

## 日清オイリオグループ 第2回在宅介護事情調査 要介護者の約80%が食事中にむせを経験 ～食材の形状だけでなく、水分の粘性（トロミ）にも要注意～

日清オイリオグループ株式会社（社長：今村隆郎）はトロミ調整食品などの高齢者・介護対応食品を製造・販売しております。昨年6月に在宅介護事情調査『夏場の介護事情に関するアンケート調査』を実施いたしました。今回は、第2回在宅介護事情調査として、高齢者の在宅介護をしている方々に『介護食に関する調査』を実施いたしました。

その結果、介護食を作る時、主に工夫している点は、むせの原因になる食材のかたさや大きさであり、お茶や汁物など水分の粘性（トロミ）に注意している人は少ないことが明らかになりました。その傍らで、要介護者の約80%は食事中にむせの経験があり、その主なタイミングは食事を食べているときだけではなく、お茶や汁物など水分をとるときであると答えています。食材の形状だけでなく食材中の水分やお茶などを飲むときの粘性（トロミ）にも注意して食事を提供することが、むせを防ぐ介護食作りのポイントであることがわかりました。

### ●介護食で注意していることのNo. 1は食材のかたさ。意外に注目されていないのは水分のトロミ。

介護食を作るにあたり、工夫している点は「食材によってかたさに注意している」（61%）、「栄養バランスに注意している」（58%）、「大きさに注意している」（53%）でした。それに対し、「汁物や飲み物のトロミに注意している」は27%であり、汁物や飲み物の粘性（トロミ）はあまり重要視されていないことが浮き彫りになりました。（図1）

### ●介護食作りで困っている点は「手間がかかること」「時間がない」

介護食作りで困っていることの1位は「手間がかかること」（57%）、2位は「時間がない」（30%）、3位は「適切なかたさや大きさがわからない」（26%）でした。介護食は手間や時間がかかり、作る時間も無く、適切なかたさや大きさがわからないと思っている現状が明らかになりました。（図2）

### ●市販の介護食品の使用は27%

介護食を作る際に市販の介護食品を使用している人は27%でした。（図3）一方、使用していない人は72%でした。市販品を使用しない理由としては「価格が高い」（43.1%）の他、「使う必要が無い」（34.7%）、「手作り感がある方が良い」（22.2%）と頑張っ手作りしている方もみられました。（図4）

### ●食事中にむせるのは要介護者の79%

要介護者（注1）が食事中むせる（注2）頻度は「毎食むせる」（9%）・「時々むせる」（70%）と全体の79%でした。（図5）また、むせやすいタイミングは「食事を食べている時」が49.4%、「お茶やお水、汁物などの水分を飲む時」が29.1%でした。食事だけでなく、水分でむせる方も多いということが判明しました。（図6）

（注1）：要介護者とは介護が必要な人、介護されている人のこと

（注2）：むせとは水や食べ物が入って気道に入りそうになった時に起きる生体防御反応のこと

### ●要介護者も含めて家族で食事を一緒にとる頻度は87%

要介護者も含めて家族一緒に食事をする頻度は「いつも一緒に食べる」（50%）「朝・昼・夕のどれか一食は一緒に食べる」（37%）と全体の87%が家族と一緒に食べていることがわかりました。（図7）

## 【考察】

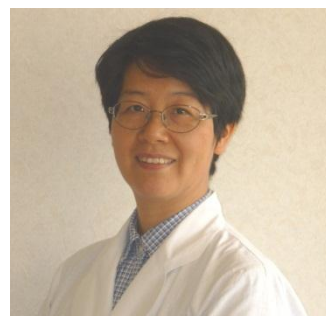
食事中にむせの経験があると答えた方のうち、約30%の方が「お茶やお水、汁物など水分を飲むとき」と答えているにも関わらず、介護食を作る時の「お茶や汁物など水分の粘性（トロミ）」をあまり重視していません。

また、介護食作りで困っている点として「手間がかかる」「時間がない」が上位を占める一方で、約70%の方は、手作り感にこだわるなど、市販の介護食品を利用せずに手作りでの提供に努めていることがわかりました。

