

# 高齢者の低栄養防止・重症化予防の推進 「いつまでも美味しく食べるヘルスケア」

## ■高齢者の低栄養に気付くことが重要

一般社団法人在宅栄養ケア推進基金は、超高齢化対策として高齢者の栄養ケアによる在宅医療整備を進めるべく、「栄養ケア支援システム（※1）」を開発し、高齢者の低栄養を早期発見（気づき）し、低栄養高齢者への栄養補完方法・咀嚼嚥下困難者の食形態提案、スマイルケア食（介護食品）の利活用指導等、医療/介護の多職種連携で実践する栄養ケア・サポートを進めています。

（※1）栄養ケア支援システム…高齢者の栄養状態を簡易チェックし、咀嚼嚥下困難者に応じた食形態イメージと栄養ケア・アドバイスに併せて、介護食品の照会を行うアプリケーション（iPad用）



一般社団法人 在宅栄養ケア推進基金  
〒787-0013 高知県四万十市右山天神町4-31  
TEL : 0800-34-9840/FAX : 0880-34-9841  
URL : <http://zaitakueiyou.net/>

代表理事 溝渕 敏水（医療法人聖真会済南病院/理事長）

## 「栄養ケア支援システム」アプリケーションの概要

### 特徴

高齢者の栄養状態や咀嚼嚥下困難者の食形態イメージが一目でわかる事で栄養ケアの「気づき」を提供します。

### 対応端末

iPad

### 栄養状態チェック

MNA<sub>sf</sub>（簡易栄養状態評価表）を基に5～7問の質問に答えるだけでチェック完了。

### 摂食/嚥下困難者の食形態イメージ

「咀嚼・嚥下困難な人の食形態区分（高知県リハビリテーション研究会）」による食形態イメージ

### 栄養ケアアドバイス

栄養ケア課題に応じたアドバイスが掲出します。

### スマイルケア食（栄養補助食品/介護食品）の情報

栄養状態のチェックと栄養ケアアドバイスに基づき高齢者の状態に応じたスマイルケア食の情報が掲出されます。

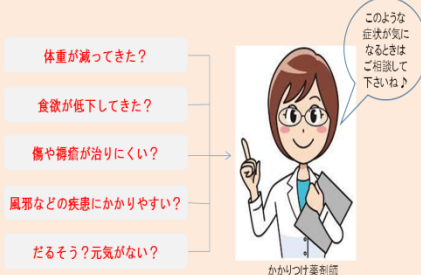


## 栄養ケア支援システム （調剤薬局での運用事例）

### かかりつけ薬剤師による 「健康相談」のご案内

飽食の時代を迎えた日本ですが、今、戦中戦後のように**栄養失調**になってしまう人が増えています。「低栄養」です。  
栄養に気を使っている人も、3食きちんと食べている人も、誰でも「低栄養」になってしまう危険があります。  
「低栄養」は、「貧血」「脳出血」「肺炎」「骨折」など体のあちこちで怖い病気を引き起こしてしまう深刻な状態なのです。  
「低栄養」は、体型や食欲では判断できません。

「低栄養」にならない為に、栄養状態をチェックしましょう



★健康相談（栄養状態チェック）は無料ですが、病気と服薬中のお薬との関係もチェックしますので、原則、処方箋受付された方を対象とさせていただきます。

お気軽にご相談ください♪

〇〇調剤薬局

# 高齢者 / 身障者の就農支援活動

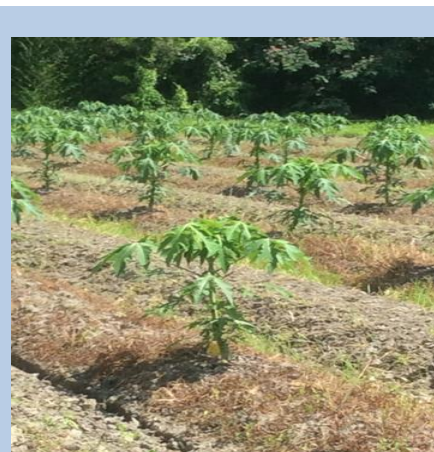
## 青パパイヤ植栽の勧め

### ■「青パパイヤ」の植栽を通じ高齢者/身障者の就農支援を行っています

青パパイヤの植栽は、初心者でも比較的簡単に且つ、負担なく行うことが可能です。また、青パパイヤは多様な効能から高齢者の健康寿命延伸に寄与し、プレミアム野菜としての収益性も高いことから、当社団法人では高齢者/身障者の就農支援活動として進めております。

### ■CCRC事業（生涯活躍のまち/地方創成）に青パパイヤ植栽を推奨

国は日本版CCRC（Continuing Care Retirement Community：継続的なケアを受けられる高齢者の地域共同体）を「生涯活躍のまち」と名付けて、地方創生の柱としています。高齢者が健康なうちから地方に移り住み、医療や介護を受けながら活動的に暮らす終（つい）の住みかとなるには、高齢者の就労支援が必要不可欠です。そのための就農支援として「青パパイヤの植栽」を推奨・支援しています。



岡山県北区のパパイヤ畑

### ■「青パパイヤ」の効能

青パパイヤ（パパイン酵素）は、肥満や高脂血症にも有効で、悪玉コレステロールを分解し、それに伴う動脈硬化や糖尿病、脂肪肝の防止にも効果があるとされています。また、溶けて液化化した脂肪は燃焼しやすくなるため、わずかな運動でも効率よく脂肪を減らすことができます。また、抗菌作用や、腸内の善玉菌であるビフィズス菌を増殖させる働きにより、腸内環境を改善します。そして、炎症を治める作用もあって、美容面やダイエット効果に合わせて、非常に注目されている成分です。これらの働きから、パパインの効能は脂肪の分解、消化機能アップ、肥満・高脂血症、糖尿病、脂肪肝、動脈硬化などの予防、腸内環境改善、ダイエット効果、抗菌作用などがあげられます。



**酵素**  
(パパイン酵素)  
タンパク質・脂質・糖質を分解（口腔ケア・美容・ダイエット）

**ポリフェノール**  
抗酸化能  
免疫力の向上

**Bクリフトキサンチン  
イソチオシアネート**  
免疫力の向上  
抗ガン作用

**ビタミン・ミネラル・食物繊維**  
健康維持

### 青パパイヤ成分

| 100g当たり        | 青パパイヤ | ノンジュース | 黒にんにく |
|----------------|-------|--------|-------|
| ビタミンB1 (mg)    | 0.12  | 0.02   | 0.12  |
| ビタミンC (mg)     | 9     | 16     | 1     |
| マグネシウム (mg)    | 190   | 14.1   | 32    |
| カルシウム (mg)     | 290   | 8      | 15    |
| 総抗酸化能 (nmol/l) | 76.2  | 1.2    | 91.1  |
| SOD (U/g)      | 900   | 4.8    | 8.2   |
| ポリフェノール (mg)   | 1600  | 127    | 410   |

### ■「青パパイヤ」の植栽に関する御問合せ先

一般社団法人在宅栄養ケア推進基金

〒787-0013高知県四万十市右山天神町4番31号

Tel:0880-34-9840 Fax:0880-34-9841