

食事療法のアドバイス

コンビニ食、宅配食を利用した食事指導

今村総合病院 七枝美香

本日のお話し

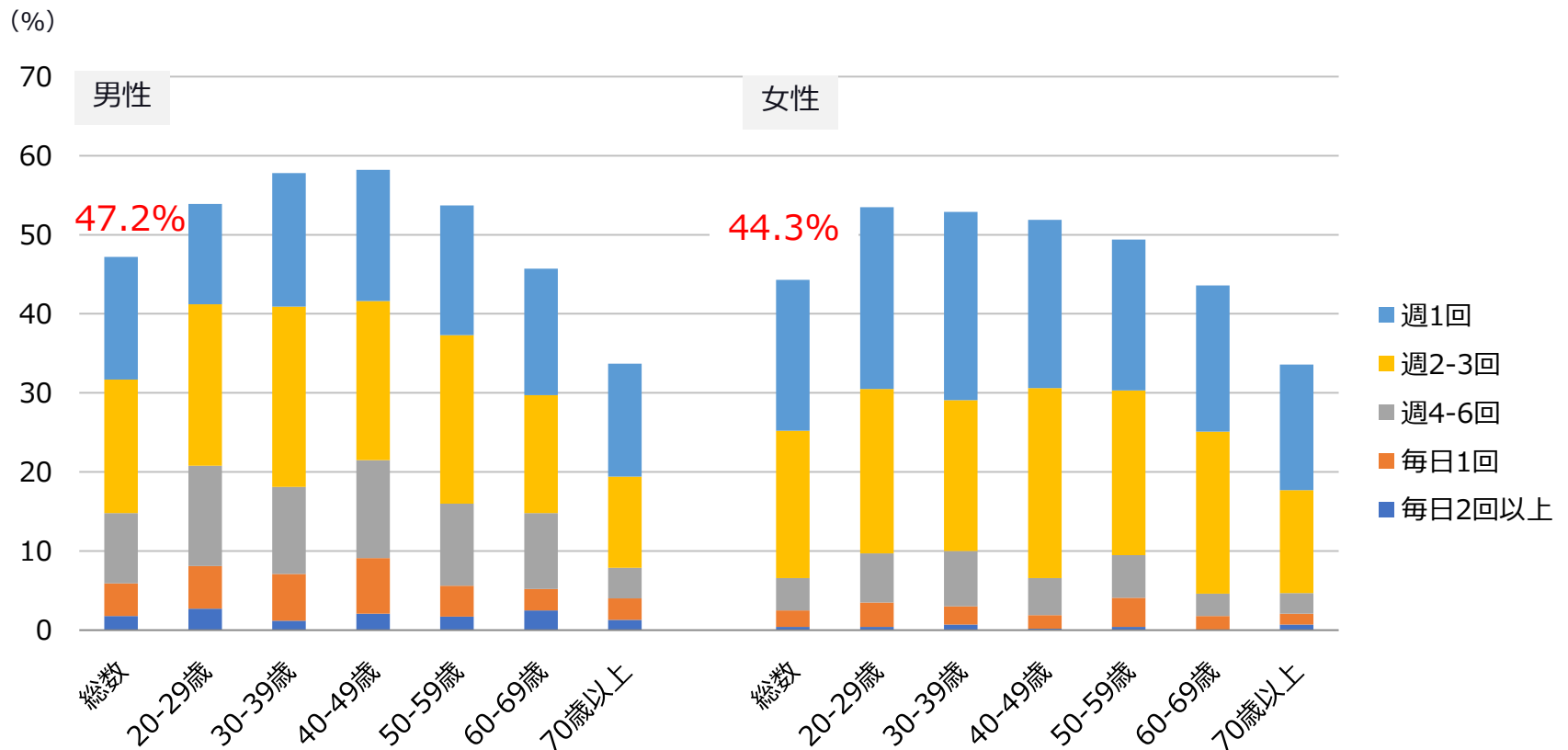
1. コンビニ食や惣菜（中食）の利用状況
2. 中食の問題点
3. 中食の利用が多い方への食事指導
 - ▶ 栄養成分表示
 - ▶ 選び方・組み合わせ例
4. 宅配食について

