



## 認定栄養ケア・ステーションについて

公益社団法人 日本栄養士会  
北美原認定栄養ケア・ステーション 横田 早知 様

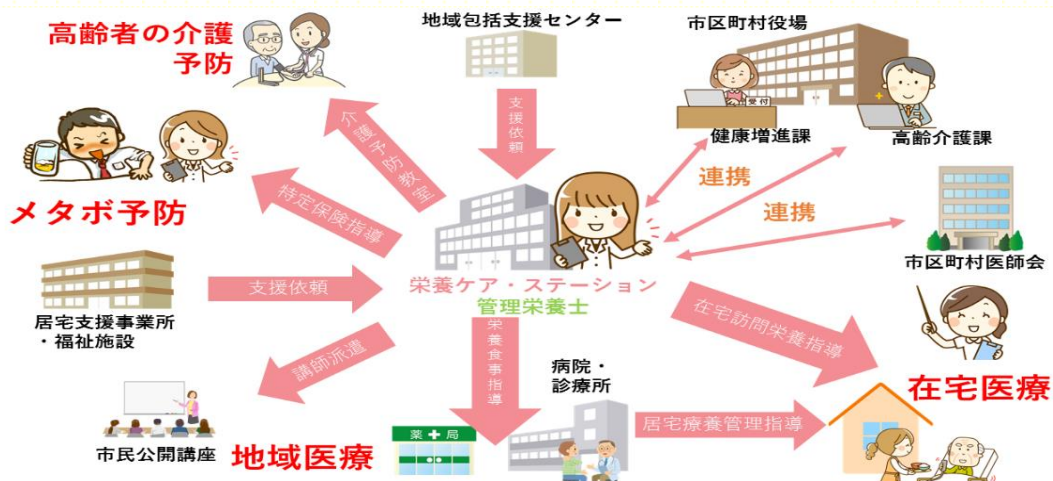


### 認定栄養ケア・ステーションとは？

認定栄養ケア・ステーションとは、地域の皆様が栄養ケアの支援・指導を受けることができる日本栄養士会認定の地域密着型拠点です。この看板を掲げることにより、地域住民の皆様に管理栄養士・栄養士の所在地が明確となり、近年では栄養ケアのネットワークづくりに欠かせなくなってきました。全国規模で広がってきています。

北美原認定栄養ケア・ステーションは2020年4月に開設し、道南地区の皆様が気軽に管理栄養士の栄養相談を受けられる場を提供し、栄養サポートに努めております。

### 主な事業内容



#### <その他>

- ◎地域包括ケアシステムにかかる事業のサポート（自治体向け）
- ◎地域ケア会議などに参画し、地域において日常生活を営む上で基本となる食事についてアドバイス
- ◎配食弁当を用いた栄養講座
- 他 各種健康教室（ライフステージに応じて）

## 函館市内での活動内容

様々な事業がありますが、主な活動は訪問栄養指導（医療保険・介護保険があります）です。ほとんどが、ケアマネジャーさんからの依頼ですが、最近はお家族からの問い合わせも増えています。

普段のクリニックでの業務は外来栄養指導ですので、クリニックに来て頂いて、ご本人ご家族から食事内容や生活状況をお聞きしながらの栄養指導となります。透析の患者さんは、水分・塩分・ミネラルの管理が必要ですが、本人から聞き出した事と透析間の体重増加や採血の結果が全然あっていない場合があり、原因を見つけるためにご家族や施設の方に生活状況を問い合わせたりします。

在宅では、住み慣れた患者宅に伺うことで食環境や実際の調理状況を観察し、患者さん本人にお話を聞きながら栄養状態をアセスメント、栄養ケア計画を作成し、それに沿って自宅でできる食事の工夫の仕方や調理方法などをお伝えしています。また、ケアマネジャーや訪問看護師、薬剤師、歯科衛生士、ホームヘルパーなど多職種と情報共有し、問題の背景や原因をチームで明確化しアプローチすることができます。減量が必要な方は、食事記録を定期的にしてもらい、その記録を見ながらアドバイスをご自宅にて行います。透析導入を遅らせたいという糖尿病性腎症の患者さんには、自宅にて低蛋白質で簡単に作れるレシピを紹介し、自宅にて一緒に調理もしました。訪問にはつながらなかったけれど、調理を担当されているご家族への食事のアドバイスのみで、低栄養状態から改善傾向へと変わっていったなど、事例は様々です。

