



ふくいのお在宅高齢者向け 配食サービス事業の手引き

この手引きを活用していただきたい事業者等

高齢者向け配食サービス事業者
およびこれから事業を始める方

配食サービスを行う社会福祉協議会や
ボランティア団体

弁当販売店（スーパー・直売所等を含む）

高齢者の食支援に関わる方

高齢化が急速に進む中で、配食サービスへのニーズは今後ますます高まることが予想されます。そして、配食サービスの内容は、高齢者の低栄養を予防または改善して適切な栄養状態を確保できることが必要となります。厚生労働省では、2017年に高齢者の健康づくりを支えるための配食ガイドライン*を作成し、普及を進めています。

これを受け、福井県では、高齢者に不足しやすい栄養素をしっかりと補うため、事業者の皆さまに食事面で配慮いただきたいポイントについて本手引書にまとめました。

ぜひご活用ください。

* 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
(2017年 厚生労働省)

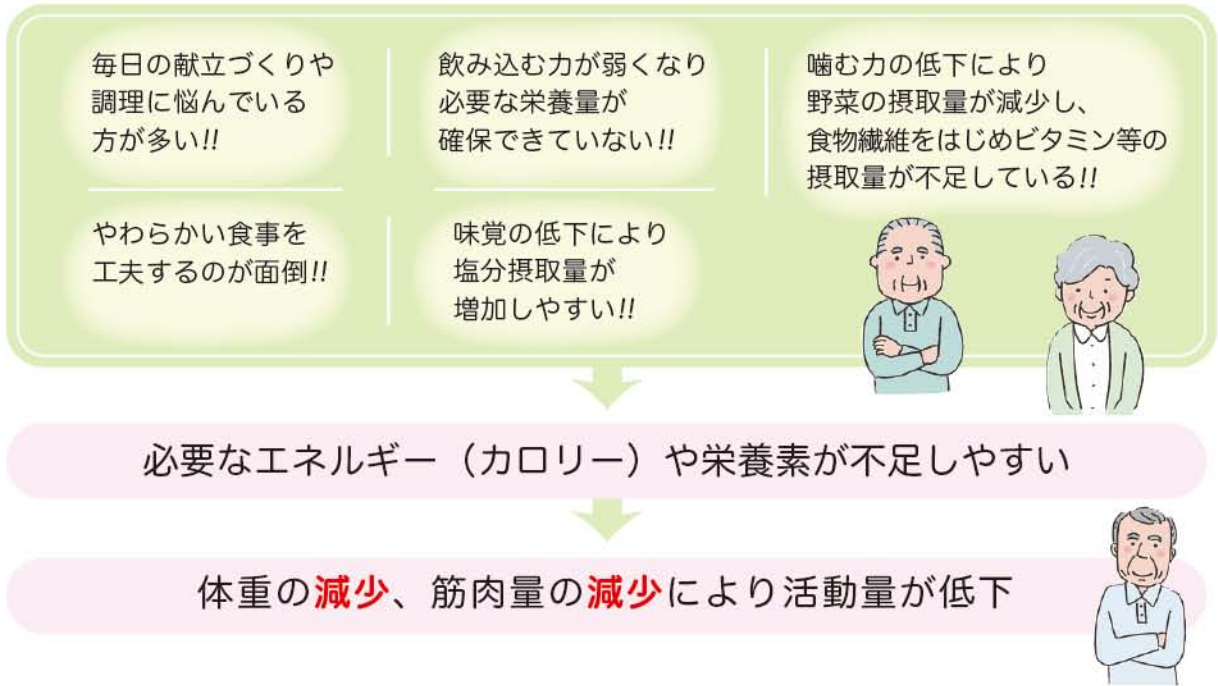


令和2年3月

福井県・公益社団法人 福井県栄養士会

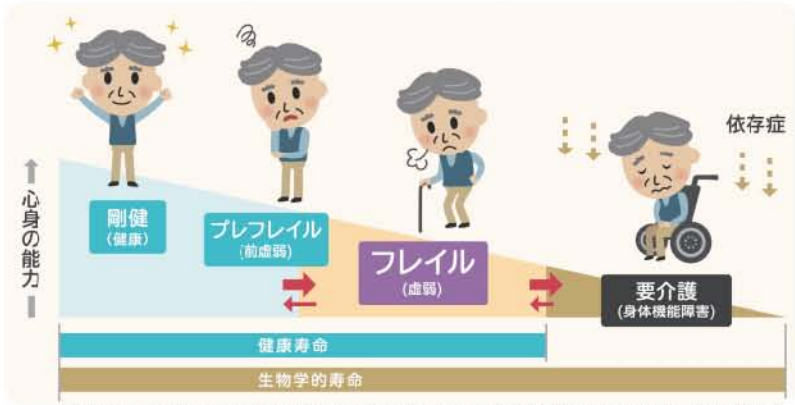
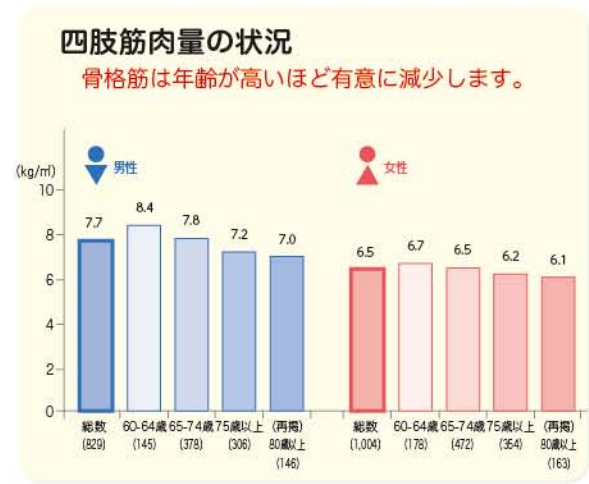
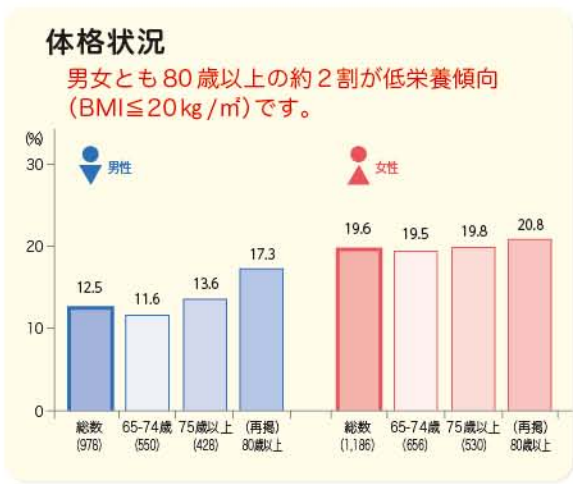
1 高齢者の食生活の特徴

高齢者では多くの場合、食べすぎよりも低栄養が問題になります。



2 低栄養リスクがある高齢者は「フレイル」「プレフレイル状態」が多い!

フレイルとは、加齢により心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態(虚弱)のことです。フレイルの最も大きな原因となる筋肉の衰え(**サルコペニア**)が進むと、栄養不足、転倒・骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。



フレイルや低栄養状態は、必要なエネルギーや栄養素を確保することで予防できます!

