みぎわ栄養ケア・ステーション

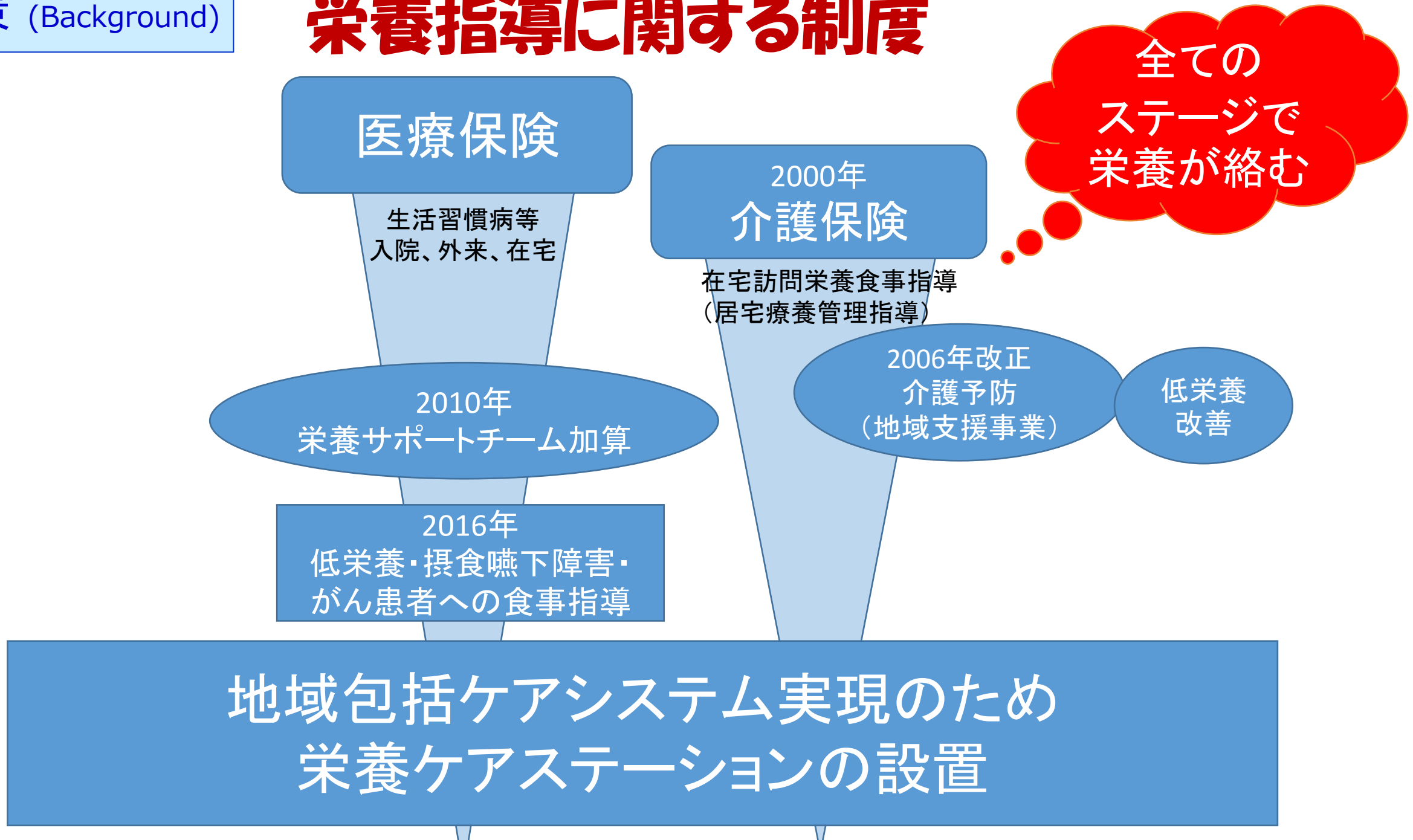
～栄養ケア活動の地域拠点をつくる～

白髭豊1、2）、島井美津子1）、武田直美1）、古川美和3）

1）社会福祉法人 白之会 特別養護老人ホーム みぎわほーむ
2）白髭内科医院
3）長崎市医師会医療センター診療所

背景 (Background)

栄養指導に関する制度



目的 (Mission)

