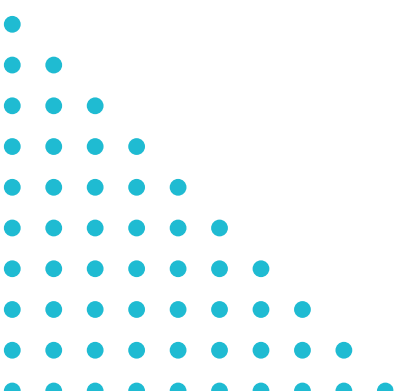




ねりやく認定保健指導薬剤師養成研修 生活習慣病予防と食生活



練馬区大泉保健相談所 管理係
管理栄養士 渡部 紗弥子

ねりやく認定保健指導薬剤師養成研修 生活習慣病予防と食生活

- 1 相談業務で見られる食生活の現状と課題
- 2 疾病別の食事のポイント
- 3 コンビニ・惣菜活用のコツ
- 4 〔参考〕栄養ケアステーション

1 相談業務で見られる食生活の現状と課題

こんなお話聞きますか？

食欲がない

体重が減ってきた

喉が乾かない

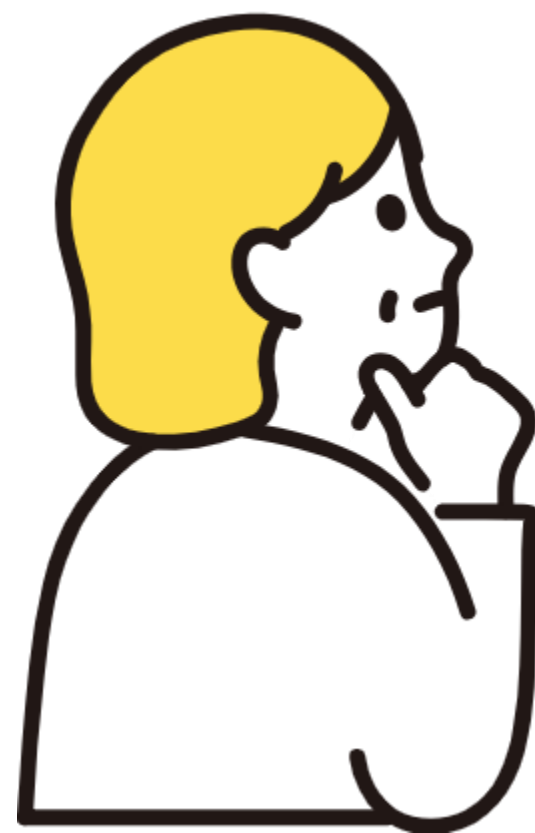
トイレに近い

味がしない

食事を作るのが大変

