

■研究・実践の課題（テーマ）

「3・1・2 弁当箱法」の実践スキル形成支援プログラムの検討
—地域に開放したサロン活動における食事での展開

■主任研究者 足立己幸

■共同研究者 針谷順子

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

研究・実践の背景： 認知症者を含む高齢者や家族の支援を目的とした、地域でのサロン活動やカフェ活動では飲み物と市販の菓子だけで、食事が提供される例は少ない。また、地区社協等が支援する高齢者の食事会等では、食事づくり担当者の確保に腐心する中、食事の衛生管理や栄養管理に不安を抱く例も散見する。全国的にカフェ活動が多くなる中で、科学的根拠をふまえ、かつ簡単で多くの関係者と役割分担をしながら進めることができる食事提供マニュアルが必要といわれている。著者らが研究開発をしてきた「3・1・2 弁当箱法」をふまえた食事・食事づくり法が、地域やサロン利用者のニーズに対応した食事提供に活用され、かつ利用者の家族等への食教育教材としての可能性が期待されている。

題目： 「3・1・2 弁当箱法」の実践スキル形成支援プログラムの検討
—地域に開放したサロン活動における食事での展開

目的： 「3・1・2 弁当箱法」の実践スキル形成支援プログラム作成の一環とし、地域で暮らす認知症者やその家族を含む高齢者の共食による健康支援活動（以下、サロン活動）において実際に提供した食事内容について「3・1・2 弁当箱法」による食事・食事づくり法を用いて評価を行い、今後、施設給食の料理を活用した食事提供並びに 1 食の適量把握の食育教材としての可能性を検討する。

方法：

1) 食事の提供と共食会

サロン活動における共食会での食事の準備・後片付けは、調理師 1 名が担当した（20 食をほぼ 4 時間で行った）また、食卓づくりは、参加者と参加者支援を担った栄養士、介護職員、ボランティア（1—3 名）全員で行った。

食事を構成する料理のうち、主菜と副菜はサロン活動を企画運営する社会福祉法人 K の「食のセンター」から施設利用者に提供する料理と同じ料理が配送された。その内容に対応してサロンのキッチンで、主食（ごはん）と汁ものを、必要に応じて副菜 1 品を調理し、1 食を整えた。参加者の食事量や、食事形態、禁食の対応など個別支援もサロンのキッチンで行った。（実施期間中、アレルギーによる禁食はあったが、食事形態の変更の必要はなかった）

共食会は、食卓づくりを含めて 1 時間程度であった。

2) 「3・1・2 弁当箱法」による食事内容の評価

2015年10月から12月末日までの昼食35回(延449食)について、以下の手順で行った。

○各食事を構成している料理等を主食、主菜、副菜、汁・デザート他に区分し、その組み合わせを評価する。

○「3・1・2 弁当箱法」の5つのルールによる評価

食事毎に、汁物・デザート他を除く全料理を、該当する弁当箱(エネルギー値とほぼ同値の体積(ml)の弁当箱)に詰め替えて、5つのルール順に常法(針谷順子、足立己幸.1食単位の食事構成法「3・1・2 弁当箱法」の妥当性に関する栄養素構成面からの検討.名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報2014;6:33-55)に従って評価した。

なお、サロン活動は、法人Kが、独立行政法人福祉医療機構 平成26年度社会福祉振興助成事業を受託した「共食による認知症者と家族の健康支援」事業であり、食からの地域包括支援の拠点として法人Kが2014年10月に開設した「Caféリフレ」で実施した。

結果と考察：

1. 料理構成・栄養素等構成の評価

①食事の料理構成：提供した食事(35食(回))のうち、料理構成は主食(白飯または代わりごはん)、主菜、副菜2品、と汁の5品構成(一般的には、ごはんがあるものとして考える一汁三菜)が14食、これにデザート他が添えられた6品構成が6食、デザート他を含めた5品構成が14食、主食、主菜、副菜と汁(一汁二菜)の4品構成は1食(ごはん、コーンスープ、煮込みハンバーグとサラダの洋風メニュー)であった。残食について、ごはん量は個人にあわせて提供しているので0件、魚料理のつけ合わせが1名1件であった。

②食事の栄養素等構成：熱量は最低値499Kcal、最高値600Kcal、平均値・標準偏差値 545 ± 3 Kcal、たんぱく質は最低値17.1g、最高値30.0g、平均値・標準偏差値は 23.1 ± 3.4 g、食塩(相当)量は最低値1.8g、最高値3.5g、平均値・標準偏差値は 2.7 ± 0.4 gであった。

2. 「3・1・2 弁当箱法」5つのルールによる評価

35食中、主食と一汁三菜の5品構成の14食、並びに主食と一汁三菜にデザート他が添えられた6品構成の6食の内2食の計16食が、5つのルールのすべてに適合し、食事の質が評価された。

これらの結果から、「3・1・2 弁当箱法」を基本とし、施設給食から提供される主菜1品と副菜1品をベースに、サロン等のキッチンで、主食(ごはん)と副菜1品と汁物等簡単な調理をした料理を組み合わせた1食は、栄養面や味面のバランスもよい食事として提供できること、加えて1食の適量把握を中心とする食教育教材として、活用できることの可能性が示された。

今後の課題：参加者の中には、医師からの減塩を指示されているが、その実践ができないで悩んでいる高齢者が少なからずいた。提供食事を適塩の観点から、汁物の内容検討を含め、「3・1・2 弁当箱法」による「適」塩の食教育プログラムの検討の必要性が示唆された。

また、本活動で介護職員やボランティアのスタッフから、“毎日の利用者さんの食事を見直した”、“私が勉強になった”、“自身が発信者になりたい”との感想が寄せられた。高齢者への食からの包括支援には、お互いの学び合いも含めて、まずは、施設内での多職種の連携・協働、そのための基本情報やスキルを共有できる体制の確立が急務である。

期待される成果： 「3・1・2 弁当箱法」を基礎とする食事・食事づくり法が、多様なニーズの食事提供場面で活用できる可能性が示された。最近多くなった高齢者の集まりでの食事提供に、地域産の食材や伝統的な料理を積極的に取り込んだ“自分たちにぴったり合った共食会プラン”（仮称）とそのマニュアルづくり等への普及が可能である。