今後、介護食を提供する際は、食材の形状はもちろん、食材中の水分やお茶や汁物などに粘性（トロミ）を付けることにも着目することがむせ防止のポイントになると考えられます。そのためには、加熱処理という手間も省け、手作りでも安定したトロミをつけられるトロミ調整食品を献立に組み込むことも一考です。

## 【専門家のコメント】

柳沢幸江（やなぎさわ ゆきえ）和洋女子大学・健康栄養学類 教授



「食べ物を口から安全に、おいしく食べるためには、噛む機能（咀嚼）と飲み込む機能（嚥下）の双方が必要になります。介護食をご家庭で作る際に、噛む機能の低下に配慮をして、食べ物を柔らかくしたり、小さく切ったりする工夫は行われていますが、お茶や汁物などを飲み込み易くする工夫も必要になります。

嚥下機能が低下した人にとって、お茶や汁物さらに煮汁などの液状の食べ物は誤嚥を引き起こしやすく、むせの原因になります。汁気の多い料理やお茶などに、少しトロミを付けることで、液体が喉にゆっくり入っていくので、誤嚥の防止に役立ちます。」

### 【調査概要】

■調査実施日 : 平成23年12月22日（木）～12月25日（日）

■調査方法 : PC調査

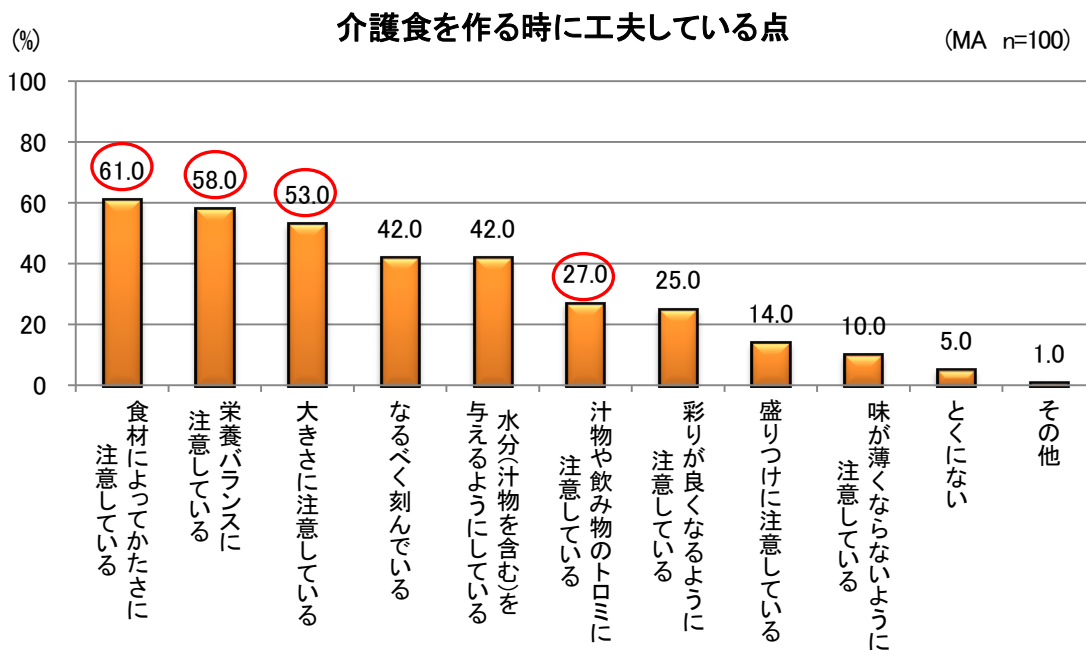
■調査対象者 : 全国30歳以上の男女

嚥下機能が低下している60歳以上の要介護者（要介護度1～3）を在宅で介護しており介護食を介護者本人が作っている方100名

【調査結果】

＜介護食の工夫＞

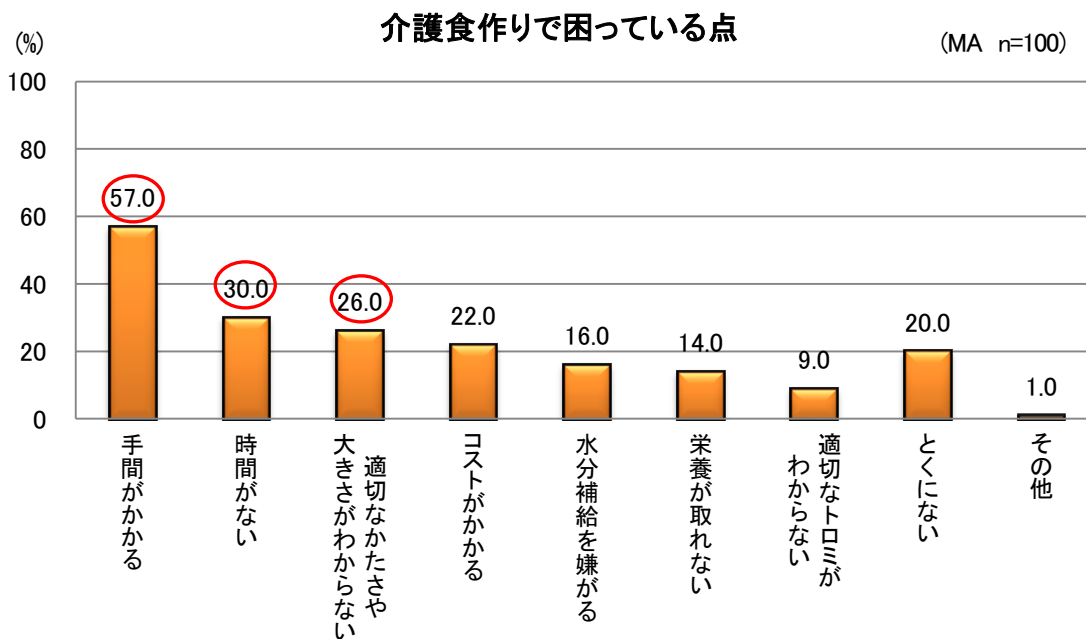
「介護食を作る時に工夫している点は何ですか？」(n=100) という質問に対しては、「食材によってかたさに注意している」(61%)、「栄養バランスに注意している」(58%)、「大きさに注意している」(53%)という結果でした。それに対し、「汁物や飲み物のトロミに注意している」は27%とあまり多くありませんでした。



(図1)

＜介護食作りの困難な点＞

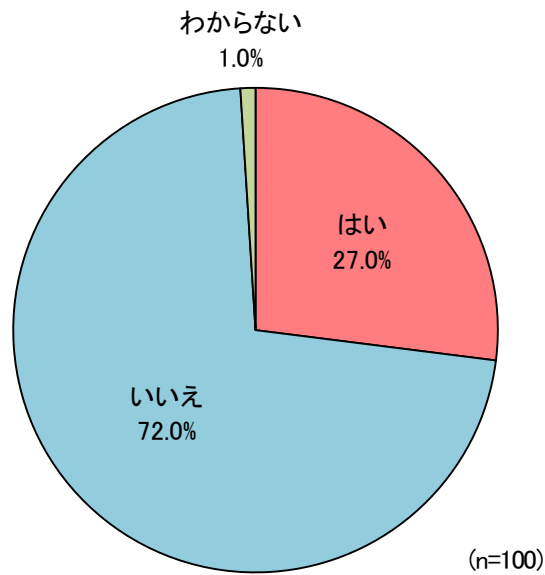
「介護食作りで困っている点は何ですか？」(n=100) という質問に対しては、「手間がかかる」(57%)、「時間が無い」(30%)、「適切なかたさや大きさがわからない」(26%)という結果でした。



(図2)