何を食えばよいかわからない

買い物が大変



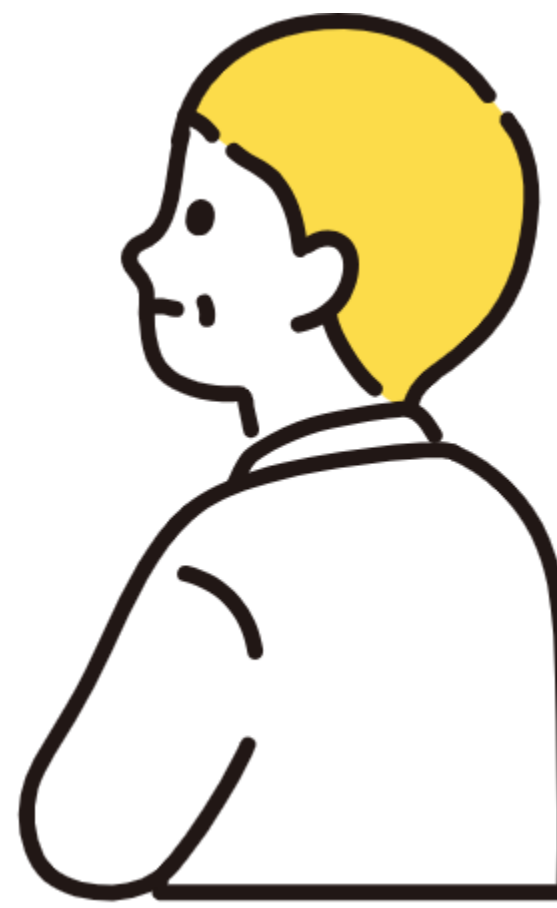
眠れない

同じものばかり食べる

噛みにくい

飲み込みにくい

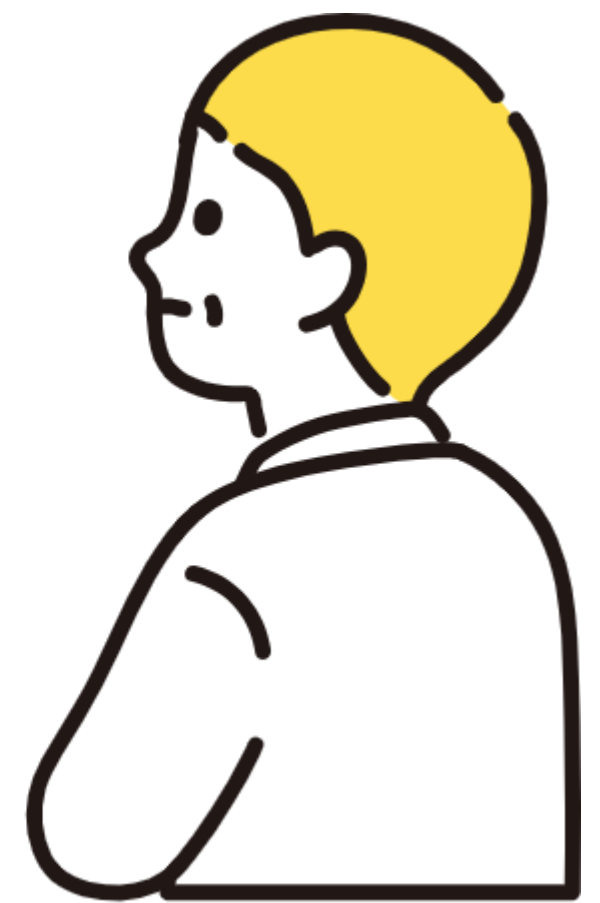
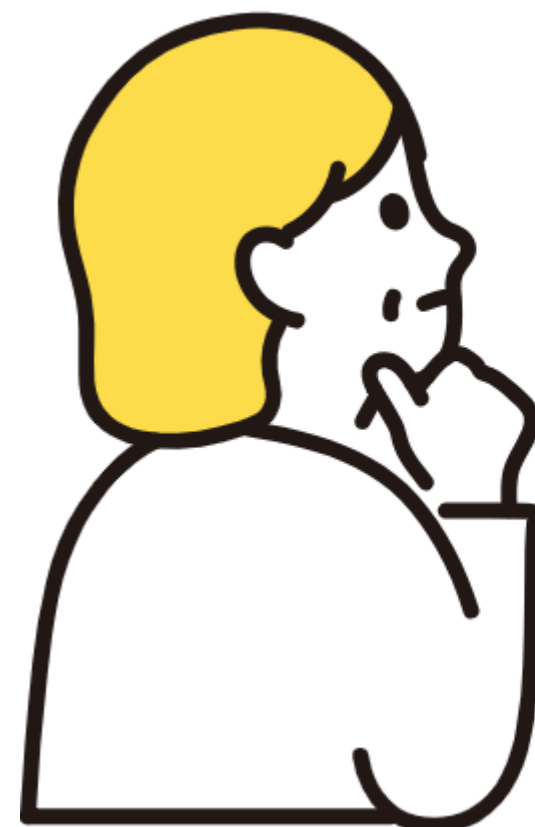
便秘がち



1 相談業務で見られる食生活の現状と課題

主訴の中に隠れているものは…

- ・ 食欲・摂取量に関するもの
- ・ 偏食・食事内容の偏り
- ・ 低栄養・体重減少
- ・ 嚥下機能低下・口腔機能低下
- ・ 生活環境・社会的要因
- ・ 消化・排便に関する訴え
- ・ 疾患・服薬の影響