中食の利用頻度

『令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要』

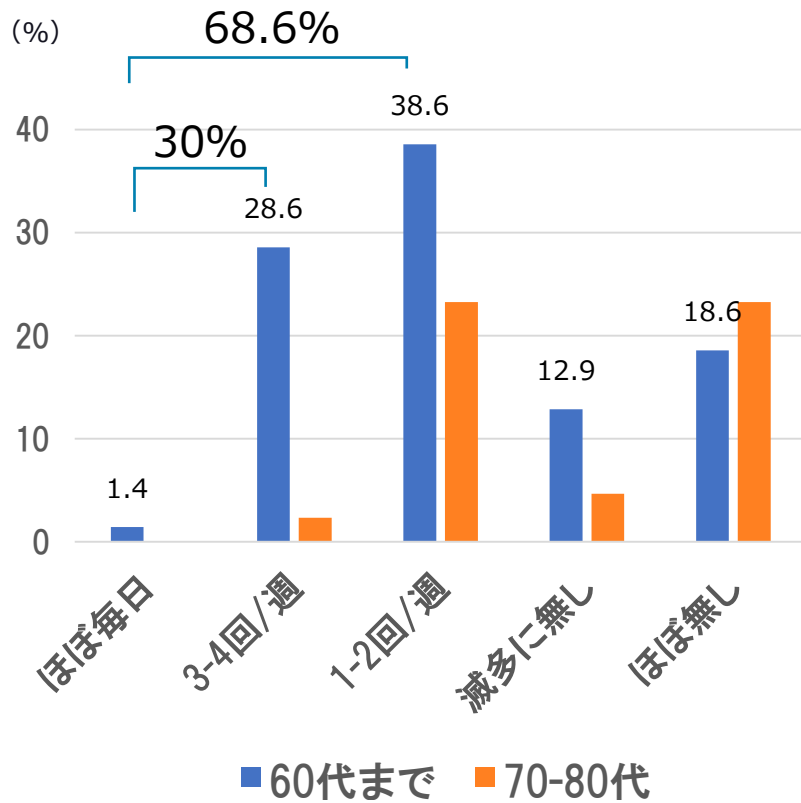
「持ち帰りの弁当や惣菜をどれくらい利用していますか」

▶ 週1回以上利用している者の割合は、男性47.2%、女性44.3%

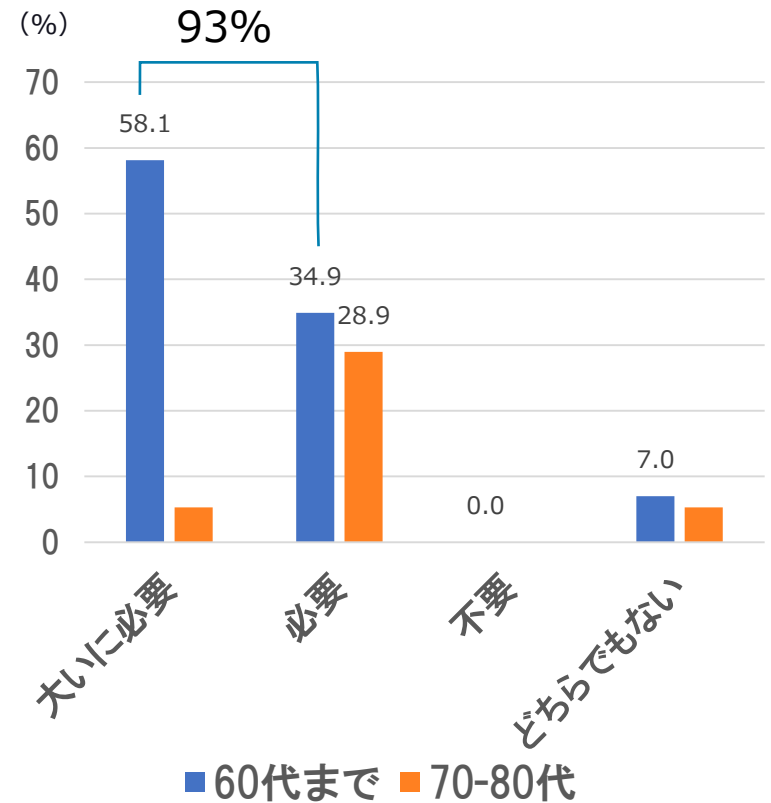


糖尿病専門施設に通院中の患者さんでは？

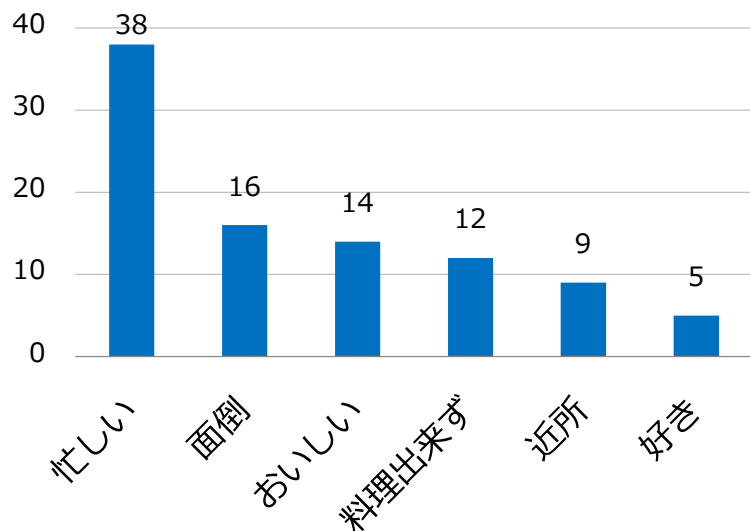
コンビニ食をどれくらい利用していますか



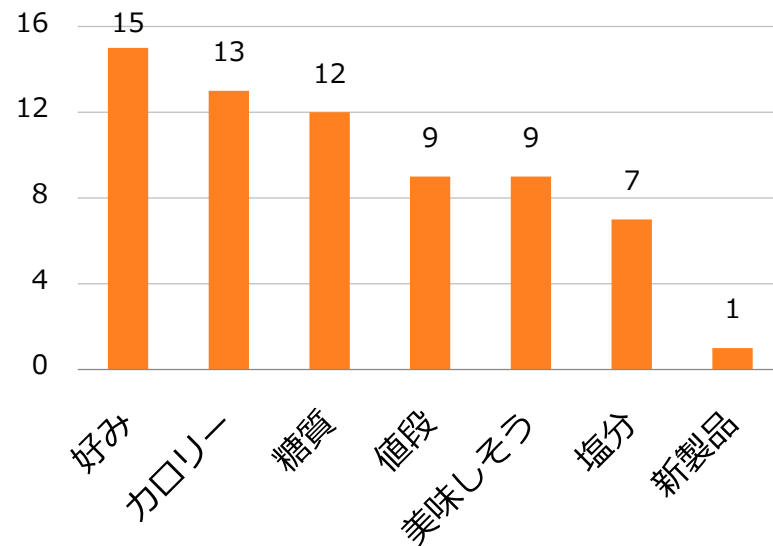
