

栄養補助食品を選ぶ、 活かすヒント

食事からだけでは必要な量を摂ることが難しい栄養素を補うことを目的とした「栄養補助食品」。濃厚流動食品、ゼリーや食事に混ぜる粉末タイプなどがあり、商品の種類も在宅での利用も増えつつある。例えば食欲がないときに栄養素やエネルギー量を補いやすいなど便利な一方、味が飽きる、など悩みの声も。選び方や活用法について、管理栄養士の稲山未来さんに話を聞いた。

取材・文 白取 芳樹

しらとり・よしき 編集者として
各種出版物の制作、ライターと
して食支援を中心に介護関連
の取材・執筆に従事。

栄養補助食品選びで 配慮していること

業務の1つとして訪問栄養食事指導も行っている稲山さんは、利用者の食事や栄養状態などをアセスメントし、栄養指導するなかで、栄養補助食品の利用を提案することも少なくない。まず、その際に稲山さんが踏まえていることについて聞いた。

①利用者や家族が注文しやすく

栄養補助食品は、基本的にカタログを見せながら説明し、薦めることが多い。よく使うのは、各メーカーのものや、(株)ヘルシーネットワークのもの。「利用者さんが商品をお決めになったら、カタログについているファックスの注文用紙と注文する商品がご本人やご家族などにわかりやすいよう、付せんをつけた

り折り目をつけたりして、カタログをお渡します。ご注文しやすく、を大切にしています」(稲山さん)。

②何をどれだけ補充したいのか

食事全体の中で、栄養補助食品で何をどれだけ補充したいのかも、もう1つのポイントになる。

「例えば、エネルギー量だけでいいのか、エネルギーに加えてたんぱく質も補充したいのか、褥瘡のある方で亜鉛も補充したほうがいいのか、ビタミンの強化が必要な状態なのか、といったことを踏まえてご提案します」と稲山さん。

③利用者の好き嫌い

甘いものが好きか苦手か、どんな味が好みか。「例えば濃厚流動食品では、メイバランス((株)明治)などもそうですが、味の種類にバリエーションがあるものが提案しやすいです。ただ、この味ではこのメーカーのこれがいい、など一社で決まらないことも多いですね。『この味はA社さんのこれが好き、この味はB社さんのあれが好き』といった具合に」。

④疾患や嚥下状態

濃厚流動食品でいえば、例えば125mlで200kcal、など少量で高エネルギーが摂れるものでも、それに加えてたんぱく質、炭水化物やビタミン、ミネラル、

食物繊維など各種栄養素がバランスよく摂れることも特徴になっているものが多い。「ただ、それらだと腎機能の疾患があつてたんぱく質やカリウムの量に制約がある方には勧められないケースもあります。その場合は、そうした方向けの濃厚流動食品もあるので、そこからお薦めするようにしています。意外と栄養素の摂取制限を超えてしまっているケースもあるんですよ」。

もちろん、嚥下障害があるか、その程度によっても、濃厚流動食品でもとろみをつけるか、ゼリータイプにするか、など選ぶ商品が変わってくる。

⑤費用と購入のしかた

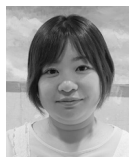
「いくらぐらいなら買えるのか、送料がかかっても大丈夫なのか。メーカーの通信販売だと一定の金額以上で送料が無料になる場合もありますが、それが可能か。

また、介護者が若い方の場合だとインターネット注文ができる方が多いですが、どんな方法だと購入しやすいかという点も大切です。ヘルパーさんが購入するケースなどで、購入できるドラッグストアを紹介したりすることもあります」

⑥誰がどのタイミングで出すか

「例えば、ご本人が飲料を1日に何度

お話を聞いた人



稲山未来 (いなやま みく) さん

Kery栄養パーク代表。管理栄養士。認定在宅訪問管理栄養士、介護支援専門員、認知症ケア専門士の資格ももつ。東京都栄養士会新宿支部長、新宿食支援研究会認定栄養ケア・ステーション責任者。ふれあい歯科ことうて訪問栄養食事指導、地域での栄養講座、SunnydaysCafeでランチ提供や無料栄養相談などを行っている。