<市販の介護食品の利用度>

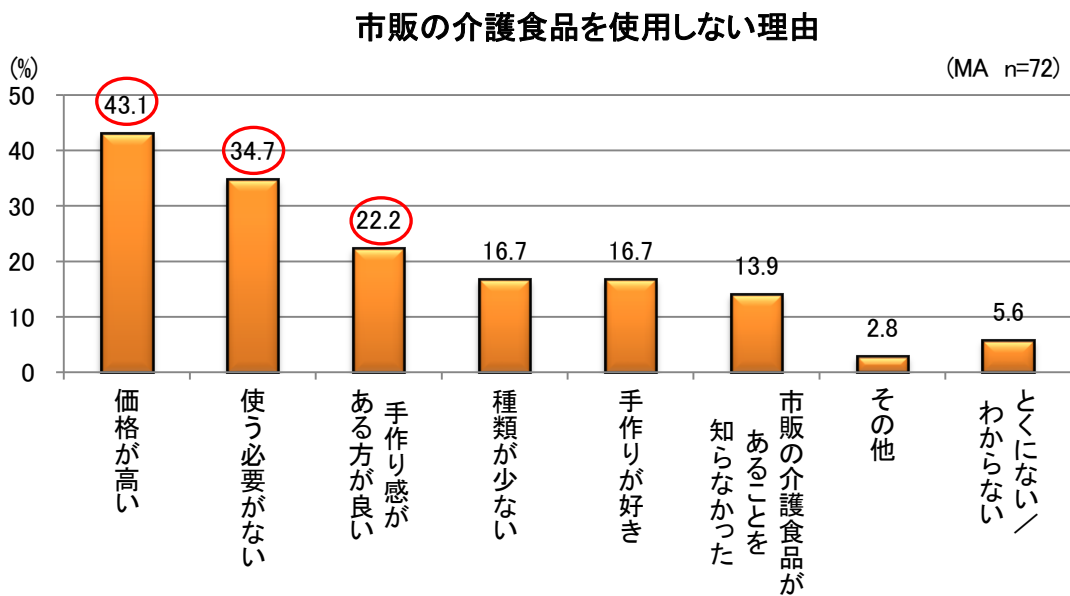
「介護食に市販の介護食品を使用していますか？」(n=100) という質問に対しては、「はい」と答えた人が27%、「いいえ」と答えた人が72%でした。



(図3)

<市販の介護食品不利用の理由>

「介護食に市販の介護食品を使用していない理由は何ですか？」(n=72) という質問に対しては、「価格が高い」(43.1%)、「使う必要がない」(34.7%)、「手作り感がある方がよい」(22.2%)でした。

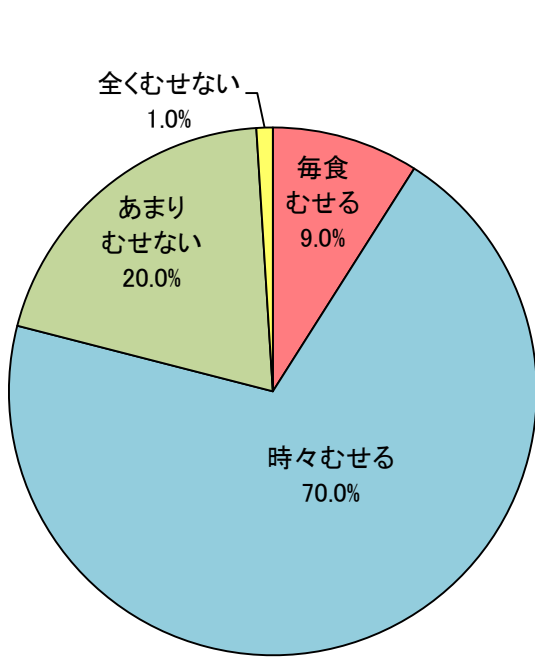


(図4)

