

介護食の必要性

2009年版高齢社会白書によると、2008年10月1日現在、日本の総人口の22.1%が65歳以上の高齢者となり、そのうちの10.4%を75歳以上の人口が占めています。高齢者が豊かな長寿社会を送ることができるよう、介護予防や在宅介護など国もさまざまな取り組みをしています。そのなかで、「食」については、高齢者自身が培ってきたライフスタイルや嗜好の問題などからきめ細やかな対応が必要で高齢者の尊厳を保つものになります。

健康増進には、口から食べることに意義があることがわかってきています。そのため食介護や在宅介護に使える介護食の研究開発が進められてきました。介護食としての用途がある「ユニバーサルデザインフード」（以下、UDFと表記）の登録商品も2003年には31品目だったのが2009年には505品目に達しました（図1）。これらのUDFはレトルトパウチ食品や冷凍食品で保存性が高く、さらに食べやすさのレベルがわかりやすく表示されています。UDFは一人暮らしのお年寄りでも、食べることをより容易にすることができ、高齢者のQOL（quality of life）の向上に役立っています。

高齢者と介護食

高齢になると、免疫力が低下したり、筋肉や骨がもろくなったり、いろいろな疾病にかかりやすくなります。筋力など体力の低下はさまざまな障害を起こします。

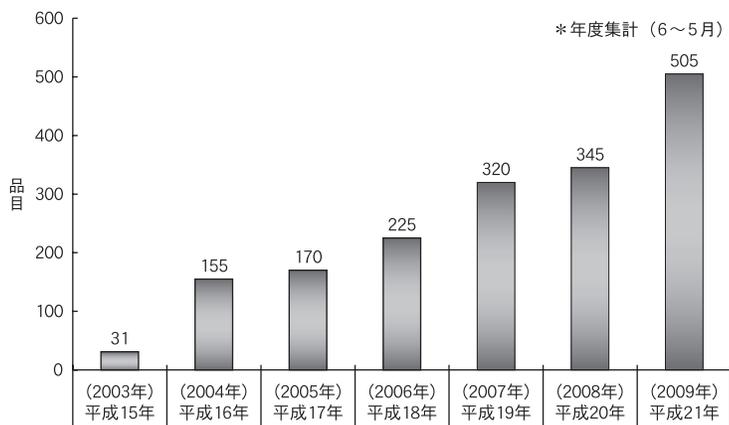
老化に対抗するにはバランスのとれた食事を摂り、軽いストレッチやジョギングなどの運動を行うことが効果的で健康維持に役立ちます。食事で重要なのはエネルギーの摂取と水分の確保であり、本人が摂っているつもりでも見落とされがちなのです。元気な高齢者をはじめ、介護が必要な方にも重要なポイントですので意識しておきたいことです。

介護食のルーツは戦時中に負傷して腕を動かせなかったり、顔面を包帯で覆ったような人に噛まなくても食べられるような流動食が病院で提供されたのがはじまりです。そのころは、見た目においしそうであるかということや、食べやすさへの配慮はあまり関係なく、栄養面が重視されただけのものでした。

現在の介護食は1988年に神奈川県小田原市の特別養護老人ホーム潤生園で、はじめられた「QOLに配慮した口からおいしく食べられるような食事」を研究・開発したのが始まりです¹。そして、同時に「介護食」ということばが造語されました。

その背景にあったのは高齢化の問題です。高齢者が陥りやすい病気には脳血管疾患や認知症、低栄養、脱水症などがあり、介護食が注目を浴び始めたのです。中でも、脳血管障害から片麻痺になり口をうまくあけられなくなったり、口腔内の筋肉や舌の筋肉をうまく使えない患者への対応が迫られていました。

図1 ユニバーサルデザインフード商品登録数の推移



うまく噛んだり、飲み込んだりできない障害を「嚥下障害」といい、医療サイドからのケアを中心に対策がとられています。

いま、なぜ「介護食」が必要か

健康ならば食べ物を食べるとき、その食べ物がどのように胃まで運ばれていくのかを意識している人は少ないでしょう。人が食べ物を食べるメカニズムは、①食べ物をみて認識する（唾液が出て準備がはじまる）。②口に食べ物を運ぶ。③口の中で食べ物を噛み、舌や頬の筋肉など口の中全体を使って塊を作る。④咽頭へ食べ物の塊を移動させ、喉頭蓋のところで気管に蓋をして食道へ塊を送り込む。

食べるという動作にはこのような一連の反射運動がスムーズに行われる必要があります。これらのどの部分がうまく機能しなくても食べ物をうまく摂取できなくなってしまうです。

人はこれらの機能がうまく働かなくなってくると食べ物を食べることが億劫に感じ、栄養不足になりがちです。高齢になって食欲が落ちた、という場合には案外このケースがあてはまります。また、食べているつもりが、

喉頭蓋の上に食べ物が残り、気道へ入ってしまっているのに気づかない場合は大変です。食物残渣が気道へ入ってしまうと、気管支肺炎を起こします。これは誤嚥性肺炎と呼ばれていますが高齢者の死因の上位を占めます。

口腔機能は年齢とともに知らず知らず落ちてきます。まさか自分が好きな食べ物を食べられなくなるなんて……。そんなことを想像できますか？ある日、普通に食事をしていて、なんだかむせてしまっとうまく食べられない。硬いものは食べづらいと感じ、気のせいだと思っていたことが、たびたび起こるようになることは高齢者の場合、少なくありません。

