

## 1. 在宅高齢者の低栄養の予防の必要性

医療法人かがやき総合在宅医療クリニック  
管理栄養士 安田和代

在宅栄養専門管理栄養士  
摂食嚥下リハビリテーション栄養専門管理栄養士  
静脈経腸栄養(TNT-D)管理栄養士  
NST専門療法士・准看護師

## 栄養状態の評価

## 低栄養とは…？

食事が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓など体をつくるたんぱく質などの**栄養が不足している状態**

## 低栄養の症状

- ・ 体重減少
- ・ 骨格筋の筋肉量や筋力の低下
- ・ 元気がない
- ・ 風邪など感染症にかかりやすい
- ・ 傷が治りにくい
- ・ 下半身や腹部がむくみやすい

引用：健康長寿ネット

医療法人かがやき 総合在宅医療クリニック

## 低栄養とは…？

食事が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓など体をつくるたんぱく質などの**栄養が不足している状態**

### <低栄養状態のリスクの判断>

全ての項目が低リスクに該当する場合には、「低リスク」と判断する。高リスクにひとつでも該当する項目があれば「高リスク」と判断する。それ以外の場合は「中リスク」と判断する。

BMI、食事摂取量、栄養補給法については、その程度や個々人の状態等により、低栄養状態のリスクは異なることが考えられるため、対象者個々の程度や状態等に応じて判断し、「高リスク」と判断される場合もある。

リスク分類	低リスク	中リスク	高リスク
BMI	18.5～29.9	18.5未満	
体重減少率	変化なし (減少3%未満)	1か月に3～5%未満 3か月に3～7.5%未満 6か月に3～10%未満	1か月に5%以上 3か月に7.5%以上 6か月に10%以上
血清アルブミン値	3.6g/dl以上	3.0～3.5g/dl	3.0g/dl未満
食事摂取量	76～100%	75%以下	
栄養補給法		経腸栄養法 静脈栄養法	
褥瘡			褥瘡

引用：健康長寿ネット・厚労省HP

医療法人かがやき 総合在宅医療クリニック

<低栄養状態のリスクの判断>

全ての項目が低リスクに該当する場合には、「低リスク」と判断する。高リスクにひとつでも該当する項目があれば「高リスク」と判断する。それ以外の場合は「中リスク」と判断する。

BMI、食事摂取量、栄養補給法については、その程度や個人の状態等により、低栄養状態のリスクは異なることが考えられるため、対象者個々の程度や状態等に応じて判断し、「高リスク」と判断される場合もある。

リスク分類	低リスク	中リスク	高リスク
BMI	18.5～29.9	18.5未満	
体重減少率	変化なし (減少3%未満)	1か月に3～5%未満 3か月に3～7.5%未満 6か月に3～10%未満	1か月に5%以上 3か月に7.5%以上 6か月に10%以上
血清アルブミン値	3.6g/dl以上	3.0～3.5g/dl	3.0g/dl未満
食事摂取量	76～100%	75%以下	
栄養補給法		経腸栄養法 静脈栄養法	
褥瘡			褥瘡

**【中リスク】**

BMI 18.5未満  
 体重減少率 1ヶ月に 3～5.0%未満  
                   3ヶ月に 3～7.5%未満  
                   5ヶ月に 3～10.0%未満  
 血清アルブミン値 3.0～3.5g/dl  
 食事摂取量 75%未満

**【高リスク】**

体重減少率 1ヶ月に 5.0%以上  
                   3ヶ月に 7.5%以上  
                   5ヶ月に 10.0%以上  
 血清アルブミン値 3.0g/dl未満

引用：健康長寿ネット・厚労省HP

医療法人かがやき 総合在宅医療クリニック

**【中リスク】**

BMI 18.5未満  
 体重減少率 1ヶ月に 3～5.0%未満  
                   3ヶ月に 3～7.5%未満  
                   5ヶ月に 3～10.0%未満  
 血清アルブミン値 3.0～3.5g/dl  
 食事摂取量 75%未満

