

日清オイリオグループ 第10回在宅介護事情調査

81%が在宅介護に何らかの悩み
～62%が必要な栄養素をとれているのかを心配～

日清オイリオグループ株式会社(社長:今村隆郎)は、トロミ調整食品やエネルギー補給食品などの介護対応食品を製造・販売しております。このたび、2011年から定期的に行っている在宅介護事情調査の第10弾として、在宅介護(要介護1～3)されているご家族100名を対象に『在宅介護に関する実態調査』を実施いたしました。

今回の調査により、81%の家族が在宅介護に何らかの悩みを持っていることが明らかになりました。食事に関しては、62%の家族が要介護者が必要な栄養素をとれているのかを心配し、46%が要介護者の食欲の減退に悩んでいることが分かりました。さらに要介護者の48%が低栄養傾向にあることが分かり、在宅介護における食事・栄養状態の改善が今後の課題となりそうです。

● 介護の悩みトップ3は「介護の負担」「食事の世話」「排泄の世話」

在宅介護で悩んでいることは何かという設問では、「介護の負担」が41%、「食事の世話」が38%、「排泄の世話」が33%でした。「特にない」と回答した人は19%で、81%の家族が在宅介護に何らかの悩みを持っていることが明らかになりました【図1】。

献立作りで知りたいことは何かという設問では、「栄養バランスが良いメニュー」が38%、「食欲が出る献立」が35%、「簡単に作れるもの」が32%で、要介護者に栄養バランスの良い食事を食べてもらいたいと思う一方で、調理の手間や負担を軽くしたいという思いがあることが分かりました【図2】。

● 62%の家族は要介護者が必要な栄養素をとれているのかを心配

要介護者が必要な栄養素をとれているのかを心配しているかという設問では、「とても心配している」が29%、「時々心配している」が33%と、合わせて62%の家族が要介護者の栄養状態に不安を感じていることが分かりました【図3】。また、要介護者の食欲の減退に悩んだことがあるかという問いに対しては、約半数の46%が「はい」と回答しました【図4】。

要介護者100名に体重と身長を測ってもらい、BMI(※P.3参照)を計算したところ、低栄養傾向を示す数値であるBMI20以下の方が48%いました。2016年2月に行った調査でも40%の方が低栄養傾向にあり、相変わらず低栄養が問題であることが分かりました【図5】。

● 要介護者が最も好んで食べてくれる食品は「ごはん」

要介護者が最も好んで食べてくれる食品を選んでもらったところ、「ごはん」が40%と最も多く、次いで「パン」(15%)、「肉」(13%)と続きました【図6】。

● 市販の介護食使用率は25%、使用すれば負担軽減を実感

市販の介護食を使っている方は25%ですが、使用している方に利用してよかったことを質問したところ、68%が「食事作りが楽になった」と回答し、その便利さを実感していることが分かりました【図7】【図8】。

〈リリースに関するお問合せ〉日清オイリオグループ 在宅介護事情調査事務局
(トータル・コミュニケーションズ株式会社内 担当:播田實(はたみ)、山口、寺田)
TEL:03-3291-0099 〒101-0065 東京都千代田区西神田1-3-6 ウエタケビル4階

《専門家のコメント》



嶋津 さゆり (しまづ さゆり)先生

熊本リハビリテーション病院 管理栄養士 栄養管理部栄養管理科科长

【経歴】

尚綱短期大学家政科食物栄養専攻卒、九州保健福祉大学通信教育部社会福祉学部臨床福祉学科卒。病院管理栄養士業務だけでなく、熊本県立大学環境共生学部非常勤講師、熊本総合医療リハビリテーション学院理学療法学科非常勤講師を兼務している。

病院の管理栄養士として最も困るのは患者さんの低栄養や食欲不振時の対応です。この調査でも在宅で介護なさっている方の半数近くが要介護者の食欲の減退に悩んだことがあると回答しています。しかし、そのような方でもごはんと漬物は食べてくれるというケースが多く見受けられます。熊本リハビリテーション病院では10年ほど前から要介護者が好んで食べてくれるごはんにはMCT(中鎖脂肪酸油)やプロテインを加えた“パワーライス”でエネルギーアップを図っています。MCTはごはんや料理に混ぜても味や量を変えずに簡単にエネルギーアップすることができるので、要介護者が好んで食べてくれるものと組み合わせるとよいでしょう。