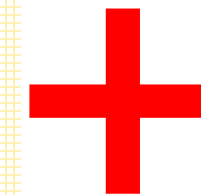
健康的な食事の基本は

健康的な食事の基本は大人も子どもも一緒。

「主食」 ・ 「主菜」 ・ 「副菜」 のそろった食事です。

主菜

肉・魚・卵
大豆・大豆製品



乳・乳製品

牛乳・チーズ
ヨーグルト



主食

ご飯・パン・麺類



副菜

野菜・海藻
きのこなど

果物



2 疾病別の食事のポイント

高血圧症

- ・食塩制限

高血圧予防・治療の1日の摂取目標量は **6 g**

- ・体重の適正化（肥満を伴う場合）

心血管疾患等、医師に止められていない場合は有酸素運動

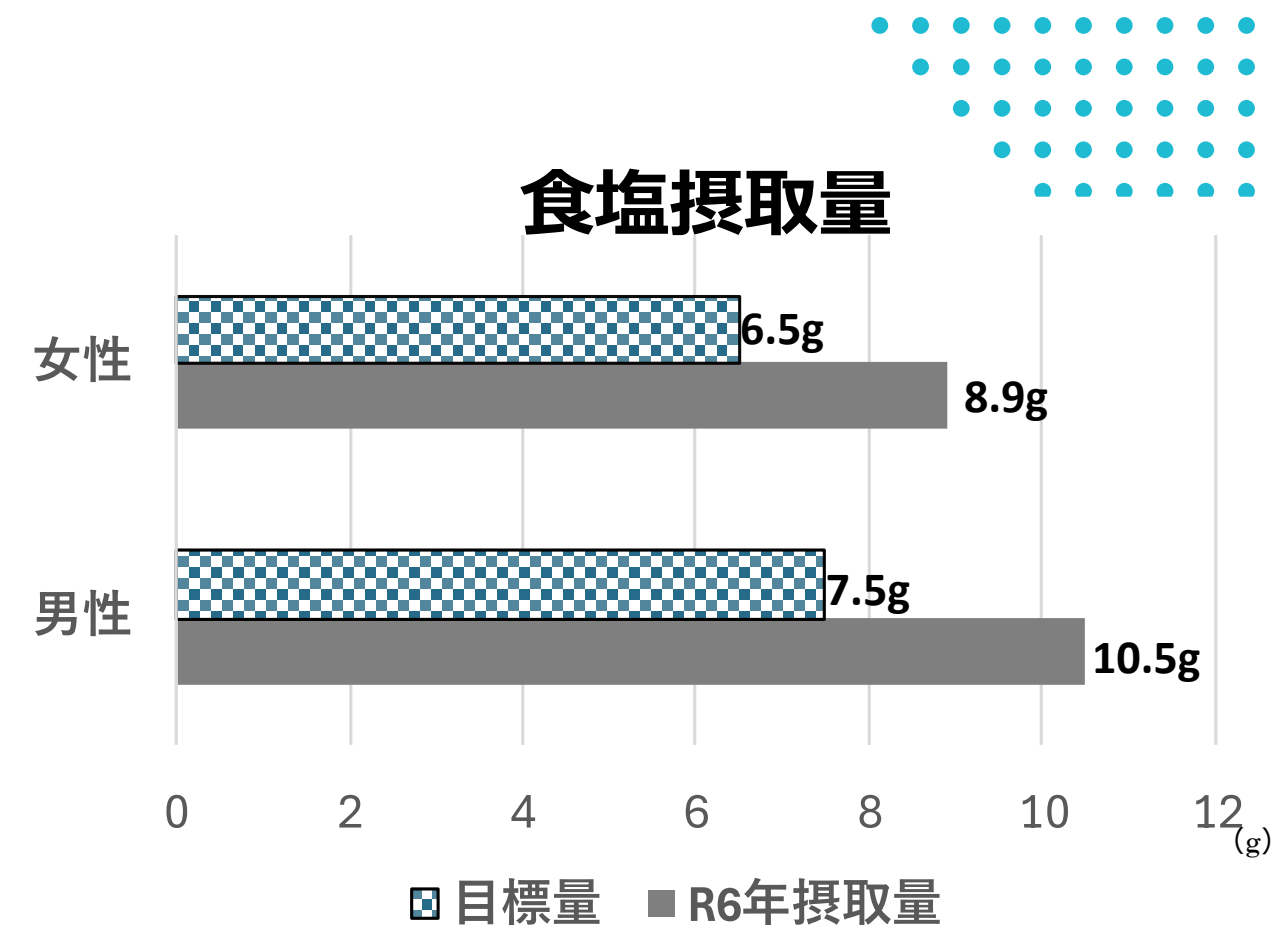
- ・アルコール制限

エタノール換算：男性20～30ml 女性10～20ml

- ・カリウムの摂取 **腎疾患など医師からの制限がないか要確認**