**【高リスク】**

体重減少率 1ヶ月に 5.0%以上  
                   3ヶ月に 7.5%以上  
                   5ヶ月に 10.0%以上  
 血清アルブミン値 3.0g/dl未満

**体重減少率の計算の仕方**

$$\text{体重減少率(\%)} = (\text{元の体重} - \text{現体重}) \div \text{元の体重} \times 100$$

(例) 体重40kgの方が、1ヶ月で2kg体重減少があった

$$(40 - 38) \div 40 \times 100 = 5\% \quad \text{つまり 高リスク である}$$

医療法人かがやき 総合在宅医療クリニック

## 国際基準の「GLIM診断基準」

### ①現症 (いずれかに該当)

- 体重減少
  - > 5%過去6ヶ月以内
  - > 10%過去6ヶ月以上
- 低BMI (アジア人)
  - < 18.5kg/m<sup>2</sup> (70歳未満)
  - < 20.0kg/m<sup>2</sup> (70歳以上)
- 筋肉量減少
  - DXAやBIAにより評価



### ②病因 (いずれかに該当)

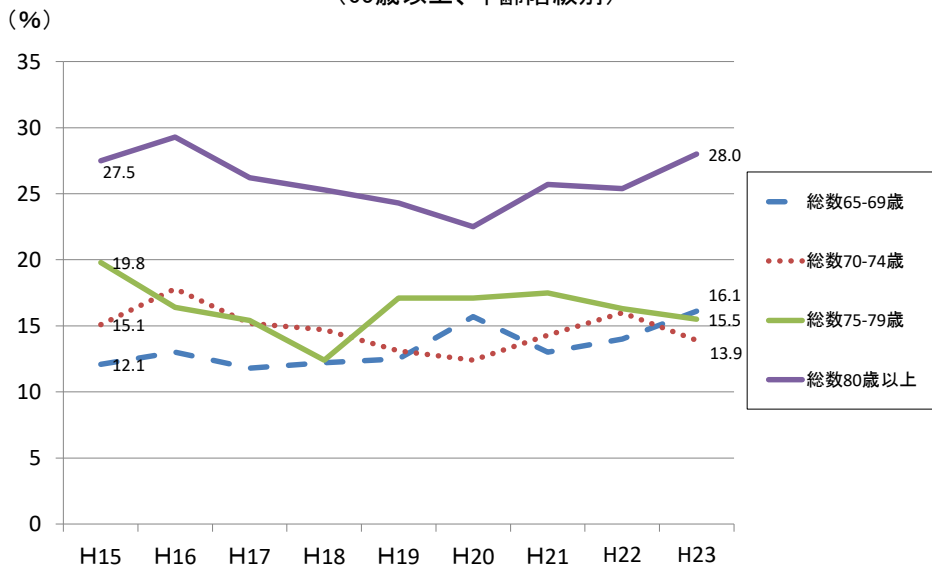
- 摂取量減少/消化吸収能低下
  - ・必要量の50%以下/1週間以上
  - ・食事摂取量の低下/2週間以上
  - ・慢性的な消化器症状
- 炎症
  - ・急性疾患や外傷
  - ・慢性疾患