<食事中のむせについて>

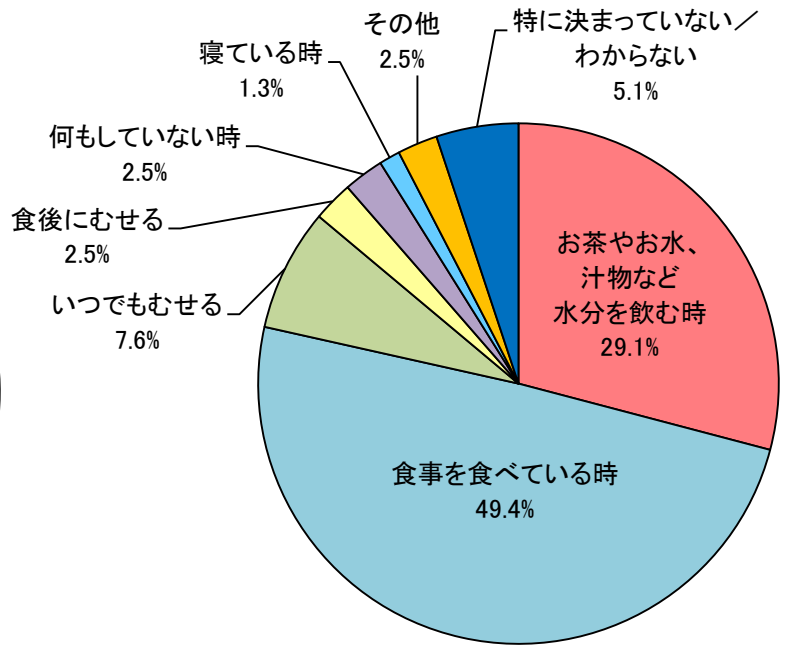
「要介護者が食事の時にむせることはありますか？」(n=100) という質問に対しては、「毎食むせる」(9%)、「時々むせる」(70%)という結果でした。

「毎食むせる」「時々むせる」と答えた方にどのような状況の時にむせ易いですかと質問したところ、「食事を食べている時」が49.1%、「お茶やお水、汁物など水分を飲む時」が29.1%でした。



(n=100)

(図5)

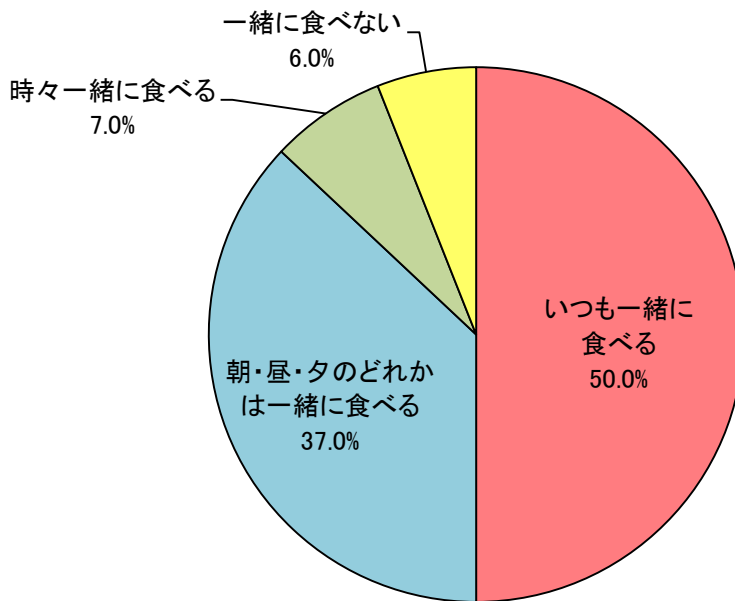


(n=79)

(図6)

<食事を食べる時の状況について>

「食事は要介護者も含めて家族と一緒に召し上がりますか？」(n=100) という質問に対しては、「いつも食べる」が50%、「朝・昼・夕のどれかと一緒に食べる」が37%でした。



(n=100)

(図7)

<リリースに関するお問合せ先>

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 日清オイリオグループ株式会社 広報・IR部    | 電話 03 (3206) 5109   |
| 〒104-8285 東京都中央区新川1-23-1 | URL <a href="http://www.nisshin-oillio.com">http://www.nisshin-oillio.com</a> |