コンビニ食の取り方指導は必要と思いますか



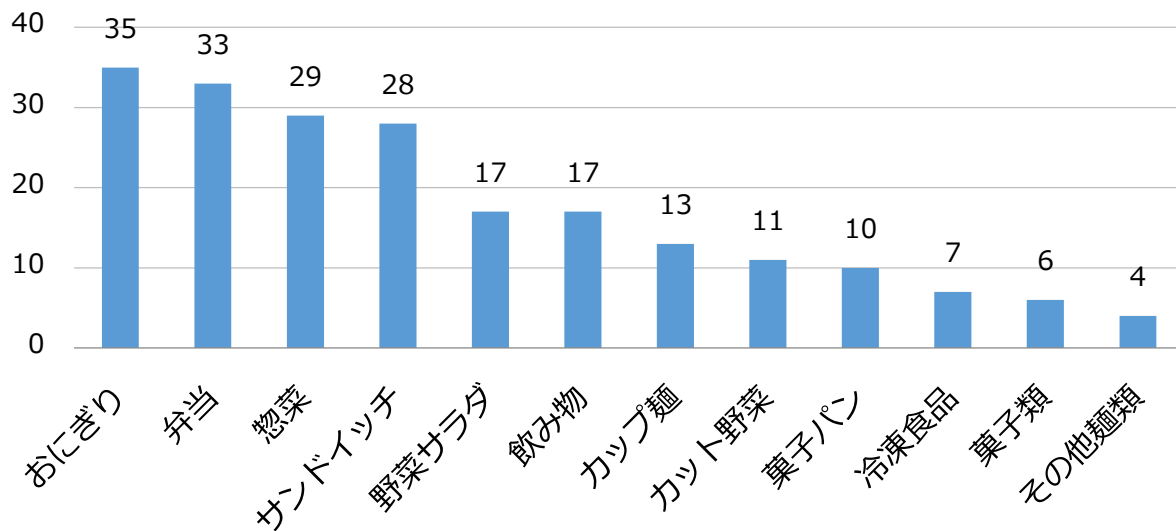
コンビニ食を利用する理由は？



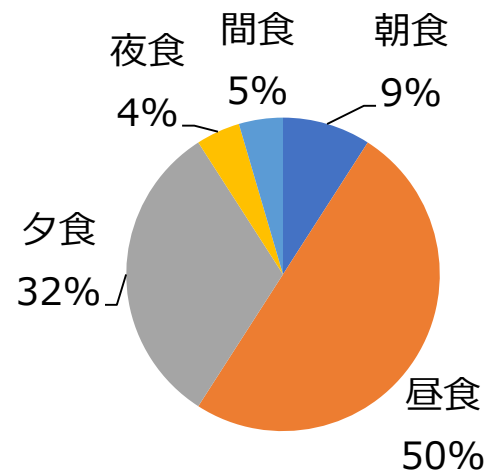
どんな視点で食品を選びますか？



どんな食品を選ぶことが多いですか？



どの時間に利用が多いか？



コンビニ食の特徴と問題点

揚げ物が多い？
全体エネルギーが多い？



- 炭水化物への偏り
- 野菜類（食物繊維）の不足
- 塩分が多い
- 誘惑が多い …ついでに購入



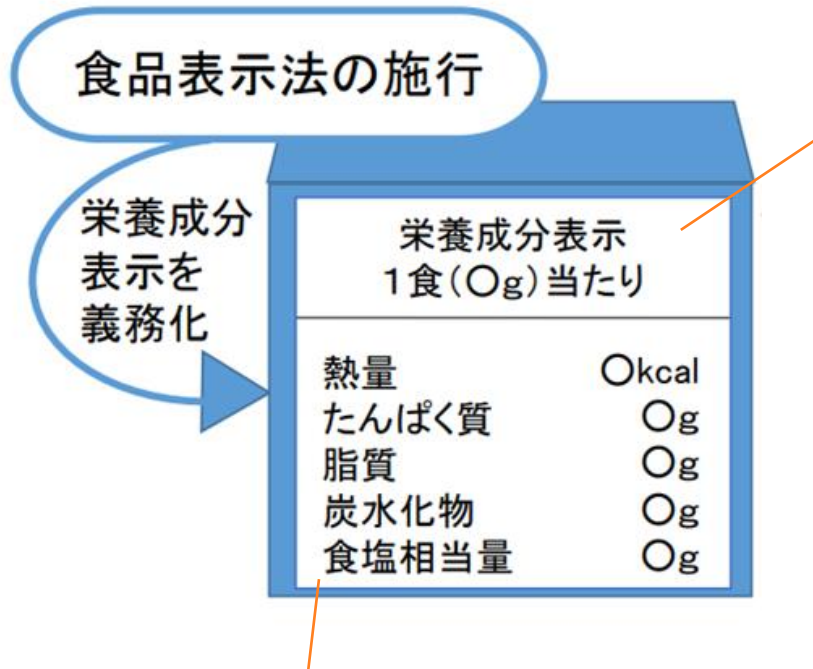
▶ 栄養バランスの維持に工夫が必要

栄養バランスの維持

- 量・規格が決まっている
 - 多いものは残す
 - 足りないものを補う
- ▶ 何が多い？

栄養成分表示に注目

- 栄養成分表示を見れば、食品の熱量や栄養素の量が分かる



100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食当たりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量を表示

ナトリウムの含有量は食塩相当量として表示

食物繊維は【推奨表示】→

栄養成分表示 1食 (〇g) 当たり	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
-糖質	g
-糖類	g
-食物繊維	g
食塩相当量	g