カルシウム、マグネシウムも不足しないように

- ・食物繊維の摂取



エタノール換算20ml



中瓶1本 グラス2杯

2 疾病別の食事のポイント

高血圧症

聞き取りのポイント

- ・ 汁物は1日何回？ 麺類よく食べる？
- ・ 体重はBMI 25 以上？ 以下？
- ・ ご飯は何で食べる？
- ・ お酒は毎日飲む？ **TG↑ γ-GPT↑**
- ・ 料理の味付けは市販のお惣菜より濃い？ 薄い？
- ・ 野菜のおかずは1日何回？
- ・ お酢やレモン果汁 苦手ではない？
- ・ 果物は食べる？
- ・ 間食は何を食べる？



2 疾病別の食事のポイント

糖尿病

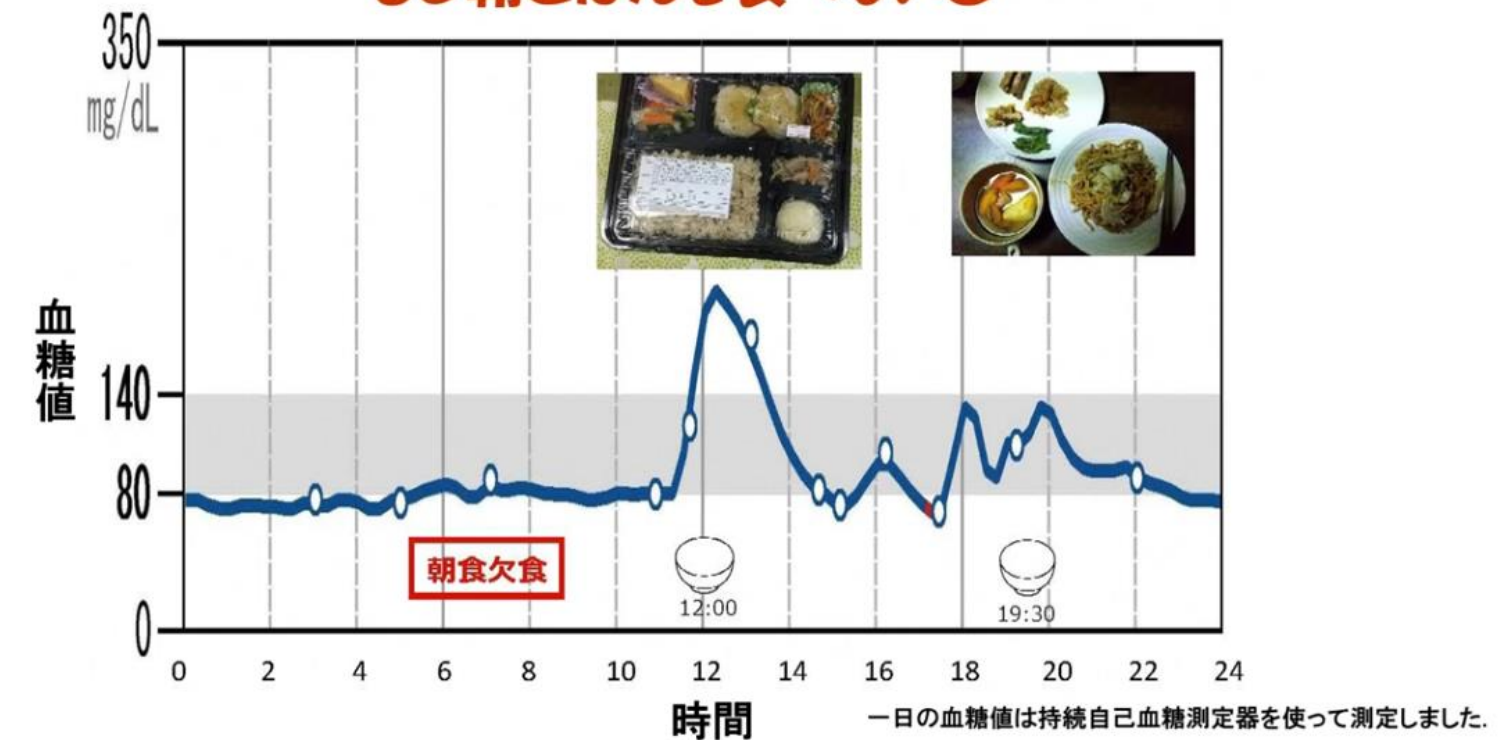
- ・ 適切な摂取エネルギー
- ・ 主食 主菜 副菜のバランス
- ・ 炭水化物（糖質）の質と量
- ・ 規則正しい食事

