

タンパク質摂取推奨ツール「プラス 10」の作成

○町山裕美、山口朱見、沼沢祥行、川越正平

松戸市在宅医療・介護連携支援センター

【目的】

松戸市在宅医療・介護連携支援センターでは、管理栄養士(RD)、歯科衛生士(DH)、理学療法士(PT)が、訪問診療に同行して在宅療養患者のアセスメントを行っている。この実践から、在宅療養患者の多くがフレイル状態にあり、タンパク質摂取不足が関与していると思われるサルコペニアの方も多数存在すると考えられた。また、口腔機能低下、運動機能低下が栄養状態とも密接に関係していると推察された。しかし、患者が現に摂取しているタンパク質の量を把握することは難しく、摂取量の目標値を提示しても患者には理解が困難である。また、不足するタンパク質を補うために、患者が食事を工夫することも容易ではない。簡便かつ具体的な説明を可能とし、タンパク質摂取を意識づけて促す啓発資料として「プラス 10」を作成した。

【方法】

RD、DH、PT、医師で討論し、日常的に入手可能な食品を用いて高齢者が無理なく追加で摂取できるタンパク質は 1 日 10 g と考えられた。タンパク質 10g を摂取するための食品を、管理栄養士が選択した。直感的な理解を助けるため、食品は 1 食または 1 回に食べる量でイラスト表示した。また、タンパク質含有量が 10g となる食品の組み合わせ例も示した。

【結果】

肉、魚、焼鳥缶、いわし蒲焼缶、鶏卵、納豆、牛乳、魚肉ソーセージ、ロースハム、6P チーズ、プロテイン・ゼリー飲料、栄養補助食品、豆腐、ヨーグルト、アイスクリームの 15 品目を選択した。A4 サイズの用紙に、各食品のイラストを配置し、タンパク質約 3 g を星 (☆) 1 個で表現した含有量を併記し、星 3 個分の食品摂取がタンパク質 10g の摂取に相当する直感的表現とした。組み合わせ例を裏面に示し、パウチして持ち運びを容易にした。

【考察】

「プラス 10」のように簡便なツールによってタンパク質摂取の意識づけを行うことはフレイルサイクルに陥ることを予防し得ると考えられる。今後はタンパク質摂取量の変化を追っていく。(791 字)