食事が食べられないことは低栄養につながります。要介護者の QOL 向上のためにも低栄養を意識した食事の提供と、身体を動かすことを心がけていただきたいと思います。

＜MCT(中鎖脂肪酸油)とは？＞

一般的な植物油と比べて脂肪酸の長さが約半分の油で、消化吸収がよく、速やかに分解・エネルギーになることが知られています。MCTはココナッツやパームフルーツに含まれている天然成分で母乳や牛乳などにも含まれています。

＜パワーライスの作り方＞

■材料(1人前)

軟飯(※)・・・150g(ごはん換算 100g)
MCT オイル・・・12g(大さじ1)
MCT パウダー・・・1.5g(小さじ1.5)
プロテインパウダー・・・3g(小さじ2)

■作り方

- ①ボウルに MCT オイル、MCT パウダー、プロテインパウダーを入れ、混ぜる。
- ②軟飯を加えて混ぜ合わせ、茶わんに盛る。

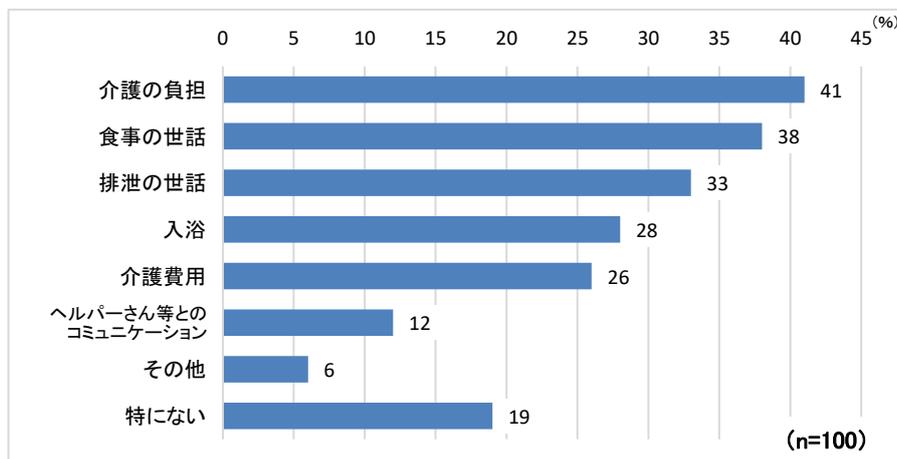
■栄養成分(1人前)

エネルギー・・・305kcal
たんぱく質・・・5.8g
脂質・・・14.6g
中鎖脂肪酸油・・・13.1g

※軟飯はごはんを全がゆの中間程度のやわらかさのごはんです。

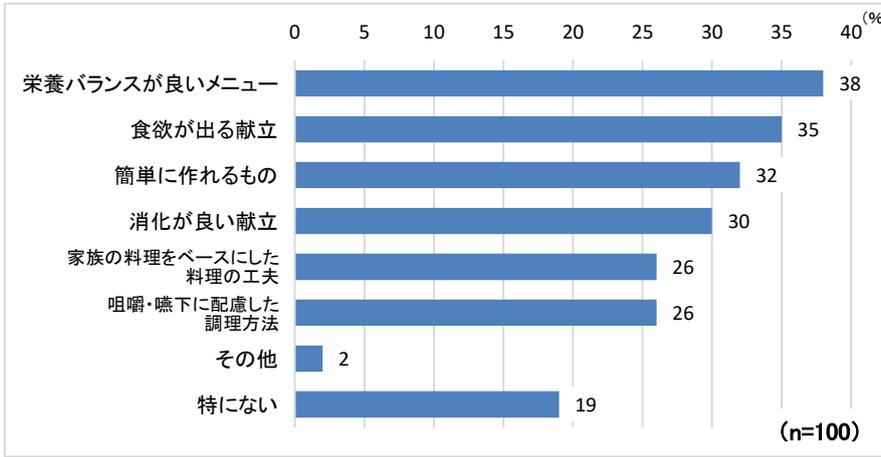
＜調査結果＞

【図1】在宅介護で悩んでいることは何か(複数回答)



