

4 高齢者の健康を支える食生活

(1) 現状

① 高齢者にとっての食の意義

- より良い食生活は、自立した生活を維持するために大変重要である。
- 食べることは、楽しみや生きがいにもつながり、社会参加の意欲等を向上させることにもつながる。
- コミュニケーションの維持や生活リズムの調整が図られる。
- 高齢者の健康を支える非常に大切なものである。

② 食生活に影響を与える要因

- 一人暮らし（閉じこもり、食べる意欲の低下）
- 買い物に行けない（お店が遠い、歩行が容易でない）
- 調理ができない（調理をする人がいない）
- 身体機能や心因による食欲不振
- 経済、価値観、疾病等

(2) 対応

高齢者のより良い食生活を実現するための支援をする。

① 低栄養の防止

- 低栄養状態に陥らないような予防をする。
 - ・要因の早期改善（さまざまな支援を上手に活用する）
- 体重の定期的なチェックや健診を受ける。
- 管理栄養士による栄養食事指導をする。（栄養ケア・マネジメント）

② 一人暮らし

- 食べる意欲の低下
 - ・簡単でバランスの良い食事の提案をする。
 - 惣菜の利用（選び方）
 - 缶詰・レトルト食品等の活用
 - 電子レンジ、フードプロセッサー等便利な調理器具の活用
- 閉じこもり
 - ・楽しい共食や食事作りを通じた仲間づくりの場を提供する。
 - ・電話や訪問等による言葉かけや見守りをする。
 - ・食材の購入や食事作り等の支援をする。（一緒に行く）
 - ・世代間交流や食事会、外食等、状況に応じた場を設定する。

(3) 社会資源の活用

① 宅配

食材の購入や調理が容易ではない等、より良い食生活を送るために問題となっていることが宅配を利用することで改善される場合は、宅配を上手に利用することが奨められる。

- 利用が奨められる高齢者
 - ・一人暮らしで食事作りが思うようにできない。
 - ・山間部や交通の便が悪く、お店が近くにない。

●宅配の利用方法

- ・市町村や市町村社会福祉協議会、NPO等による宅配

費用や対象者等、宅配の条件等を確認して申し込む。

対象者：ひとり暮らし高齢者、70歳以上の希望者、制度上支援されない方等。

回数：毎日、週1回、月1回、年数回等。

費用：会費制、1食単価等

配食内容：ディスプレイ弁当形式（常温）

容器回収弁当形式（常温、保温）等

- ・営業者による宅配

価格や内容、宅配の範囲等を確認し、必要性を検討して申し込む。

営業者の種類：飲食店等、宅配システムのあるコンビニ、食材宅配専門業者、高齢者宅配専門業者、患者食宅配業者等

配食内容：弁当形式（常温、冷凍）、食材の宅配、治療食（冷凍）等、エネルギーコントロール、減塩、一般健康食（ヘルシー弁当）、軟菜食、個別受注治療食等

宅配の範囲：近隣地区、市内、関東エリア、全国等

※いずれも、家庭での調理を基本とし、それを補うものとして活用する。

② 健康づくり支援店

「いばらき健康づくり支援店」とは

健康づくりの面から安心して外食を楽しむことができるよう、健康づくりを支援する取組を行っている飲食店等で、茨城県に登録されたお店。

1) 取組内容（登録要件）

- 健康情報の提供
- 受動喫煙防止の取組
- 食関連の取組（5コースから1つ以上選択）
 - ・メニューに栄養成分を表示
 - ・ヘルシーメニューを提供
 - ・ヘルシーオーダー（減塩しょうゆ、食べやすい工夫、薄味に調節等）
 - ・食事バランスガイド表示
 - ・当店独自の取組（食育の取組、高齢者への宅配等）

2) 活用

[市町村で]

- 飲食店と連携した生活習慣病予防や介護予防の推進に活用
 - ・必要な取組を飲食店に働きかけて協力を依頼し、介護予防の食環境づくりを行う。
 - ・減塩運動を商店街ぐるみで展開するなど、生活習慣改善の食環境づくりを行う。

[利用者として]

- 「いばらき健康づくり支援店」の取組内容を確認して利用
 - ・登録店舗一覧（県庁保健予防課ホームページ）を確認して、利用したい取組を行っている店舗を探して利用する。
 - ・支援店の店頭貼ってある「登録ステッカー」を見て、取組を確認して利用する。

登録ステッカー



※「いばらき健康づくり支援店」に関する問い合わせは、各保健所へ
制度の詳細、登録店一覧は県庁保健予防課ホームページで確認可能

③ 食生活改善推進員

健康づくり食のボランティアとして市町村ごとに組織を持ち、活動を行っている。(市町村ごとに活動内容は異なる)

- 高齢者を招待した食事会の開催
- 市町村の実施する宅配サービスへの支援
- 一人暮らし高齢者への声かけ
- 介護者を持つ家族への介護食の工夫の伝達（在宅介護食学習内容の伝達）
- 料理講習会の開催

※ いずれも自主的なボランティア活動の範囲で高齢者の支援を行う。

④ 食の支援ネットワーク