↓

そのために、配食サービス事業者の皆さまは、次ページからの内容についてご配慮ください。

※葛谷雅文 日老医誌 46:279-285,2009 より引用改変 ※東京大学高齢化社会総合研究機構・飯島勝矢 作成

3 献立を考える時のポイント

1. 主食、主菜、副菜をそろえる。
2. 主食の量(ごはんの場合)を150~200g程度(エネルギーの目安250~350kcal)にする。
3. 主菜として、肉・魚のいずれか(または組合せ)で、70g以上使用する。
4. 食塩相当量は3gまでにする。
5. 「まごわやさしいヨ」の食材を積極的に取り入れる。

「まごわやさしいヨ」とは？

ま	ご	わ	や	さ	し	い	ヨ
まめ	ごま	わかめ	やさい	さかな	しいたけ	いも	ヨーグルト
							
大豆、豆腐、納豆など	ごま、アーモンド、くるみ等の種実類	わかめ、昆布、ひじき等の海藻類	緑黄色野菜、淡色野菜	鯖、あじ、いわし等の魚類	しいたけ、しめじ等のきのこ類	じゃがいも、さつまいも、さといも等	ヨーグルト、牛乳、チーズ等の乳製品
筋力を維持するためのたんぱく質や、便秘予防に効果的な食物繊維が豊富。	食物繊維のほか、抗酸化作用のあるビタミン、カルシウムなどのミネラルが豊富。	食物繊維やビタミン、骨の健康を保つカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富。	抗酸化作用のあるビタミンが豊富。	たんぱく質やビタミン、ミネラル源。青魚には血液循環を良くするとされるDHAやEPAが豊富。	食物繊維のほか、骨や歯を丈夫に保つために必要なビタミンDが豊富。	エネルギー源となる糖質や、ビタミンC、食物繊維が豊富。	筋肉・骨量維持に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富。ヨーグルトには整腸作用も。

健康長寿を実現するためには食事が重要です。

「まごわやさしいヨ」をキーワードに、バランス良く献立を組み立てることで高齢者に不足しがちなエネルギーや栄養素を取り入れやすくなります。

次のページは、たんぱく質や鉄分、カルシウム、食物繊維などの不足しやすい栄養素について、一日に必要な量の1/3以上をとれるよう工夫したモデルメニューです。



モデルメニュー 1

MENU

里芋ごはん 鯖のカレー風味焼き 厚揚げの中華炒め
キャベツときゅうりの昆布和え ミルクときな粉のわらびもち



栄養価

*エネルギー 750kcal *たんぱく質 32.4g *脂質 25.3g *炭水化物 94.0g
*カルシウム 200mg *食物繊維 7.0g *鉄 4.1mg *食塩相当量 2.1g

食材チェック 5種類以上に○がつくようにしましょう。

種類	料理名	ま	ご	わ	や	さ	し	い	ヨ
主食	里芋ごはん		●					●	
主菜	鯖のカレー風味焼き				●	●			
副菜	厚揚げの中華炒め	●			●		●		
副菜	キャベツときゅうりの塩昆布和え			●	●				
乳製品	ミルクときな粉のわらびもち	●							●

献立ポイント・アレンジ

香辛料で食欲増進

カレー粉などの香辛料は、塩分を抑えてもおいしく仕上げることで、食欲をそそる効果もあります。魚だけでなく肉にも合います。

「い(いも)」をとる工夫

白いごはんにした場合、副菜にポテトサラダや大学芋を加えると「い(いも)」がとれます。



良質の脂肪酸は積極的に取り入れる

鯖などの青魚にはDHAやEPAなど質の良い脂肪酸が多く含まれ、積極的に取り入れたい食材です。鯖以外にも白身の魚でもおいしくできます。

柔らかく仕上げることも

キャベツやきゅうり、昆布が固くて食べにくければ、細かく切ったり、白菜と刻み海苔など組み合わせを変えると柔らかく仕上がります。

一口メモ

筋肉量の低下は転倒だけでなく誤嚥にもつながります。魚・肉・卵・大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を取り入れましょう。

主食はエネルギー、主菜はたんぱく質、副菜はビタミン・ミネラルが補給できます。

主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がけましょう！



栄養価

*エネルギー 644kcal *たんぱく質 28.3g *脂質 18.5g *炭水化物 90.2g
*カルシウム 260mg *食物繊維 6.3g *鉄 3.4mg *食塩相当量 2.6g

