

## 第20回 個性づくりテーマ展示

# 介護予防食

～食から見る脱介護予防策を探る～

展示期間 8月30日～10月30日

展示場所 南台図書館2階 展示コーナー

日本は長寿の国。だれもがいつかは介護が必要となる可能性があります。介護を必要とする状態を未然に防いだり、今は介護が必要な状態でも出来るだけ悪化させないためには、健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活がとても大切です。元気な高齢期を過ごすために、食生活を見直すことから始めてみませんか？

今回は、日々の食生活の中にどのような介護予防策があるのかについて考えてみようかと思います。



中野区立南台図書館

03-3380-2661

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源  
2014

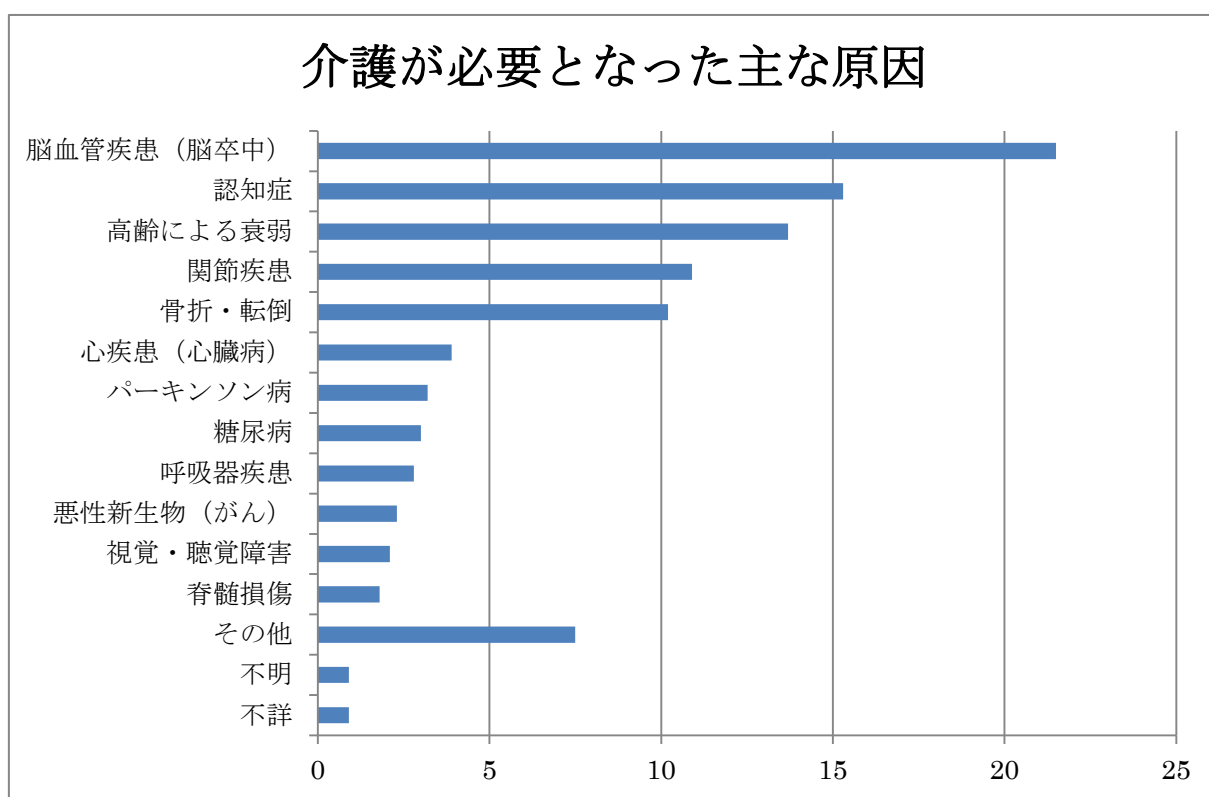
## ◎介護予防とは？

介護予防とは、厚生労働省によると、

- \* 要介護状態の発生を出来る限り防ぐ（遅らせる）こと
- \* 要介護状態にあってもその悪化を出来る限り防ぐこと
- \* 更には、軽減を目指すこと

と定義されています。つまり、日常のちょっとした工夫で老化を防ぎ、介護が必要とならない様に、必要になっても悪化しない様にする取り組みを言います。

## ◎介護が必要となる主な原因とは何でしょう？



厚生労働省「国民生活基礎調査の概況」平成 22 年より

(単位：%)

上記のデータによると、脳卒中などの脳血管疾患が最も多く、全体の 5 分の 1 以上を占めています。脳卒中が発症に至るには、糖尿病や高脂血症、高血圧などが大きく関係しています。これらの病気は**生活習慣病**とされています。高カロリーの食事は肥満や高脂血症の原因となります。日頃から食生活を見直すことがいかに大事なことが分かります。