その一つの例として、お年寄りがお正月のおもちを喉に詰まらせてしまうニュースがあります。昨年は普通に食べられていたおもちが今年はいまや食べられなかったために起こることが多いようです。口腔機能の低下は本人が気づかぬうちに進んでしまうのです。

「介護食」でも食事の楽しみは変わらない

介護食はそんなかむ力、飲み込む力が弱まった方に寄り添い、安心して食事ができるようにサポートするものです。UDFは介護食という呼び方をあえてせず、どん

表1 「ユニバーサルデザインフード」区分表

| 区分 |  ユニバーサルデザインフード 区分1 容易にかめる |  ユニバーサルデザインフード 区分2 噛みつきでつぶせる |  ユニバーサルデザインフード 区分3 舌でつぶせる |  ユニバーサルデザインフード 区分4 かまなくてよい |  ユニバーサルデザインフード とろみ調整 |
|----------|--|---|--|---|---|
| かむ力の目安 | かたいものや大きいものはやや食べづらい | かたいものや大きいものは食べづらい | 細かくまたはやわらかければ食べられる | 固形物は小さくても食べづらい | 飲み物や食べ物に、とろみをつけて飲み込みやすくするための食品です（ゼリー状にできるものもあります）。 |
| 飲み込む力の目安 | 普通に飲み込める | ものによっては飲み込みづらいことがある | 水やお茶が飲み込みづらいことがある | 水やお茶が飲み込みづらい | また、水などに溶かすと、とろみのついた飲み物や食べ物になるタイプもあります。 |
| かたさの目安※ | ごはん | ごはん～やわらかごはん | やわらかごはん～全がゆ | 全がゆ | ペーストがゆ |
| | さかな | 焼き魚 | 煮魚 | 魚のほぐし煮（とろみあんかけ） | 白身魚のうらごし |
| | たまご | 厚焼き卵 | だし巻き卵 | スクランブルエッグ | やわらか茶わん蒸し（具なし） |

※一般献立による例。

な方でも気軽に手に取って食事を楽しむことができるようにと名づけられました。手作りの介護食に行き詰ってしまったときにも、メニューの参考になりお勧めできます。UDFは、日本介護食品協議会の自主規格に基づき、かむ力の目安、飲み込む力の目安を一般の方にもわかりやすい4区分で表示しています(表1 UDF区分表)。介護する人も、される人も、まだまだ介護は必要ないけれど最近かむ力が弱ってきた人にも、食品の物性(かたさ)を調節して食べやすさに配慮したUDFを安心して選んでいただけます。

UDFは、主食、主菜、副菜、デザートとバラエティにとんでおり、食の楽しみを追求した食品です。保存性を高めた食品のなかには、高塩分なものも多く、高齢者には適さないものもありますが、UDFは高齢者に利用されることが多いことから、低塩でやわらかくてもおいしく開発されているのが特徴です。現在、一部のスーパーや百貨店の介護コーナーで購入することが可能です。

もしも家族や親戚のなかに食欲が落ちてきたような人がいたらUDFを試してみたいかでしょうか。おいしくて、残さず食事ができるかもしれません。食卓は家族みんなで囲むもの。そして、食べる楽しみは選ぶ楽しみでもあります。「これしか食べられない」ではなく、「こんなにいろいろなメニューがある」というように今後も食品メーカーの商品ラインナップに期待しています。

(協力：食生活ジャーナリスト 平川あずさ)

文献

1. 手嶋登志子, 介護食ハンドブック, 医歯薬出版, 東京, 1999.

【敬老の日キャンペーン】

協議会では9月20日の「敬老の日」を記念して、「敬老の日キャンペーン」を実施します。期間中協議会のキャンペーンページからご応募いただくと抽選で100名の方にユニバーサルデザインフードが当たります。おじいちゃん、おばあちゃんへのプレゼントにぜひご応募下

さい。賞品は9月20日前後の送付となります。

期間：8月1日(日)～9月5日(日)

場所：日本介護食品協議会ホームページ上

<http://www.udf.jp/>

【会議、催事等の予定】

7月16日(金)第9回定期総会, 平成22年度第1回理事会, 記念講演会(演者: 藤谷順子氏((独)国立国際医療研究センター リハビリテーション科 医長)) 於: ホテルメトロポリタンエンドモント(飯田橋)。

7月22日(木)第1回容器包装研究会

7月28日(水)第2回普及委員会

7月29日(木)第2回自主規格分科会

【UDF商品登録状況(505品目・5月末現在)】

| | 区分1 | 区分2 | 区分3 | 区分4 | とろみ調整 | 合計 |
|------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|
| 乾燥食品 | 0 | 0 | 2 | 0 | 42 | 44 |
| 冷凍食品 | 57 | 19 | 193 | 7 | 0 | 276 |
| 常温食品 | 10 | 28 | 93 | 54 | 0 | 185 |
| 合計 | 67 | 47 | 288 | 61 | 42 | 505 |

【会員の異動(5月)】

加入(1社)日本食品化工(株)

退会(3社)日本デルモンテ(株), (株)二幸, (株)神戸物産計41社(5月末現在)。

◎日本介護食品協議会では会員企業を募集しています。協議会とユニバーサルデザインフードについては事務局までご連絡ください。

事務局：東京都千代田区神田東松下町10-2

翔和神田ビル3階 (社)日本缶詰協会内

TEL 03-5256-4801

FAX 03-5256-4805

<http://www.udf.jp/>