引用:若林秀隆 リハビリテーション栄養ポケットガイド「クリニック」

医療法人かがやき 総合在宅医療クリニック

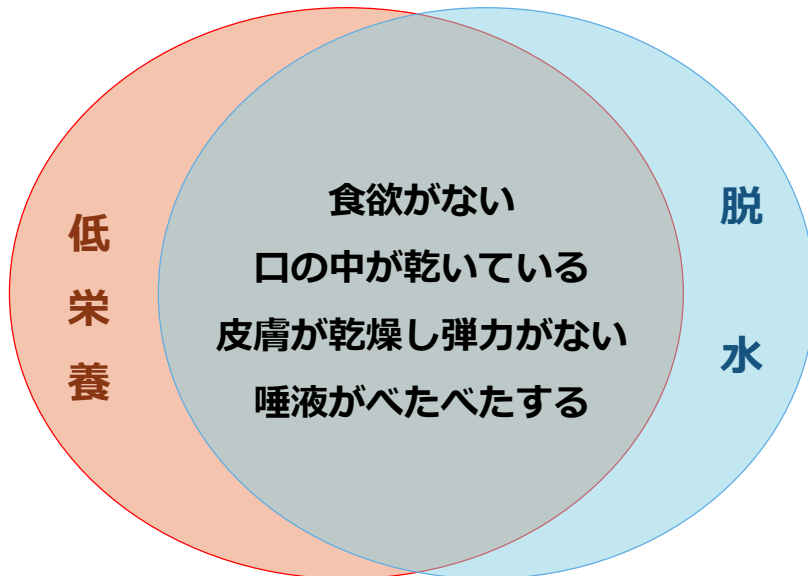
## 高齢者におけるBMI 20以下の者の割合の年次推移

(65歳以上、年齢階級別)