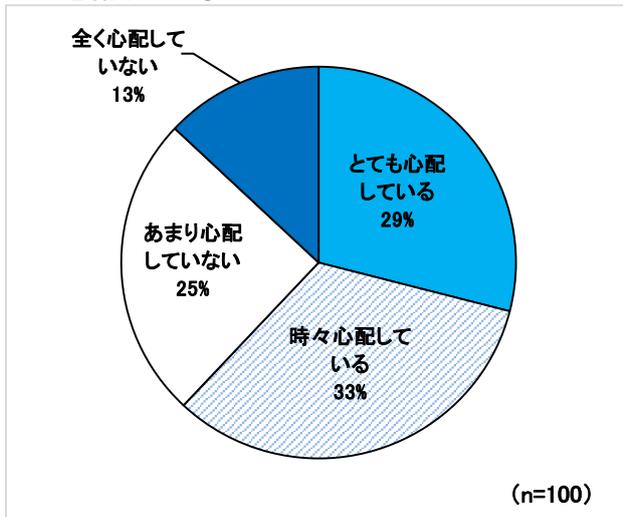
「在宅介護で悩んでいることは何か」という質問では、「介護の負担」が41%、「食事の世話」が38%、「排泄の世話」が33%と回答し、「特になし」と回答した19%を除き、81%の方が在宅介護に何らかの悩みを持っていることが分かりました。

【図2】要介護者の献立作りで知りたいことは何か(複数回答)



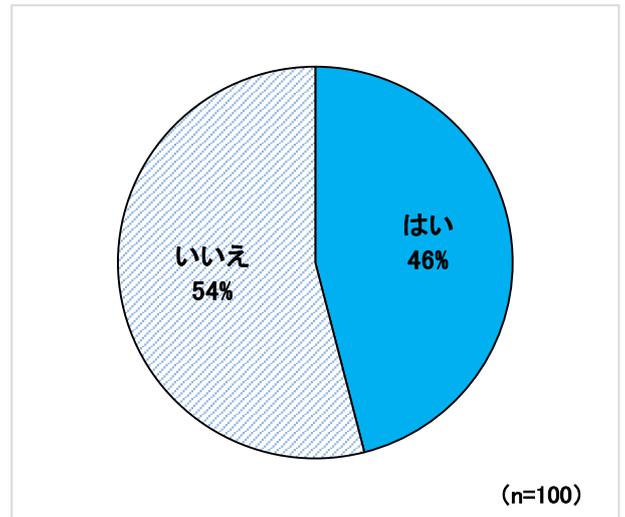
「要介護者の献立作りで知りたいことは何か」という質問では、「栄養バランスが良いメニュー」が38%、「食欲が出る献立」が35%、「簡単に作れるもの」が32%、「消化が良い献立」が30%、「家族の料理をベースにした料理の工夫」が26%、「咀嚼・嚥下に配慮した調理方法」が26%という結果となりました。

【図3】要介護者が必要な栄養素をとれているのかを心配しているか



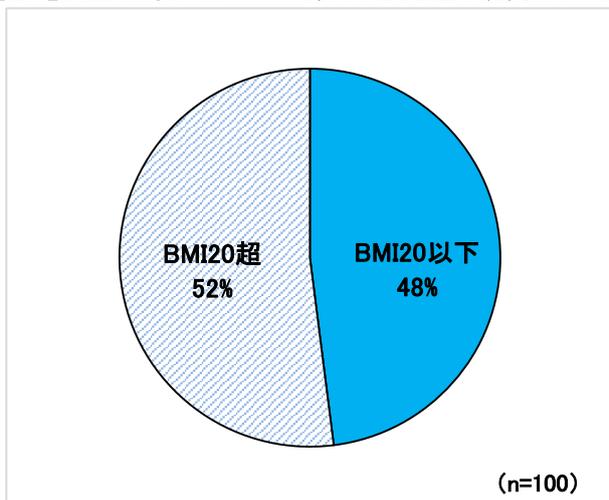
「要介護者が必要な栄養素をとれているのかを心配しているか」という質問では、「とても心配している」が29%、「時々心配している」が33%と合わせて62%が要介護者の栄養状態に不安を感じていることが分かりました。

【図4】要介護者の食欲の減退に悩んだことがあるか



「要介護者の食欲の減退に悩んだことがあるか」という質問では、約半数の46%が「はい」と回答しました。

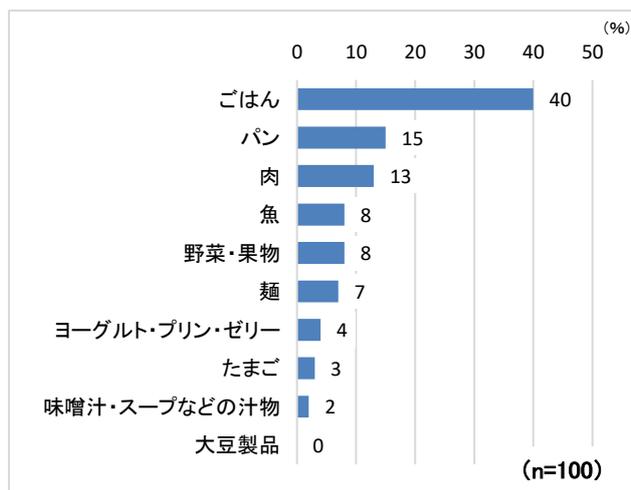
【図5】調査結果に基づいて算出した低栄養傾向の割合



要介護者100名に体重と身長を測定してもらいBMIを計算しました。健康日本21(第2次)では、要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるポイントとして、「BMI20以下」を低栄養傾向の指標としており、その割合を調べたところ48%でした。2016年2月に行った調査でも40%の方が低栄養傾向にあり、相変わらず低栄養が問題であることが分かりました。