## ◎食生活を見直すには、どのようなことから始めればよいのでしょうか？

高齢者の食事で大切なことは量より質です。量の問題よりはむしろ全体的な栄養素のバランスをよく考えることです。また、介護を必要とする高齢者に不足しがちな栄養素を上手に補うことで、頭を活性化させ、老化予防、老化を遅らせることができます。

### 骨を強くする食事

骨の主成分であるカルシウムを毎日取ることが大事です。骨量が減少し骨がもろくなり、骨折しやすくなったり、足腰が傷んだりする高齢者には骨を丈夫に保つためにも欠かせません。また、脳神経の興奮を抑制して情緒を安定させるなど、脳神経の働きにも重要な役割を果たします。

#### 【カルシウムを多く含む食品】

牛乳、チーズ、ヨーグルト、桜エビ、イワシの丸干し、小魚の佃煮、しらす干し、豆腐、納豆、小松菜、ひじきなど

### 水分をこまめにとる

人間の身体からは、1日に2000~2500mlの水分が排出されると言われています。失われた水分は、食事や飲み物からの水分と、体内で作られる水分から補わないとなりません。起床時、毎食ごと、就寝前などに、冬場でも、あるいはのどが渇いていなくても、必ず水分を取るように習慣化しましょう。

### 食事の「量」「バランス」「質」

食事をきちんと取らなかつたり、食べるものが偏っている人は、慢性的に不足している栄養素が原因で不調が起こりやすくなります。それを「年齢のせい」と考えたり、「特別な物を食べなくては」と思うよりも先に、まずは食事の内容を見直しましょう。

◎**量**…必要なエネルギー量は、年齢、性別、活動量などによってそれぞれ違います。1日3食を規則正しく取ることが基本です。治療中の場合は、主治医の指示に従って、エネルギー量を守った献立を考えましょう。

◎**バランス**…次の3つの要素をバランスよく食べましょう。

主食：ごはん、パン、麺など

主菜：肉、魚、卵、大豆製品などを主としたおかず

副菜：野菜、キノコ、海藻、芋類などを主としたおかず

◎**質**…副菜の素材である野菜やキノコ、海藻には食物繊維が多く含まれ、ごはんなどに多い糖質をゆっくりと吸収させる働きを助けるため、食後の急激な高血糖を抑えます。


参考文献：『早引き介護の栄養管理ハンドブック』／工藤 美香／著

田中 弥生／監修 ナツメ社

『賢く元気に老いるための31の心得』／立花 和弥・ますみ／著 ブラス出版

栄養の偏りが出ない様に、生活を改善しバランスの良い食事を心掛けることが介護予防につながります。また、周りの方も高齢者の健康に気を付けることで、老化のスピードを遅くすることが出来たり、心身の機能を改善することが出来たりと、在宅の食事で少しずつサポートすることも出来ます。体の機能の改善には時間が掛かる為、毎日の積み重ねが大切だと意識して暮らしましょう。

# 展示資料の紹介



食欲や味覚は、視覚から得る色や環境などによっても影響されやすいとされています。少量しか食べられない高齢者の方達にこそ、美味しくて元気になる目にも美しい料理を食べてもらいたいですよね。介護食に向いているとされる、裏ごししたりすりつぶしたりというフランス料理の技法と、最新の栄養学に基づき開発した高齢者のためのレシピ集です。

『新・介護食レシピ』／阪急コミュニケーションズ  
多田 鐸介（著）、斎藤 一郎（監修）



仕事持ち、子持ちの著者が実母を自宅介護した記録です。介護食の献立の立て方などに加え、役に立った本の紹介や介護ベッドの使い方など、必要となった実際の場面に合わせて豆知識なども紹介しています。

また、介護保険やヘルパーさんとの役割分担など、様々な問題にぶつかりますが、介護される身になって冷静に考え試行錯誤する様は、介護記という一つの読み物としてだけでなく、参考実例として役立つことも出来ます。

介護が必要となった高齢者の方にとっても、楽しいこと、嬉しいこと、美味しいことは喜びです。高齢者の方が食べる喜びを失わない様に、食事の内容を工夫して、日々楽しんでいただく様にしましょう。



『まごころの介護食』／本の泉社  
中村 れいこ（著）、日野原 重明（総監修）、井上 典代（栄養監修）

# 介護予防食関係リスト

## 1. 介護予防食に関連する本

書名	著者名	出版社	出版年
QOL を高める食事の工夫	中村 育子／監修	日本医療企画	2014
幸せの介護食レシピ 100	手島 治／監修	旭屋出版	2014
シニアにおすすめ！「食」 で健康になる！簡単ごはん	「きょうの料理」番組制作班／編 主婦と生活社ライフ・プラス編集部／編	主婦と生活社	2014
野菜で探す 「健康食べ合わせ」手帖	村松 真由子／著	主婦の友社	2014
介護予防のための栄養指導 ・栄養支援バンドブック	馬場園 明／編著 荒木 登茂子／著 他	化学同人	2009
介護予防のための バランス献立・12ヶ月	井上 典代／著	介護労働安定 センター	2008