血糖値が上がりにくい食生活

一日の血糖変動をみてみよう！

Tさん（50代女性）

もし朝ごはんを食べないと...



2 疾病別の食事のポイント

糖尿病

聞き取りのポイント

噛んで食べられるかも重要！

- ・ 寝る時間と朝起きる時間は？ **TG ↑**
- ・ 食事の時間は？
- ・ 運動は？（運動後の飲み物は？）
- ・ お酒は毎日飲む？ **TG ↑** **γ - GPT ↑**
- ・ 飲み物は何が好き？ **TG ↑**
- ・ お通じは？（食物繊維、乳製品、乳酸飲料） **LDL ↑**
- ・ 果物は？（果汁、野菜ジュース、スムージー）
- ・ 主食の量はどのくらい？
- ・ 間食の時間と内容は？



2 疾病別の食事のポイント

脂質異常症

高中性脂肪（TG高値）

- ・糖質の適量化（甘い飲料・菓子・過剰な主食）
- ・アルコール制限
- ・体重の適正化
- ・青魚（n-3系脂肪酸）の適量摂取

高LDLコレステロール

- ・飽和脂肪酸 ↓（脂身・バター）
- ・不飽和脂肪酸 ↑（魚・植物油）
- ・食物繊維 ↑（特に水溶性）
- ・コレステロール摂取適正化

家族性考慮

※特に閉経前の女性



低HDLコレステロール

- ・禁煙
- ・体重の適正化
- ・適度な脂質摂取（極端な制限NG）
- ・中性脂肪が高い → HDLが下がる



2 疾病別の食事のポイント

脂質異常症

聞き取りのポイント

高中性脂肪（TG高値）

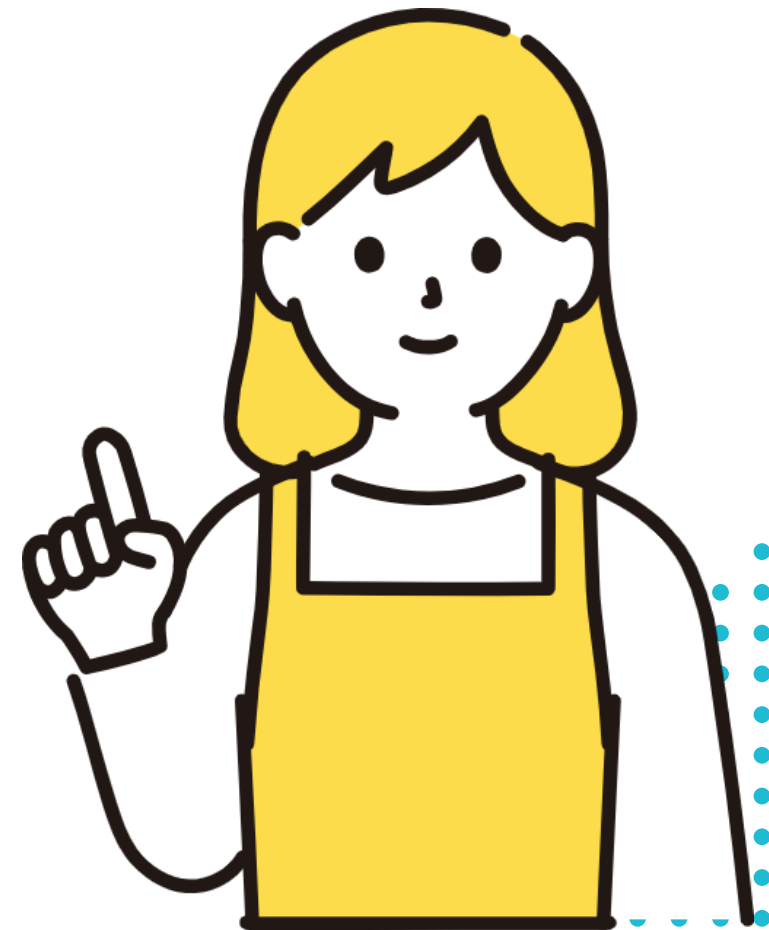
- ・ 飲み物は何が好き？
- ・ お酒は毎日飲む？
- ・ 果物は食べる？
- ・ 間食は何を食べる？
