

介護老人施設における栄養調整ゼリー (ジャネフ ワンステップミール パンナコッタゼリー)の 補食摂取について

監修・料理制作 ● 社会福祉法人 母子育成会 特別養護老人ホーム しゃんぐりら 栄養係長 増田邦子先生



静脈栄養法よりも、より生理的な経腸栄養法が見直され、腸管の使用が可能であれば経腸栄養法を選択することが増えつつあります。最近ではさらに経口摂取へのトライも盛んに行われるようになり、PEG(胃瘻造設術)施行の患者さんも口から食べる機能が残されていれば、食べる楽しみの提供や摂食訓練を行う施設が増えて参りました。美味しくしっかりと食べてもらうことは、元気への第一歩であり、経管栄養管理への移行を増やさないためにも重要なテーマです。この度、「美味しく食べる」をコンセプトに栄養調整ゼリー「ジャネフ ワンステップミール パンナコッタゼリー」が開発されましたので、多くの高齢者の生活の場となっている、特別養護老人ホーム しゃんぐりら 管理栄養士 増田邦子先生に本製品の評価、考察をしていただきました。

摂食困難時、栄養補給の工夫で低栄養を予防する

ゼラチンを使用した栄養調整ゼリーは、食べ易く、栄養がしっかりとれることが利点ですが、濃厚流動食特有の風味があることで入所者が食べ残してしまうことがあります。また、摂食困難な方への食事は食べやすく軟らかい形状で提供するため、水分を多く含み、結果としてエネルギーが低下しがちです。ジャネフ ワンステップミール パンナコッタゼリーは、まず美味しいパンナコッタをつくり、味に影響がない範囲で栄養素を加えた美味しい栄養調整ゼリーです。エネルギーが高く、メニューに上手に組み込むことで、違和感なく自然に栄養がとれ、低栄養の防止につながります。



● 内容量	535g
● エネルギー	200kcal/100g
● たんぱく質	5.6g/100g
● 亜鉛	2.8mg/100g

● 食欲低下時にパンナコッタゼリーを組み込んだ献立



【ハーフ食の例】

- 1 豚肉の冷しゃぶ
付け合せ(きゅうり、だいこん、トマト)、ねりゴマだれ
- 2 三色金平(ごぼう、じゃがいも、にんじん、さやいんげん)
- 3 山芋ののり添え(長いも、貝割れ大根、刻みのり)
- 4 パンナコッタゼリー 木苺ソース添え
- 5 ご飯 味噌汁(なめこ、長ねぎ)

こだわりのポイント!

冷奴の代わりに、パンナコッタゼリー50~100g(100~200kcal程度)をつけることで、エネルギーを強化するだけでなく必要栄養量も確保することができます。

「食欲不振時、ハーフ食を小さな器に彩り良く盛るなどの工夫で気分が変わり、食欲が増進することもあります。」

【1食あたり栄養量】

エネルギー 433kcal たんぱく質 18g 脂質 10.4g
カルシウム 138mg 鉄 1.9mg 亜鉛 3.1mg 食物繊維 4.7g
塩分 1.9g

●応用例

【3色のパンナコッタゼリー】



●エネルギー 166kcal ●たんぱく質 4.7g

食欲をそそる
おしゃれなデザート。
上から

- ①パンナコッタゼリー＋
野菜ジュース
- ②パンナコッタゼリー
- ③パンナコッタゼリー＋
インスタントコーヒー

「パンナコッタゼリーを湯煎で溶かして、野菜ジュースやコーヒー等を混ぜるとバリエーションが広がります。パンナコッタゼリーに水分を加える場合は15%までが適量です。水分を加えることで、より軟らかくなり嚥下困難な方にも食べやすくなります。一口目にあたる一番上をパンナコッタゼリー＋野菜ジュースにしているのはそのためです。」