食材チェック 5種類以上に○がつくようにしましょう。

種類	料理名	ま	ご	わ	や	さ	し	い	ヨ
主食	雑穀ごはん		●						
主菜	若鶏ソテー梅肉ソースと添野菜				●				
副菜	小松菜とじゃこの和え物	●	●	●	●				
副菜	きのこのピリ辛炒め				●		●		
乳製品	ヨーグルト		●						●



献立ポイント・アレンジ

酸味で食欲増進

梅干しや酢などの酸味を使うと胃酸の分泌がよくなり消化促進になります。

味にバリエーションを

酸味やピリ辛味など、様々な味をうまく組み合わせましょう。減塩にもなります。

フレイル予防に

たんぱく質は筋力維持に欠かせません。肉または魚を合計で70g以上は使いましょう。

食物繊維をたっぷり

野菜、いも、海藻、きのこはしっかりとれていますか？ごはんにも大麦などの雑穀を加えるのもよいですね。便秘解消や、血糖値の上昇抑制にも効果的です。

カラフル食材の活用

見た目が鮮やかになるとつい手に取りたくなります。カラフルな野菜にはビタミン類が豊富です。

アレンジ調理で食べやすく

ゼラチンで固めたり、とろみをつけると食べやすくなります。是非アレンジしてみてください。

葉物野菜は少し柔らかめに

高齢者の方に人気の高い葉物類は短めにカットして、少し柔らかめに仕上げると食べやすさがグンと増します。

肉もおいしいけど魚もね

魚は自宅では調理しにくい食材、お弁当で気軽に魚をチョイス。動脈硬化予防にもオススメです。

※モデルメニューのレシピなど詳しい内容は、福井県のホームページをご覧ください。

4 低栄養予防のために重要なエネルギーと栄養素

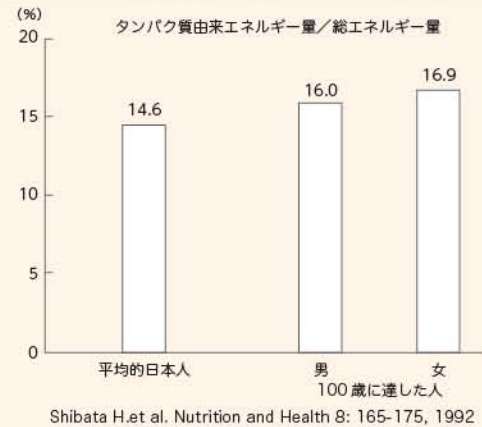
毎日の食事ではたんぱく質が大切

高齢期になると食事摂取量そのものが少なくなり、筋たんぱく合成力も低下するため、毎日の食事で、たんぱく質が多い肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などの食品をしっかりとることが重要！

たんぱく質のはたらき

- 筋肉や血液など身体を構成するための材料
- エネルギー源、細菌やウイルスと戦う抗体、ホルモンの材料

100歳老人のたんぱく質摂取量



必要なエネルギーを補うために

エネルギー源となる ごはんなどの穀類、いも類、良質な油脂類が必要！

食事からのエネルギーが不足すると…

- 筋たんぱく質がエネルギーとして使われるため、筋肉量が減少する。
- 運動機能や活動量が低下する。

1日に必要なエネルギーの目安量 (kcal)