栄養素の目安量

- 糖尿病治療ガイド ④食事療法 A-2栄養素の構成
 - 指示エネルギー量の40～60%を炭水化物から摂取し、さらに食物繊維が豊富な食物を選択する
 - タンパク質は20%までとして、残りを脂質とする
- ▶ 栄養素の目安量を知る

エネルギー量	500kcal	600kcal
炭水化物 エネルギー比55%	69g	83g
たんぱく質 エネルギー比18%	23g	27g
脂質 エネルギー比27%	15g	18g

お弁当 -唐揚げ弁当



ちょっとした工夫を指導 具体的に

熱量	854	kcal	
たんぱく質	47.9	g	} おかず
脂質	21.3	g	
炭水化物	120.0	g	← ごはん
食塩相当量	6.6	g	← ぼん酢

熱量	500~600	kcal	
たんぱく質	23~27	g	
脂質	15~18	g	
炭水化物	69~83	g	
食塩相当量	2.0~2.5	g	

- 唐揚げを2個残す
- ご飯を1/3残す
- ぼん酢は使わない
- 野菜を加える



お弁当 -唐揚げ弁当

熱量	500~600kcal
たんぱく質	23~27g
脂質	15~18g
炭水化物	69~83g
食塩相当量	2.0~2.5g

▶ 単品を組み合わせ合わせて食べる



熱量	854	kcal
たんぱく質	47.9	g
脂質	21.3	g
炭水化物	120.0	g
食塩相当量	6.6	g



熱量	568	kcal
たんぱく質	22.5	g
脂質	13.2	g
炭水化物	93.4	g
食塩相当量	4.6	g

お弁当 -のり弁

熱量	500~600kcal
たんぱく質	23~27g
脂質	15~18g
炭水化物	69~83g
食塩相当量	2.0~2.5g



熱量	970	kcal
たんぱく質	25.2	g
脂質	36.5	g
炭水化物	137.7	g
食塩相当量	6.2	g

- ご飯1/3とやきそば、コロツケを残す
- タルタルソースを残す
- 醤油パックを使わない
- ▶ 他のお弁当を選ぶ

+ 野菜



お弁当 -幕の内弁当

熱量	500~600kcal
たんぱく質	23~27g
脂質	15~18g
炭水化物	69~83g
食塩相当量	2.0~2.5g



熱量	613	kcal
たんぱく質	20.8	g
脂質	19.3	g
炭水化物	90.8	g
食塩相当量	2.3	g

○ ご飯を2~3口残す + 野菜



- ▶ 小さめのお弁当を選ぶ
- ▶ 炭水化物の表示を見て、多いときはご飯を残す
- ▶ ご飯を2口残したら、炭水化物10g ↓

お弁当 -その他

○ 組み合わせ例

熱量	500~600kcal
たんぱく質	23~27g
脂質	15~18g
炭水化物	69~83g
食塩相当量	2.0~2.5g



熱量	366	kcal
たんぱく質	13.3	g
脂質	7.3	g
炭水化物	63.4	g
