

< 減塩の為の工夫 >

- ① 鮮度の高い旬のものを選ぶ
- ② うまみが出る材料を使う
- ③ 加工食品を食べすぎない
- ④ 油の利用（天ぷらなど）
- ⑤ 焦げ味や香ばしさの利用（焼き魚など）
- ⑥ 酸味の利用（酢の物など）
- ⑦ 香辛料の利用（レモン・カレー粉など）
- ⑧ 塩分の少ない調味料を活用する
- ⑨ 熱いものは熱く、冷たいものは冷たいうちに食べる
- ⑩ しょうゆはかけるよりつけて食べる
- ⑪ 麺類や汁物はスープを残す

5 水分制限

<水分制限の必要性>

水分制限の必要性を、健常者の水分出納から考えると、「入る水」は、【食事中的水 1 2 0 0 ml + お茶や水 8 0 0 ml + 代謝水 2 0 0 ml = 2 2 0 0 ml】となり、「出る水」は、【不感蒸泄（吸気 4 0 0 ml、皮膚 5 0 0 ml） + 尿 1 2 0 0 ml + 便 1 0 0 ml = 2 2 0 0 ml】となります。

透析患者では、「出る水」の尿量が減る為、「入る水」の食事中的水と飲み水を減らさないと水がたまりすぎて溢水状態になり心臓などに無理をかけることとなります。水分制限が必要です。

< 1日の水分量 >

無尿の人が、今まで通りに飲み食いしていると尿量分の水がたまってきます。透析間の体重の増加は5 %以内を目標にした方が体に負担がかかりません。体重55 kgの人で、2.7 kgです。それ以上の増え方がみられる人は、塩分のとりすぎではないか、習慣的に水分の多いものを飲んだのではないかと、自問する必要があります。尿からの塩分（ナトリウム）の排泄がしにくい為に、塩分の多いものを食べると、透析患者以外の人より喉の渇きはひどくなります。このことから水分管理は塩分制限と切り離すことができません。

< 水分管理 >

- ① 水分の少ない献立では、1日に800 mlの水分が含まれますが、麺類・汁物などの水分の多い献立を入れると1500～2000 mlにもなってしまいます
- ② 決められた塩分量を守りましょう
- ③ 水分管理が困難な場合は、三食ごはんではなく、一食はパンまたは、餅に変えてみましょう
- ④ 野菜・果物は90 %が水分です。多くとりすぎないようにしましょう
- ⑤ 口渇のひどい時は、氷をなめたり、うがいをするのもよいですが、回数が重なったりやり方によっては水を飲んだのと同じことになります

6 カリウム制限

<カリウム制限の必要性>

カリウムは、体の細胞内に約 90 % 存在しています。主に尿として排泄されますが、尿中にカリウムが排泄されなくなったときに、血液中のカリウム

濃度が上がって高カリウム血症を起こし、色々な障害が現れます。

高カリウム血症にならないためのポイントは、次の 2 点です。

- ① カリウムのとりすぎに気を付けましょう
- ② エネルギー不足の為に筋肉が壊れて細胞内のカリウムが血液中に出てくることがあります

<カリウム制限量>

通常の食事での成人のカリウムの目標摂取量は 1 日 2000 ～ 4000 mg と日本人の栄養所要量で決められています。透析患者では、尿中への排泄が少なくなっていますので、生の状態での計算値として 2000 mg 以下、実際の摂取量として、1300 ～ 1500 mg 以下に制限する必要があります。透析の導入時によく受ける質問に、「腎臓病には、スイカがよいと聞きますが、本当でしょうか」「果物や野菜に含まれるカリウムを多くとると高血圧によいと聞きますが本当でしょうか」などがあります。これらは、スイカにカリウムと水分が多く含まれる為、腎臓に余分のカリウムや水分を排泄する機能がまだ残っているような状態、つまり、透析を受けなくてもよい状態のときに言えることです。カリウムと高血圧に関しては、カリウムを尿中に多く排泄するときに同じ腎臓排泄であるナトリウムを体外に出すので高血圧によいと言われていますが、尿量が減った透析患者では高カリウム血症となりますから、果物や野菜を多く食べる事は危険です。

人は、ナトリウム塩とカリウム塩の両方を舌で塩辛く感じます。そのことを利用して、ナトリウム塩の代わりにカリウム塩を使用した無塩しょうゆが販売されています。カリウムの多い無塩しょうゆは、透析患者にとって好ましくありません。ナトリウム、カリウム共に減らした減塩しょうゆが適当です。カリウム過剰の場合は、手足のしびれ、不整脈、心停止など高カリウム血症の症状が現れます。

<カリウム制限の方法>

カリウムは、野菜を茹でたり、水にさらしたりすることで減らすことができます。カリウムは、熱で壊れるものではないので、カリウムを減らしたいときは、蒸す、揚げるなどの調理方法ではなく、茹でこぼすといった調理方法を取り入れましょう。

