

料理カードで栄養バランス トレーニング

デイサービスは一と&はあと
生活相談員兼管理栄養士 末藤 浩平

栄養改善加算は「低栄養の利用者に対し、栄養改善サービスを提供する」ことが算定要件となっています。栄養改善サービスには「管理栄養士を中心としたPDCAサイクルにより、**対象者の栄養状態の改善を図る（小グループでの栄養教育を含む）**」ことが含まれます。

料理写真で献立パズル

テーマに沿って料理写真をご利用者に選んでもらい、栄養バランスをアドバイスします。

【トレーニング内容】

- 料理写真¹⁾を並べる
※主食エリア、主菜エリアなどを分類する
- テーマを決め、ご利用者にお盆を渡して、テーマに沿った料理を選んでいただく（写真①）（例/自分が普段食べているもの）
※車イスや杖などを使用されている方にはスタッフが代わりに取る
- 選んだメニューを写真で撮り、記録する（写真②）
- ご利用者が選んだメニューから数値を挙げて、メニューのバランス（写真③）、エネルギー量（写真④）などを参加者全員に向けてアドバイス
- 選んだメニューについてのアドバイスを記入した用紙を全利用者へ渡す（写真⑤）



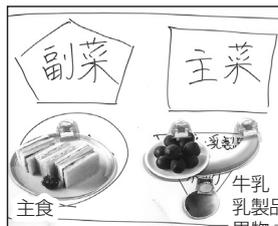
写真の裏には
エネルギー量を記載



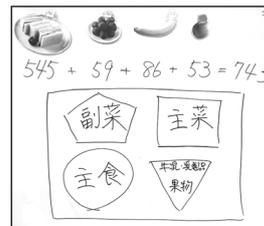
写真① 料理を選ぶご利用者



写真② ご利用者に料理を選んでもらい、記録用に選んだメニューを撮影



写真③ 4つに分類してバランスチェック
（例：副菜、主菜が足りない）



写真④ 写真の裏を見て、エネルギー量を計算

献立パズル
実施日：2018年3月24日

テーマ：昼食で自分が食べたいメニュー

メニュー名	分類	kcal
1 ミックスサンドイッチ	主食	545
2 ふどう	果物	59
3 パチナ	果物	86
4 キウイフルーツ	果物	53
5		
6		
7		
8		
9		
10		
合計		743

○ = 主食
 □ = 副菜
 △ = 果物・乳製品

選んだメニューが当てはまるものは左の記号が黒く塗りつぶされています

コメント
 主食はエネルギー量としてはある程度確保できていますが、主菜や副菜が選ばれていません。フルーツ類を含んでタンパク源になるような主菜や副菜のメニューを組み合わせるとよいと思います。
 管理栄養士：末藤

写真⑤ 参加者全員にアドバイスをお渡し

1) 実物大そのまま料理カード(定立乙幸・針谷順子)群羊社

ポイント

テーマは「自分が普段食べているもの」などにすると、嗜好や自宅での食生活が分かり「家や外出先で食べるときにはこうした点に気を付けた方がよい」「お惣菜を買うならこの組み合わせにしたほうがよい」など具体的なアドバイスができます。低栄養については難しくなりすぎないようにエネルギー量とタンパク源が確保できているかを重視し、アドバイスをします。

注意点

このトレーニングをする際には、メニューを広げるための大きなスペースと、お盆を持って移動するため、転倒リスクのあるご利用者では一部介助やスタッフの見守り体制などが必要です。同居家族などがいれば、その方に向けてのアドバイスとして資料を配布します。