今後は、訪問栄養指導も継続しながらその他の事業展開を目指し、さらに多職種連携を深めていきながら、少しずつですが地域の方の食の課題に携わっていきたいと考えています。

話はちょっと変わりますが、先日、知り合いの栄養士さんからとろみのお茶の粉末サンプルが大量に余っているため、どなたかいらませんかとの問い合わせがありました。特養や老健に需要がありそうと思い、介護施設に勤めている介護福祉士やケアマネジャーの友人たちにお知らせしたところ、ぜひ現場で使わせてもらいたいと、合計で約400杯分のサンプル品をお渡ししました。友人はこんな便利な製品があるなんて、とても勉強になったと喜んでくれました。



また地域の歯科衛生士さんから、口腔ケアで在宅訪問している糖尿病の患者さんがいて、夏場の水分補給について教えてほしいとご質問があり、高齢者は夏場暑い日は砂糖を多く含む経口補水液を飲まれることが多く、糖尿病は歯周病や虫歯のリスクが高く、砂糖は口腔内が酸性になりやすく心配で…とお話を聞く中で砂糖を使わない経口補水液を思いつき、作り方をお伝えしたこともありました。認定栄養ケア・ステーションの活動を通して、地域で活動されている医療介護従事者の方たちとの関わりが増えてきました。小さな事でも、医療介護従事者間で情報共有していくことで、現場のお役に立てたことがありがたいと感じた出来事でした。

認定栄養ケア・ステーションの看板を掲げたことにより、食についてお問合せが増えてきました。認定栄養ケア・ステーションが認知されてきていると感じますし、“北美原クリニックの管理栄養士です”と周知するよりは、メールや電話で気軽にお問い合わせがしやすくなったのではないかと思います。認定栄養ケア・ステーションの活動を通し、地域の方々にお会いする機会が増えて、栄養管理を必要としている方がたくさんいらっしゃることを改めて知ることができました。今後も食事のお悩みに相談できる“地域の窓口”として認定栄養ケア・ステーションをご活用ください。

<例>

『在宅での経管栄養について』

『食道がん術後で退院後の食事が心配…』

『骨粗鬆症の食事が知りたい』…などなど、お気軽にご相談ください。

お気軽に  
ご相談  
下さい



**【お問合せ先】**  
**北美原認定栄養ケア・ステーション**  
**TEL 0138-34-6677**  
**メールアドレス kttun1004@yahoo.co.jp**

## 無糖の経口補水液



### ◆材料（1リットル分）

- ・水・・・・・・・・・・1リットル
- ・塩・・・・・・・・・・小さじ1/2（3g）
- ・レモン果汁・・・・・・・・小さじ2（6g）  
\*ポッカレモンなど市販のものでOK
- ・ペットボトル容器 500ml×2本



### ◆作り方

- ① ペットボトル容器2本に、レモン汁と塩を半分ずつ入れます。

500ml分の塩分量（1.5g）の目安

スプーン  
1.5g



茶さじ  
1.5g

- ② 水をペットボトルに入れ、ふたをしてよくふって完成。

## ポイント

レモン果汁を入れることでさっぱり飲みやすいです！  
シークワーサーやすだち果汁などに変えたり、アレンジいろいろ！  
お金もかからずリーズナブル！

## 食事の工夫・あれこれ！



### ◆茶碗蒸し

干しいたけの戻し汁をだしに使い、調味料は少なく減塩！  
これ1つで、たんぱく質も適量摂れるおかずになります。



### ◆麻婆豆腐

たんぱく質の量は豆腐の量で調節し、生姜やネギをたくさん入れて、調味料を少なく減塩で美味しくいただけました。



### ◆白玉団子

マービーのつぶあんを利用し、寒天ゼリーと白玉団子で血糖値の上昇をゆるやかに、適度なエネルギー補給となります。

## ポイント

### ◆マービーの特徴

カロリーは砂糖の約半分ほど、甘みも砂糖の80%程度です。  
糖分として消化吸収されにくいというえ、カロリー自体が控えめです！