- ・ 夜寝る前に何か食べる？

高LDLコレステロール

- ・ 揚げ物は週何回？
- ・ 中華料理は週何回？
- ・ パンは週何回？
- ・ 好きなパンは？
- ・ 間食は？（洋菓子）
- ・ 酒のつまみで何を食べる？
- ・ お通じは？（食物繊維）
- ・ 野菜料理 1 日何皿？
- ・ 牛乳、乳製品 1 日どのくらい？

低HDLコレステロール

- ・ タバコは吸っている？
- ・ 食事はとれている？（脂質は？）
- ・ **中性脂肪が高い？**



2 疾病別の食事のポイント

便秘

- ・食物繊維（1日17～20g）
- ・水分をしっかり摂る（1日1.5ℓ）
- ・腸内環境を整える（食物繊維＋乳酸菌）
- ・朝食を抜かない（食事量を減らさない）
- ・油を適度にとる
- ・生活習慣（同じ時間にトイレに行く、軽い運動、ストレス）

腸をしっかり動かす食生活

2 疾病別の食事のポイント

便秘

聞き取りのポイント

- ・ 朝ごはんは食べる？
- ・ 食欲はある？（1日3餐食べる？）
- ・ 主食はどのくらい食べる？
- ・ 間食は？
- ・ 果物は食べる？
- ・ 水分1日どのくらい？（尿トラブルは？）
- ・ 運動は？
- ・ 牛乳 乳製品の1日の量は？
- ・ 1日野菜料理は何皿食べる？



3 コンビニ・惣菜活用のコツ

メリット



- ・手軽 時短
- ・宅配サービスも充実
- ・食事を抜かなくて済む
- ・種類が豊富で組み合わせ自由



デメリット



- ・野菜 食物繊維が不足しやすい
- ・塩分 脂質が多くなりやすい
- ・コストがかかる
- ・食事が単品化しやすい
- ・やわらかさ 食べやすさの問題（高齢者）