## 2. 「介護に繋がる病気」の改善・予防食に関する本

書名	著者名	出版社	出版年
血管力を上げる「食べ物」 ハンドブック	池谷 敏郎／監修	三オブックス	2014
「血管を鍛える」食べ物と運動	島田 和幸／著	宝島社	2012
認知症高齢者への食支援と 口腔ケア	平野 浩彦／編著 枝宏 あや子／著 他	ワールド プランニング	2014
ココナッツオイルでボケずに健康	白澤 卓二／医学監修	主婦の友社	2014
認知症の人の食事支援 BOOK	山田 律子／著	中央法規出版	2013
認知症これだけ知れば怖くない	鈴木 ゆめ／著	有楽出版社	2013
「糖化」を防いで老いない ・病まない体になる！	久保 明／著	PHP 研究所	2013

リストに載っていない資料もありますので、棚をご覧ください。

# 介護予防について調べてみよう！

介護予防食について関連する資料や情報は沢山あります。ここでは、図書館での資料の探し方、インターネットでの情報の探し方についてご紹介します。

## 1. 情報検索のキーワード

介護予防食について調べる際、適切なキーワードを使うことで効率的に調べることができます。

介護予防、介護食、食と健康、食事療法、栄養とバランス、食養、食事ケア、健康食、食生活、高齢者、食事制限、生活習慣病、健康寿命、老化予防

## 2. 基本的な情報を調べる

### 【用語を調べる】

資料情報	出版社	出版年	請求記号
世界大百科事典	平凡社	2009年	031 セ 34
現代用語の基礎知識 2012	自由国民社	2012年	031 ゲ 12
介護福祉用語辞典 住居広士代表編	ミネルヴァ書房	2009年	369.0 カ

※すべて南台図書館に所蔵があります

### 【テーマの棚を調べる】

分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号
家庭老人福祉	369.2	内科学	493	予防医学	498

※中野区の社会保障・福祉に関する資料は、“地域資料H”（南台図書館）にあります。

### 【介護予防食に関する図書を調べる】

◎中野区立図書館ホームページの蔵書検索を使って調べる

→<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index6.html>

◎中野区未所蔵の場合…東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

→<http://www.library.metro.tokyo.jp/>

### 【雑誌・新聞を探す】

※雑誌を探す→「介護ビジョン」（日本医療企画）（中央図書館所蔵）

※原紙（朝日・毎日・読売・産経・東京・日経）→南台図書館1階新聞コーナーにあります。

※毎日新聞縮刷版→南台図書館1階カウンター横にあります。

### 3. 介護関連サイト

・介護予防(厚生労働省)

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/yobou/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/)

・介護予防マニュアル<改訂版:平成24年3月>(厚生労働省)

→<http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/tp0501-1.html>

・介護食品(農林水産省)

→<http://www.maff.go.jp/j/shokusan/seizo/kaigo.html>

・介護予防事業<一般の高齢者向け>(中野区役所 暮らしのガイド)

→<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/176200/d012609.html>

### 4. 関連機関のご案内

◎東京都福祉保健局→<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>

健康食品対策(健康増進法)

担当課:健康安全部健康安全課 TEL:03-5320-4507

〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1(21階南側)

※事業者の方は所在地の保健所にお問い合わせ下さい。

◎各地域包括支援センター(高齢者の保健福祉の総合相談、支援の窓口)

・中野区公式ホームページ <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

☆南中野地域包括支援センター

所在地 : 中野区弥生町三丁目33番8号 やよいの園内

アクセス : 京王バス(中82:渋63:宿45)「富士高校」下車徒歩8分

東京メトロ丸の内線「中野新橋」駅徒歩10分

電話 : 03-5358-8601 FAX : 03-5358-8602

受付時間 : 月曜～金曜日 : 9:00～19:00 土曜日 : 9:00～17:00

※日・祝日・年末年始は休みです

※緊急のご相談は、24時間電話対応しています。

この他、上鷲宮、鷲宮、江古田、中野北、東中野、本町、中野の7つの地域包括支援センターがあります。

中野区立南台図書館  
2014年8月30日発行

# 南台図書館からのお知らせ

南台図書館は蔵書点検のため

10月21日(火)～23日(木)まで休館します。

蔵書点検では、当館所蔵の図書や視聴覚資料の登録データと実物のデータに違いがないか、1点ずつ照らし合わせる作業を行います。



また同時に、書架の清掃や調整なども行います。

この期間中は、通常のサービスは利用出来ませんが、ブックポストへの図書の返却のみ可能です。  
(視聴覚資料や、他の自治体から借用した資料のブックポストへの返却はできません。)

上高田図書館も同時期に休館します。

南台、上高田以外の地域図書館5館と、中央図書館は通常通り開館しておりますので、そちらをご利用下さい。



利用者の皆様にはご不便をおかけいたしますが、  
ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