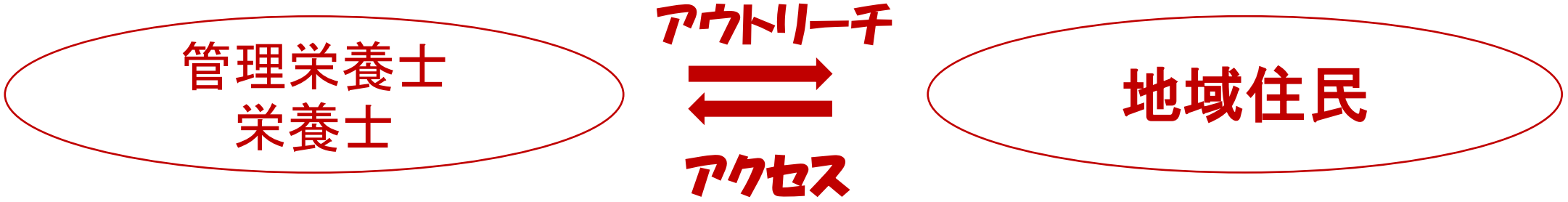
～栄養ケア活動の地域拠点をつくる～

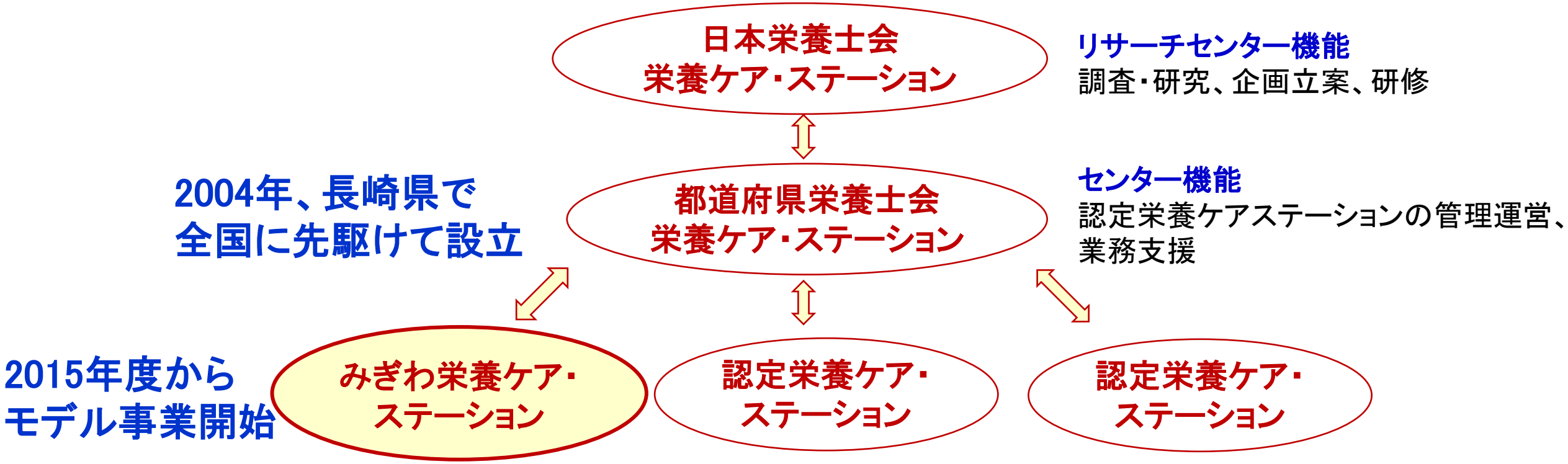
みぎわ栄養ケア・ステーション

栄養ケア・ステーション

栄養ケア･ステーションは、日本栄養士会が認定する
栄養ケアを提供する地域密着型の拠点。

栄養ケア活動の地域拠点とすることで、
･管理栄養士･栄養士が地域住民へのアウトリーチを拡げる
･地域住民が栄養ケアへアクセスしやすくなる





（認定栄養ケア・ステーション業務内容）

（1）栄養管理：

栄養相談、特定保健指導
栄養食事指導の実施
栄養改善・食生活改善に関する地域貢献活動

（2）食事管理；

献立調整、栄養価計算、調理指導

特別養護老人ホーム
みぎわほーむ

2012年開設
（長崎市内　商業地～住宅地）

特老、ショートステイ、デイサービス、居宅、訪問介護

新総合事業を見据えて開かれた施設へ
陶芸教室、介護食教室（楽々おいしか介護食）
ウォーキングサークル、
がん哲学カフェ、学童保育

認定栄養ケア・ステーション

楽楽!　おいしか介護食　毎月第４木曜　開催

簡単にできる介護食(嚥下食)の料理教室（ 2014年10月開始）

2016年12月までに
計22回　計145人
（毎回7名）の参加

参加者のレフレッシュに！

メニュー実例

楽楽!　おいしか介護食　2016/11/24

メディカル・カフェ in もみの木

2016.11.24

楽楽!! おいしか介護食

煮込みフィッシュボール

エネルギー　114 kcal
蛋白質　8.5 g

材料と分量（2人分）	
すり身	50g
豆腐	1/5丁
生姜	少々
玉ねぎ	1/4個
片栗粉	小さじ1
ごま	小さじ1
枝豆	適量
水	300ml
ケチャップ	大さじ1
ソース	大さじ1
砂糖	小さじ1

作　り　方

① 豆腐はレンジにかけてしばらく置き、キッチンペーパーで水分を拭き取る
② 生姜はすりおろし、玉ねぎはミジン切りにする
③ ビニール袋にすり身と①と②と片栗粉、ごまを入れてよく混ぜる
④ ③に枝豆を入れて軽く混ぜる
⑤ 鍋に水を入れて沸騰させ、④を絞り出し入れる
⑥ ⑤に調味料を入れて味をつけたら出来上がり

市販のすり身は味がついているので調味料は加減して下さい。また、味はケチャップ味の他、しょう油味、コンソメ味に変えても美味しいです。
調理法も今回は煮込みましたが、焼いたり、蒸したりすると食感が変わりますので変化を楽しんで下さい。

介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほーむ

メディカル・カフェ in もみの木

2016.11.24

楽楽!! おいしか介護食

和風ポタージュスープ

エネルギー　121 kcal
蛋白質　4.0 g

材料と分量（2人分）	
白菜	2枚
カブ	1/4個
玉ねぎ	1/4個
じゃが芋	1/2個
ベーコン	1/2枚
サラダ油	小さじ1
水	100ml
ニンニク	適量
麺つゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
コンソメ	1/2個
牛乳	100ml
パセリ	適量

作　り　方

① 白菜、玉ねぎは短冊切り、カブ、ジャガイモはイチョウ切り、ベーコンは短冊切りにする
② ニンニクは薄切りにする
③ 鍋に②を入れてニンニクの香りがしてきだら玉ねぎ、ベーコンを入れて炒める
④ ③に火が軽く通ったら残りの野菜を入れてさらに炒める
⑤ ④に水を入れて煮て野菜に火が通ったら火を止める
⑥ ⑤の粗熱をとってミキサーにかける
⑦ ⑥を再度鍋に戻し、火にかけて牛乳を加えて味を整える
⑧ ⑦にパセリをふりかけて出来上がり

めんつゆとはだし汁としょう油とみりん（または日本酒）、砂糖をベースに作られた調味料です。
麺類に使用する他に、天つゆ、肉じゃがなどの煮物、煮魚、親子丼、茶わん蒸し等に利用できます。

介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほーむ

目標
(Vision)

高齢者における健康の三本柱

（どれが欠けても健康は維持できない）

栄養

みぎわ栄養ケアテーション

運動

健康ウォーキング・プログラム

・行動変化
・仲間作り
・心の健康つくり

休養
余暇

みぎわほーむ
陶芸教室

5年後に要介護認定率を下げることを目指します

戦略　みぎわ栄養ケア・ステーション；今後の方針

- 料理教室「楽々おいしか介護食」　継続
- 2017年3月　認定栄養ケア・ステーション　モデル事業に応募
- 個別栄養相談
- 住民対象の講話（減塩食、骨粗しょう症、高脂血症、脱水症）
  →2017年開始：
  デイ利用者、一般（ホームページ、Fb，地域包括へ周知）

チーム構築：管理栄養士（みぎわ常勤、白髭内科非常勤）
事務職、PT、介護士、医師（計6～10名）

ネットワーク：自治会、老人会、地域包括支援センター、医療機関、
長崎大学オープンカンファレンス、長崎在宅Dr.ネット

課題

越えなければならない壁

・栄養相談の保険請求：医療機関のみ→当面　白髭内科で

・認定栄養ケア・ステーション

モデル事業　→　認定制度　　→　→　→　独立採算制へ

・やる気にさせるリーダーシップ　（サーバント・リーダー？）

・何を評価指標とする？