

**やわらか食・テリーヌ食の
取り組みについて**

～最後の時まで口から食べるために～

健康栄養課 栄養係
管理栄養士 村上由佳
リーダー 米田美佳

発表内容

① **介護理念、食事概要**
…村上

② **実践編**
…米田リーダー

介護理念

① 一人一人の生活、暮らしを大切にする。

② **さいごの時まで口から食べる。**

③ 家族と一緒に看取る。

最後のとき

・ターミナル期
自然な老衰を待つ状態

・フレターミナル期
ターミナルの前段階

高齢になると・・・

- ・必要なエネルギー量の減少
- ・無理なエネルギーは必要ない。

必要エネルギー量
=消費するエネルギー
21.5×体重×身体活動レベル

慈恵園の食事

ご利用者の平均年齢・・・86.5歳

エネルギー 1539kcal	たんぱく質 52.1g	カルシウム 622mg
鉄 6.3mg	ビタミンA 683μg	ビタミンB1 0.97mg
ビタミンB2 1.07mg	ビタミンC 100mg	

エネルギー量の比較

- ごはん→249kcal
- お粥→143kcal
- ミキサー粥→175kcal

- きざみのおかず→普通のおかずの2/3量
- ミキサーのおかず→普通のおかずの1/3量に

慈恵園の食事

- やわらか食
→きざみ食・極きざみ食の方

- テリーヌ食
→ミキサー食の方
→肉・魚のきざみが食べにくい方

やわらか食とは



テリーヌ食とは



テリーヌ食試作会行いました！

献立	分量	見た目	試食した感想
肉じゃが	1/2袋	少し濡れている。 	<ul style="list-style-type: none"> • 肉じゃがそのものの味 • 芋と肉のにおりがした • 口あたりが良い • テリーヌらしくておいしい • じゃがいも料理でも固まる • 味は濃い目に作った • 飲み込みやすい
長芋の油炒め	1/2袋	固まっていない 	<ul style="list-style-type: none"> • そのままの味が出ている • 長芋が入っていることがわかる • とろりとしている • ぬるぬるしている
キャベツの炒め煮	1/2袋	ゆるいが固まっている 	<ul style="list-style-type: none"> • 海老の味が出ている • ざらつきがある

テリーヌ食試作会行いました！

きゅうりとわかめの酢の物	1/3袋	固まっていない 酸水あった 	<ul style="list-style-type: none"> <味を足したものはすっぱい> • ぬるっとしておいしい • 酸っぱさが軽い • ふわふわ感がある
きゅうりとパインの酢の物	1/3袋	きれいに固まった 	<ul style="list-style-type: none"> <味を足したものはすっぱい> • おいしい • 酸っぱいが食べやすい • 少し固め
きゅうりとみかんの酢の物	1/3袋	固まらない 酸水あり 	<ul style="list-style-type: none"> <味を足したものはすっぱい> • おいしい • 水っぽい

繰り返し作り...



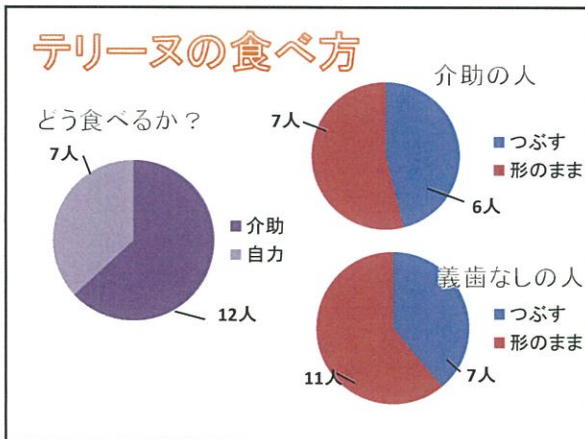
少しずつ見えてきました!

日々の検討の中で...

- ・テリーヌ食を食べる
 - ・・・おいしいか?安全か?
- ・記録として残し、会議で検討。

気付いたこと...

1番大切なご利用者を見ていなかった



目指すテリーヌ食

- ・つるんとした食感
- ・舌で簡単につぶせるやわらかさ
- ・スプーンですくいやすい
- ・介助しやすい
- ・つまる心配のいない

そのままの形で食べて頂きたい

課題・取り組み

- ① 食べ方の普及
- ② 個別の食べ方を考える
- ③ 栄養を足す

さいごに

食べたいものが体と心の栄養!

食事らしい食事で栄養をとることをサポートしたい!



ご静聴ありがとうございました