	男性	女性
65～74歳	2,050～2,750	1,550～2,100
75歳以上	1,800～2,100	1,400～1,650

【日本人の食事摂取基準 2020年版、身体活動レベルⅠⅡ】より

体の機能を調節するために

ビタミン・ミネラル・食物繊維を含む野菜、果物、きのこ類、海藻類、ごまなどの種実類が必要！（肉、魚、大豆製品、乳製品は積極的にとりましょう。）

ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足すると…

- 骨粗しょう症、貧血、味覚異常の原因となる。
- 便秘しやすくなる。

栄養素	多く含む食品例	不足で招く代表的な症状
ビタミンD	鮭・にしん・さんま・いわしなどの魚類、乳製品、きのこ類	骨粗しょう症
カルシウム	牛乳や乳製品、桜えびやしらす干しなどの小魚、大豆製品	骨粗しょう症
鉄	レバー、かつお、かきやあさりなどの貝類、海藻類、ほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜（葉物野菜）	貧血
亜鉛	かきなどの貝類、牛肉などの肉類	味覚異常
食物繊維	野菜、きのこ類、海藻類、種実類、大豆製品	便秘

5 | 安全・安心な食事を提供するために

① アレルギー表示 (食物アレルギーのある方のために、アレルギー表示(28品目)を行いましょう。)

特定原材料 (7品目) ※義務表示	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)
特定原材料に準ずるもの (21品目) ※推奨表示	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

① HACCPに沿った衛生管理の制度化



平成30年6月13日に公布された食品衛生法等の一部を改正する法律では、原則としてすべての食品等事業者の皆様にはHACCPに沿った衛生管理に取り組んでいただくことが盛り込まれています。

→「HACCPの考え方を取り入れた衛生管理のための手引書」

厚生労働省ホームページ：https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000179028_00003.html

HACCPに沿った衛生管理の制度化については、原則すべての事業者が対象となります。

HACCPに沿った衛生管理の内容については、これまで求められてきた衛生管理を、個々の事業者が使用する原材料、製造・調理の工程等に応じた衛生管理となるよう計画策定、記録保存を行い、「最適化」、「見える化」するものです。

特に、小規模事業者の皆様に取り組んでいただくことになる「HACCPの考え方を取り入れた衛生管理」については、事業者団体が作成し、厚生労働省が確認した手引書を利用して、温度管理や手洗い等の手順を定め、簡便な記録を行う必要があります。

衛生管理の計画と記録を作成することで、衛生管理の重要なポイントが明確化され、効率的な衛生管理が可能となり、さらには保健所からの監視指導の際の応答や顧客など外部への説明も容易になる等といった利点も生じます。

なお、HACCPは工程管理、すなわち、ソフトの基準であり、必ずしも施設設備等ハードの整備を求めるものではありません。今回の制度化に当たっても現行の施設設備を前提とした対応が可能です。業種別の手引書が厚生労働省のホームページに掲載されておりますので、一度ご確認ください。

① 「個人情報」の取り扱いにも注意しましょう

名前や性別、生年月日、住所などの個人のプライバシーにもかかわりうる大切な個人情報の保護を図るとともに適切な活用ができるよう、「個人情報保護法」が平成15年(2003年)5月に成立、平成17年(2005年)4月に全面施行されました。現在、法律の適用対象が拡大され、個人情報の数にかかわらず「個人情報をデータベース化して事業に利用している事業者」すべてが法律の適用対象となっています。

「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」

「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」の詳しい内容は、厚生労働省のホームページをご覧ください。https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/guideline_3.pdf

✓ 配食事業者向け自己チェックリスト



▶ 献立作成の基本手順

- 主食・主菜・副菜をそろえているか？ 主食はエネルギー、主菜はたんぱく質、副菜はビタミン・ミネラルを補給できます。
- ごはんの量を150～200gにしているか？ 主食で全体の1/2量のエネルギーを補うのが目安です。
- 主菜として、肉・魚のいずれか(または組み合わせ)で70g以上使用しているか？ 肉・魚の他に、卵や大豆製品、乳製品なども積極的に取り入れましょう。
- 食塩相当量は1食あたり3g未満としているか？ 食塩の目標量は男性7.5g未満/日、女性6.5g未満/日です。提供する食事の食塩相当量は3.0gを超えないようにしましょう。
- 「まごはやさしいヨ」の食材を5種類以上使用しているか？ 高齢者に不足しがちなたんぱく質、鉄分、カルシウム、食物繊維などが補給できます。