食塩相当量	1.9	g



たんぱく入りの
サラダ



熱量	552	kcal
たんぱく質	21.8	g
脂質	10.7	g
炭水化物	93.7	g
食塩相当量	2.7	g

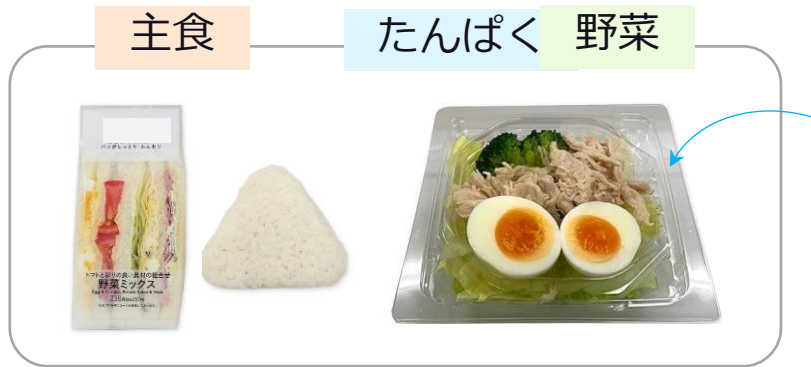


野菜サラダ

組み合わせて食べる



- 主食・たんぱく源・野菜をそろえる



おかずサラダ



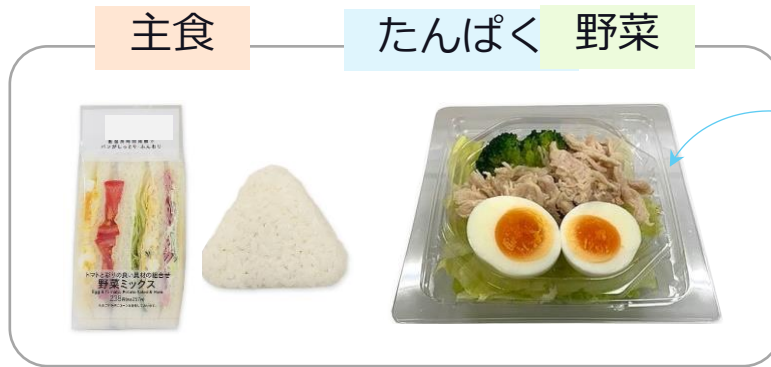
	炭水化物 (g)
おにぎり 1個	35~40
ロールパン 2個	31
サンドイッチ 1パック	25~30
肉まん 1個	32

* おにぎり1個≒ごはん100g

組み合わせせて食べる



- 主食・たんぱく源・野菜をそろえる



おかずサラダ

- ▶ 乳製品・果物で調整



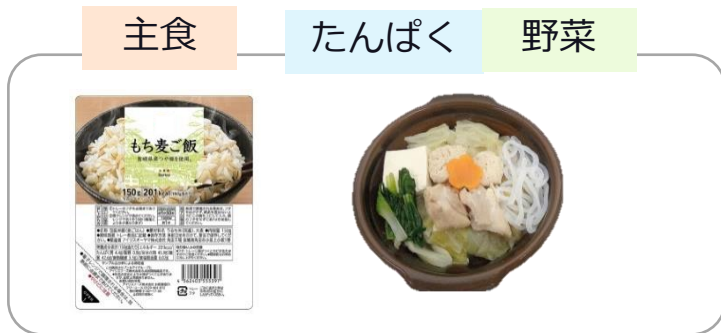
+



組み合わせで食べる -自宅



熱量	517	kcal
たんぱく質	20.8	g
脂質	26.1	g
炭水化物	52.5	g
食塩相当量	1.9	g



熱量	429	kcal
たんぱく質	28.0	g
脂質	11.4	g
炭水化物	54.1	g
食塩相当量	4.1	g



▶ 主食・サラダは「味付けなし」のものを

食物繊維

- 日本人の食事摂取基準（2020年版）

(g/日)

性別	男性	女性
年齢（歳）	目標量	目標量
18～64	21以上	18以上
65～	20以上	17以上

- ▶ 目標量：6～7g/食

- コンビニ弁当やおにぎり2個食べたとき
→食物繊維 3～4g/食

食物繊維を含む食品

食物繊維
(食塩相当量)

○ サラダ



2.0g~



ねばねばサラダ



3.7g
(2.1g)

ひじきの煮物



5.6g
(1.8g)

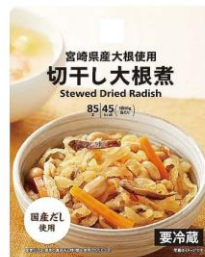
○ チルド惣菜



2.3g
(0.8g)



2.9g
(1.1g)



2.8g
(0.9g)



5.4g
(0.8g)



3.5g
(0.6g)



0.9g
(0.8g)

あと少し、食物繊維を摂るために

- すぐ食べられるものを用意しておく



- インスタントスープに野菜・きのこを加える



- 主食を変える

- ▶ 麦ごはん・玄米



食物繊維
3.3g



食物繊維
5.3g

たんぱく質

- 高齢者糖尿病患者ではタンパク質の摂取不足によるサルコペニアやフレイルに注意する
- 重度の腎機能障害がなければ、十分なタンパク質を摂る
(高齢者糖尿病治療ガイド2018)

- 高齢者(65歳以上)では 少なくとも1.0g/kg体重/日 以上のたんぱく質を摂取することが望ましい
(日本人の食事摂取基準 2020年版)