【パンナコッタゼリーのマンゴーソースかけ】



ソースをアレンジするだけで、
味の変化が楽しめる。

●エネルギー 187kcal ●たんぱく質 4.6g

「ソースを絡めるとすべりが良くなり嚥下を助けてくれるので、嚥下困難な方にもさらに食べやすくなります。」

【パンナコッタゼリーわさび醤油】



一瞬、えっ! と思ってしまう組み合わせ。
刺身風に一口大に切って
わさび醤油で食べても美味しい。

●エネルギー 124kcal ●たんぱく質 3.7g

「わさび醤油が甘さを抑えてくれるので、甘いものがお好きでない方にもオススメです。」

●実際に使ってみてー栄養士さん、介護士さん、看護師さんの声

普段は吐き出しが多い方ですが、このパンナコッタゼリーは吐き出しもなく美味しくうに食べてくれて助かりました。

本人から「美味しい!」とのコメントがあり、こちら嬉しくなりました。栄養補助食品を嫌う人でも抵抗なく摂取できました!

食事のとき、「美味しいですか?」とたずねると笑顔でうなずかれます!

これまでの栄養調整ゼリーに比べて格段に美味しい!

健常人が食べても全く違和感なく美味しいので、家族全員で同じものを召し上がってもらえるのではないのでしょうか。

高齢者の方に日々接していて、低栄養の方が食べられず苦勞しています。50gで100kcalと少量でも高カロリー、効率よく栄養を摂取できるので助かります。

おやつ

【パンナコッタみるく葛餅風】

(黒みつ、きなこ)

●エネルギー 147kcal ●たんぱく質 4.2g

施設入居者全員

(重度者を除く110名、平均年齢86歳、要介護度3.8)におやつとして提供す

ると、食べ残しがなかった。栄養調整ゼリーは個別対応で提供していますが、これならみんなが美味しく食べてくれるので助かります。



美味しく食べることが元気の源

高齢者の体重減少は深刻な事態を招くため、まず一人一人の食事摂取量を把握し、エネルギー不足になっていないかを確認することが重要です。高齢者は心身の機能低下により食欲不振におちいり、毎食の摂取不足が積み重なることで体重減少につながります。しかし必要エネルギーが不足している方に無理強いすることは、食事そのものがストレスになります。まず無理なく食べられる量を提供し、不足する分を栄養補助食品で補います。そのとき、補助食品に濃厚流動食特有の味や香りがあると、結局残してしまうことにもなりかねません。補助食品だからこそ、誰でも美味しく食べられることが大切です。

エネルギー不足が生じると、食べることに疲れやすく、すぐに横になってしまうことも多いのですが、水分やエネルギーがしっかり摂れるようになると起き上がって座れるようになり、頸

部も安定し、嚥下も良好になります。ジャネフ ワンステップミール パンナコッタゼリーは自然な味と香りで、流動食特有の風味が苦手な方も継続的に食べてきています。加工性も良く、より嚥下困難な方にはコーヒーや野菜ジュースなどを10～15%程度加えることで付着性が下がり、ちょうど良い硬さに調整できます。

また、義歯のない方でもやわらかく噛み応えがあるため、咀嚼を引き出す効果も期待できます。咀嚼は脳への刺激となり、傾眠傾向にある方も改善されて、食べる勢いが出てきます。さらに食事中に手がとまってしまう時も、甘いものを一口食べると脳が活性化され、次の食事に進めることも多いのです。食事中に疲れて中断してしまう場合にも効果的です。本製品には、こうした摂食方法の工夫も自然にできる美味しさがあります。

★経腸栄養の最新トピックス 増刊2号

■発行日 2010年8月20日

■編集・発行 株式会社ジェフコーポレーション

〒105-0012 東京都港区芝大門1-3-11 YSKビル 7F
TEL: 03-3578-0303

■監修・料理制作 増田邦子先生

◆プロフィール

病院栄養士を経て現在、「特別養護老人ホームしゃんぐりら」に勤務。後期高齢者の食介護支援のため「口から食べることの大切さ」を研究課題とする。管理栄養士、日本摂食・嚥下リハビリテーション学会認定士