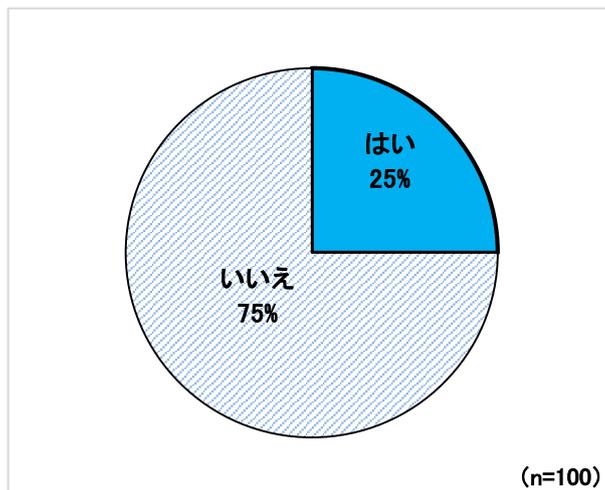
※BMI(Body Mass Index)とは、体重(kg)を身長(m)の2乗で割った、人の肥満度を表す体格指数です。この指数は肥満度だけでなく、低栄養傾向にあるかどうかを判断する指標の1つにも使われます。

【図6】要介護者が最も好んで食べてくれる食品



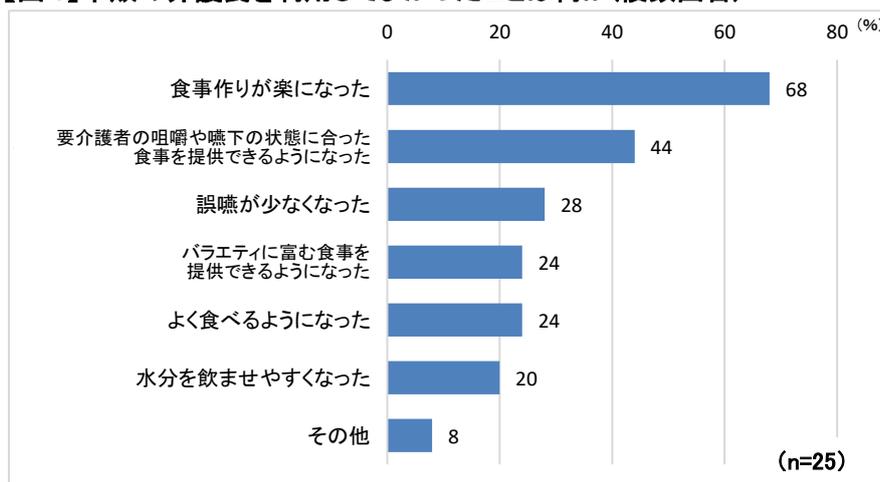
要介護者が最も好んで食べてくれる食品を選んでもらったところ、「ごはん」が40%と最も多く、次いで「パン」(15%)、「肉」(13%)と続きました。

【図7】市販の介護食の使用率



「市販の介護食を使っているか」という質問では、「はい」と回答したのは25%でした。

【図8】市販の介護食を利用してよかったことは何か(複数回答)



「市販の介護食を使っているか」という質問で「はい」と回答した方に「市販の介護食を利用してよかったことは何か」と質問したところ、68%が「食事作りが楽になった」と回答し、その便利さを実感していることが分かりました。

＜調査概要＞

- 調査実施日 : 2016年11月2日(水)～11月4日(金)
- 調査方法 : インターネット調査
- 調査対象者 : 全国30歳～69歳の男女
60歳以上の要介護者(要介護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

＜リリースに関するお問合せ＞日清オイリオグループ 在宅介護事情調査事務局
(トータル・コミュニケーションズ株式会社内 担当: 播田實(はたみ)、山口、寺田)
TEL: 03-3291-0099 〒101-0065 東京都千代田区西神田 1-3-6 ウエタケビル 4階