高齢者ではタンパク質をしっかりと摂ることが重要

- 朝・昼のたんぱく質が不足しがち
- ▶ 乳製品・たまご・大豆製品を常備しておく

たんぱく質 6g



たんぱく質 8~10g



さらに、たんぱく強化



▶ サラダチキンや魚の水煮



たんぱく 23.1g
塩分 0.9g



たんぱく 15.7g
塩分 0.1g

▶ 高たんぱくのヨーグルト・カップスープ



たんぱく 10~12g



たんぱく 8.0g
塩分 1.0g

宅配弁当

- 栄養バランスを考えるのが大変
 - ・ エネルギー/塩分調整食
 - ・ 量や味付けの目安にする
- 毎日の食事の用意が大変
 - ・ 忙しい時期、必要な日だけ利用
 - ・ 料理が出来ない日に備えて、冷凍の宅配弁当を常備

鹿児島市 心をつなぐ訪問給食

- 対象者：定期的に安否の確認を必要とする（調査あり）次の方々です。
 - （ア）65歳以上のひとり暮らしの方で、食生活の手助けを必要とする方
 - （イ）世帯員全員が要支援又は要介護の認定を受けている高齢者だけで構成される世帯の世帯員
 - （ウ）世帯員のいずれかが要介護3～5の認定を受けている高齢者だけで構成される世帯における要支援又は要介護の世帯員
- 利用料：利用者の負担1食400円
（住民税非課税世帯の方、生活保護受給者は1食200円）

→ 地域包括支援センターへ相談

民間の配食サービス

○ インターネット検索

質問1 お弁当を召し上がる方のお住いの地域は？

※ 町域によりお弁当屋さんが異なりますので正確にご選択ください。
(資料のお届け先は別にご指定いただけます。)

郵便番号をご入力 または、都道府県をお選び下さい **必須**

〒 - または

(例) 港区

- 普通食/エネルギー調整食
- 常温/冷凍
- 注文方法
- 価格・支払い方法

<input checked="" type="checkbox"/>	<p>累計6億食突破！※2010年3月～2020年7月お弁当・お惣菜食数累計</p>  <p>普通食</p> <ul style="list-style-type: none"> ★初めてご利用される方「1食 ご試食」ができます！ 試食の日程は要ご相談。 ・担当の「まごころスタッフ」が手渡しを基本にお届け。 ・留守がちな方には鍵付き安全ボックスを無料で貸し出し。 ・月曜日～金曜日の日替わり5日間コース ※地域により7日間コースの提供もあります 週2日（土日祝除く）からご希望の曜日にお届けできるコースも御座りました。 ・冷蔵でお届けします。電子レンジで温めてから召し上がってください。
<input checked="" type="checkbox"/>	<p>配達無料・安心確認込みの店舗数業界NO.1チェーン</p>  <p>普通食 食事制限がある方向け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・無料試食可能 ・配達時に無料で安心確認し、異常を感じた際は、ご家族やケアマネジャーに緊急連絡が可能 ・ご希望に合せ、お粥、刻み食、アレルギーに無料対応
<input checked="" type="checkbox"/>	<p>すべてはご高齢者のために</p>  <p>普通食 食事制限がある方向け</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 土日・祝日もお届け 朝日18時までのご注文・変更可能 ② 1食からのご注文もOK ③ アレルギー、きざみ、おかゆ対応が無料 ※魚やお肉は筋力骨を取り除き、安心安全に配達 ④ 無料試食あり ⑤ 朝食対応あり 朝食・夕食をご利用の方を対象に、パンまたはおじやのセットをご用意 ⑥ 安心確認
<input checked="" type="checkbox"/>	<p>手回ひまかけず おいしい味料</p>  <p>普通食 食事制限がある方向け</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 主菜1品と副菜2品が入った「栄養バランスごはん」です。 ・ご注文から5日前後からクール宅急便にて全国にお届けします ・電子レンジにも凍せんにも対応可能な特殊容器を使用しています ・初回ご注文の方限定のお試しセットあり

最後に

- 多くの人 が コンビニ食 を 利用
 - 多くの人 が アドバイス が 必要 だ と 考 へ て い る
-
- ▶ 中食 も 「 選 び 方 ・ 組 み 合 わ せ の 工 夫 」 で 糖 尿 病 食 に
 - ▶ 実 生 活 に あ っ た 具 体 的 な 提 案 を