▶ 献立作成の対応体制

- 事業規模が一定以上の場合、管理栄養士や栄養士が献立を担当(監修を含む)しているか？ 事業規模が一定以上の場合とは、提供食数がおおむね1回100食または1日250食以上の場合をいいます。

▶ 商品管理

- 栄養価のばらつきは一定の範囲内に収まっているか？ エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量について、1食当たりの量が事業者で設定された栄養価の基準の±20%以内に管理します。
- できるだけ季節感を踏まえ、飽きのこないサイクルとなっているか？ ワンパターンの献立になっていないか注意しましょう。
- アレルギー表示をしているか？(アレルギー対応の献立があるか) アレルギー表示については7ページを参照して下さい。

▶ 調理と衛生管理

- 事業規模が一定以上の場合、調理師または専門調理師が調理を担当しているか？ 事業規模が一定以上の場合とは、提供食数がおおむね1回100食または1日250食以上の場合をいいます。
- HACCPに沿った衛生管理を実施しているか？ 食品衛生法等の遵守とともに大量調理施設衛生管理マニュアルの主旨を踏まえた衛生管理の徹底が重要です。HACCPについては7ページを参照してください。

▶ 食の提供

- 利用者の状況を適切に把握し、利用者に応じた食事を提供しているか？ 利用者の身体状況(身長、体重等)、健康状況(疾患名と食事療法の必要性、服薬状況、飲み込みや歯の状態)、食物アレルギーの有無などを随時把握し、状態に応じた適切な食事を提供することが重要です。
- 利用者に対し、配食を活用した健康管理支援等を行っているか？ 配食の1食分は栄養管理上、利用者個人が1回で全量摂取することを前提として調整されたものであり、1食を複数回に分けて食べたり、家族で分けたりしないよう、利用者に周知しましょう。

高齢者(65歳以上)の食事摂取基準(1日分)

		男性		女性	
		65～74歳	75歳以上	65～74歳	75歳以上
エネルギー(kcal)	目標量	2,050～2,750	1,800～2,100	1,550～2,100	1,400～1,650
たんぱく質(g)	推奨量	60	60	50	50
脂質(%)	目標量	20～30	20～30	20～30	20～30
炭水化物(%)	目標量	50～65	50～65	50～65	50～65
食物繊維(g)	目標量	20以上	20以上	17以上	17以上
食塩相当量(g)	目標量	7.5未満	7.5未満	6.5未満	6.5未満
ビタミンD(μg)	目標量	8.5	8.5	8.5	8.5
カルシウム(mg)	目標量	750	700	650	600
鉄(mg)	推奨量	7.5	7.0	6.0	6.0
亜鉛(mg)	推奨量	11.0	10.0	8.0	8.0

「日本人の食事摂取基準2020年版」

配食サービスの食品別目安量(1食分)

穀類(ごはん)	150～200g	牛乳・乳製品	150g/日
野菜、いも、きのこ、海藻類		果実類	150g/日
緑黄色野菜	40g	油脂類	10g/日
淡色野菜	50～70g		
いも類	20g		
きのこ類	5g		
藻類	5g		
種実類	2g		
肉、魚、卵、大豆・大豆加工品			
魚介類・肉類	いずれか(または合わせて)70g以上		
卵類	肉・魚の他に積極的に取り入れましょう		
大豆・大豆加工品			

「H29 国民健康・栄養調査」をもとに、1食分を1/3量として算出

発行：令和2年3月

発行者：福井県健康福祉部健康政策課 〒910-8580 福井市大手3丁目17-1 Tel.0776-20-0352

編集：公益社団法人福井県栄養士会 〒910-0004 福井市宝永3丁目10-16 共栄レジデンス1階 Tel.0776-27-5999