資料:厚生労働省「国民健康・栄養調査」

高齢者は低栄養と脱水の  
両方が一緒に起こると…



引用：健康長寿ネット

医療法人かがやき 総合在宅医療クリニック

低栄養を防ぐために

## 低栄養の予防とケア

◎噛む力をつける→義歯の調整

◎食事の摂取量を増やす

1日3食食べる

楽しい食事にし、美味しく食べる

バランスよく食べる

栄養補助食品の利用

◎ 医療法人かがやき 総合在宅医療クリニック

## 低栄養の予防とケア

噛む力をつける→義歯の調整

食事の摂取量を増やす

1日3食食べる

楽しい食事にし、美味しく食べる

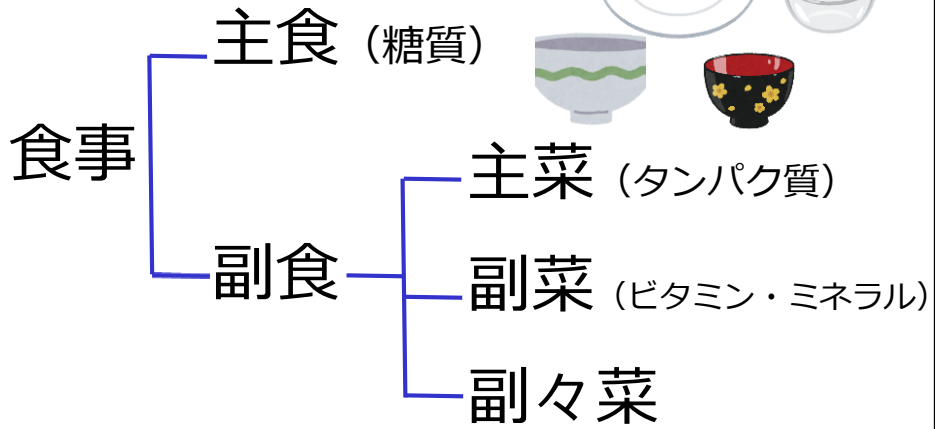
バランスよく食べる

栄養補助食品の利用

◎ 医療法人かがやき 総合在宅医療クリニック

簡単にできる  
バランスのよい食事

器が4つ



医療法人かがやき 総合在宅医療クリニック

簡単にできる  
バランスのよい食事

器が4つ



医療法人かがやき 総合在宅医療クリニック

## 必要栄養量・水分量の決め方

### エネルギー量

- ・Harris-Benedictの式  
性別、身長、体重、年齢  
+ (活動量、ストレス係数)
- ・**体重当たり 25～30kcal**

### 水分量 (栄養剤、追加水分、内服分)

- ・**体重当たり 25～30ml**

### たんぱく質量

- ・**体重当たり 1.0～1.2g**  
※病態により異なる

📍 医療法人かがやき 総合在宅医療クリニック

## 必要栄養量・水分量の決め方

目安として…

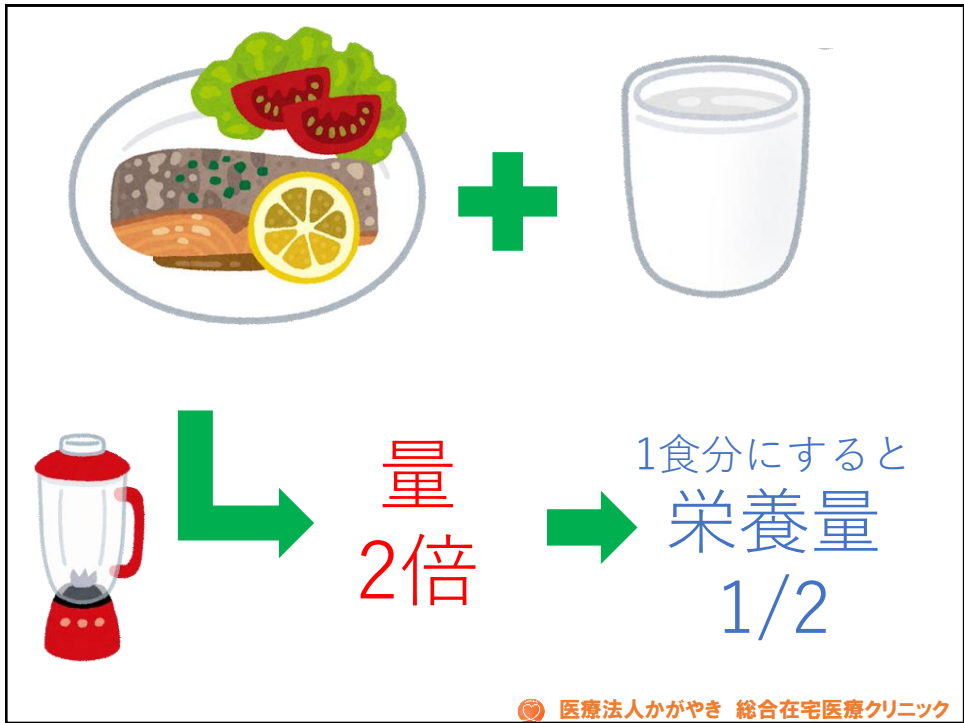
**エネルギー量** ÷ **水分量**

**たんぱく質量** ÷ **体重**

※病態により異なる

📍 医療法人かがやき 総合在宅医療クリニック





## ブリの照り焼き・ミキサー粥 材料（2人分）

### ブリの照り焼き

ブリ 2切れ（約200g）  
醤油 30ml  
酒 15ml  
みりん 8ml  
砂糖 3g  
サラダ油 5ml  
ミキサー粥 200g

ミキサー粥 300g  
でんぷん分解酵素入り凝固剤1%（3g）



医療法人かがやき 総合在宅医療クリニック

### 《ブリの照り焼き》

- ① ブリの照り焼きは、皮をきれいにはがす
- ② 皮をはがした身をフードカッターにかける
- ③ ②のブリと同量のミキサー粥を加え、さらにしっかりフードカッターにかける
- ④ ③を皿に盛り付け①の皮をかぶせる

※バーナーで炙ると香りが良い



魚+ミキサー粥 魚+水分

医療法人かがやき 総合在宅医療クリニック

## 《付け合わせ》



① 人参・ブロッコリーを大きくカットし茹でる

② それぞれ、同量のミキサー粥と一緒に  
ミキサーにかける



③ 成形し付け合わせとして皿に盛る



※かたまりが気になるようであれば

②を耐熱ボウルに入れレンジで加熱し、熱いうちにざるで濾す