3 コンビニ・惣菜活用のコツ

デメリット改善のポイント

- 野菜 食物繊維が不足しやすい

- 👉 カット野菜、きのこ類、冷凍野菜、めかぶ、乾物のわかめを追加
- 👉 主食にパックの雑穀米や玄米を選ぶ

- 塩分 脂質が多くなりやすい

- 👉 栄養成分表示を確認する
- 👉 タレ、ドレッシング、汁物は半分量

- コストがかかる

- 👉 1～2品を活用する
- 👉 冷凍野菜、缶詰も活用

- 食事が単品化しやすい

- 👉 おにぎり＋豆腐パック＋具沢山インスタント味噌汁
- 👉 麺類＋ゆで卵＋レンチンもやし

- やわらかさ 食べやすさの問題（高齢者）

- 👉 煮物、豆腐、卵料理を選ぶ
- 👉 調理済の根菜類を活用する



栄養成分表示 1食分（420g）当たり	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.3g



3 コンビニ・惣菜活用のコツ

おすすめ動画



＼〇〇を爆上げしない／コンビニでの朝食の選び方



＼〇〇を爆上げしない／コンビニでの夕食の選び方



4 〔参考〕 栄養ケアステーション

栄養ケア・ステーション®の事業内容

●診療報酬・介護報酬関連業務

外来・入院栄養食事指導料2

在宅患者訪問栄養食事指導料2

居宅療養管理指導（Ⅱ）

栄養改善加算

栄養アセスメント加算

栄養管理体制加算 など



👉 詳細は東京都栄養士会HPへ

診療所の皆様

栄養食事指導を バックアップいたします！

公益社団法人東京都栄養士会 栄養ケア・ステーション®

診療所における外来栄養食事指導、在宅患者訪問栄養食事指導、居宅療養管理指導は東京都栄養士会 栄養ケア・ステーションの管理栄養士が実施できます。

栄養食事相談ができる管理栄養士を探して欲しい

どうしよう・・・

どこに相談したらいいかわからない

栄養食事指導が必要な患者がいる

必要な日に必要な時間だけでもいいのかな

東京都栄養士会 栄養ケア・ステーションが管理栄養士をご紹介します

診療所における外来栄養食事指導料2、在宅患者訪問栄養食事指導料2、管理栄養士による居宅療養管理指導費Ⅱについて、当該保険医療機関、当該居宅療養管理指導事業所以外（他の保険医療機関、または栄養ケア・ステーション）の管理栄養士が栄養食事指導を行う場合です。*居宅療養管理指導Ⅱの場合は条件により介護保険施設の管理栄養士も実施可。

外来栄養食事指導料2・在宅患者訪問栄養食事指導料2

令和4年度の診療報酬改定で外来栄養食事指導料2が見直しされ、情報通信機器等を用いて指導を行った場合も、初回から算定できるようになりました。
情報通信機器等を用いた場合
(1) 初回225点 (2) 2回目以降170点

診療所

- 栄養食事指導指示書
- レセプト業務

業務委託契約

- 栄養ケア・ステーション
- 栄養食事指導 特設窓口
- 訪問予約確認

診療報酬加算

- 栄養ケア・ステーション
- 栄養食事指導 特設窓口
- 訪問予約確認

居宅療養管理指導費Ⅱ

当該居宅療養管理指導事業所以外の管理栄養士が行う場合

保険者

支払

診療所

主医師

栄養ケア・ステーション

管理栄養士

訪問

栄養管理に係る情報提供・指導・助言

なお、他の指定居宅療養管理指導事業所との連携により管理栄養士を確保し、居宅療養管理指導を実施する場合、主治医が認めた場合は、管理栄養士が所属する居宅療養管理指導事業所が算定することも可能

出典：令和3年度介護報酬改定（栄養関連）の概要について厚生労働省を掲載 老人保健課資料

介護報酬・診療報酬における「栄養ケア・ステーション」は、公益社団法人日本栄養士会又は都道府県栄養士会が設置・運営する「栄養ケア・ステーション」になります。「認定栄養ケア・ステーション」と業務委託契約しても介護報酬・診療報酬の請求はできませんのでご注意ください。

お問合せ先

公益社団法人 東京都栄養士会

栄養ケア・ステーション

E-mail tokyoeiyou-cs@ksf.biglobe.ne.jp

☎ 03-6457-8592

FAX 03-6457-8591

〒160-0004 新宿区四谷3-9慶和ビル3F

ねりやく認定保健指導薬剤師養成研修 生活習慣病予防と食生活

まとめ

完璧を目指さず続けられることが大事！

- 1 食事の基本～主食・主菜・副菜をそろえる～
- 2 疾患別の考え方～食べ方・減塩・脂質の質～
- 3 便秘対策～食物繊維・水分・食事量～
- 4 生活に落とし込むコツ～コンビニ・惣菜に「1品プラス」～

＊＊ご清聴ありがとうございました＊＊