【カリウム含有食品】

食品名	めやす量	カリウム m g
いも類		
とろろいも	中 1 / 4 本 (6 0 g)	3 3 4
焼きいも	中 1 本	8 8 4
里芋煮付け	中 1 個	1 5 7
ポテトサラダ	中 1 個分	2 7 5
果物類		
マスクメロン	中 1 個	1 1 2 0
バナナ	中 1 本	3 5 0
柿	中 1 個	3 0 7
梨	中 1 個	2 8 0
グレープフルーツ	中 1 個	5 5 8
桃	中 1 個	2 2 1
イチゴ	5 粒	2 0 0
スイカ	中 1 / 1 6 個	1 3 3

ぶどう	小1房	104
みかん	中1個	105
りんご	中1個	176
いちじく	中1個	68
びわ	中1個	40
アボガド	100g	800
キウイフルーツ	中1個	224
夏みかん	中1個	322
野菜		
カリフラワー（茹で）	1／6個（60g）	67
ブロッコリー（茹で）	1／4個（50g）	140
ほうれんそう（茹で）	1株（30g）	135
ごぼう（茹で）	1／5本（40g）	132
かぼちゃ（茹で）	1／19個（80g）	265
小松菜（茹で）	1株（40g）	80
レタス	1／10個（40g）	88
サラダ菜	1株（80g）	296
春菊（茹で）	1／3束（80g）	220
にら（茹で）	4本（20g）	72
にんじん（茹で）	中1／5個（40g）	160
キャベツ（茹で）	中葉1枚（50g）	76

オクラ（茹で）	1個（5 g）	1 3
グリーンアスパラガス（茹で）	中1本（30 g）	7 0
いんげん（茹で）	2本（8 g）	1 8
きゅうり	中1／3本（35 g）	7 4
トマト	中1／2個（75 g）	1 7 3
なす	中1個（70 g）	1 5 3
大根	40 g	9 5
ピーマン	中1個（30 g）	6 0
玉ねぎ	中1／4個（30 g）	4 8
白菜	中葉1／2枚（50 g）	1 1 5
れんこん	中1／2節（75 g）	3 5 3
根深ねぎ	中1／2本（60 g）	1 0 9
魚介類・さしみ		
まぐろ赤身	1枚（15 g）	6 0
たこ・いか	1枚（15 g）	4 0
甘エビ	1枚（15 g）	5 0
うに	20 g	1 0 0
赤貝	1個	6 0
カキ	大1個	7 0
はまち	1枚（15 g）	6 0
帆立貝柱	1個分	5 0

海草類	100 g	4000～7000
豆類		
納豆	小1包（40 g）	238

7 食品の保存、管理

I 食品の保存及び管理方法

食品の保存については、開封前と開封後とでは保存期間が異なります。また、食中毒にも注意し、食品の扱いには気を付けます。

① 食品を清潔に

魚介類はしっかりと流水で洗い、容器や器具なども清潔に保ちます

② 冷却と加熱

細菌の増殖を抑えるために、調理後の食品保存の際にはしっかりと冷まして保存します。また、調理の際には細菌を死滅させるため、十分に加熱調理します

③ 冷蔵庫の使用

冷却した食品やその他の食品を保存し、鮮度を保ちます

④ 食品の冷凍

残った材料を冷凍保存する場合は、1回分に小分けして行います

II 食中毒の予防と種類とその特徴

<主な細菌性食中毒の種類>

原因菌	主な原因物質	予防策
腸炎ビブリオ菌	魚介類、漬物、刺身	よく洗い60℃以上で加熱
サルモネラ菌	食肉、卵、加工品、水	中心部まで迅速加熱、迅速冷却
病原性大腸菌	汚染を受けた食品、人	清潔、迅速加熱、冷却
ウェルシュ菌	食肉、魚介類の加熱、調理食品	食べる直前に加熱を行う
ブドウ球菌	手・指の化膿巣	手袋・帽子・マスク着用
ボツリヌス菌	いずし、ハム、缶詰	

8 ゴミの始末、調理器具・食器などの衛生管理

I 台所ゴミの始末

台所は常に清潔に心掛ける必要があります。特に生ゴミなど処理と保管には注意を払います。なるべくゴミを出さない工夫と、残飯などのゴミを残さないよう心掛け、ネズミやゴキブリ、ハエの発生に注意します。

II 衛生管理

① 調理者

調理前には手や指を流水、石鹸で十分洗浄します。身なりも整えておきます

② 水まわり、レンジまわり

使用後は、必ず清掃します。汚れのひどいレンジは部分的に取り外し、手入れします。水回りのシンクや洗い桶などは食器と同様に油汚れなどがついていますので洗剤で洗います

③ 調理器具・食器

十分に汚れを取り、乾燥させます。その後は食器棚へ保管します。まな板やふきんなどはなるべく熱湯消毒し、しっかりと乾燥させます。

④ 冷蔵庫

食品を保存するために使用しますが、その役割を十分に果たすため以下のことに留意します

- ・ 1 週間に一度程、庫内の掃除をし、アルコール等で消毒する
- ・ 冷蔵庫の温度はできるだけ 5℃以下に、少なくとも 10℃以上にならないよう開閉の回数を減らす
- ・ 食品を詰めすぎてもよく冷えないので、7 割ぐらいを目安とする