2019. チーム“栄養” 課

㊟ 5分で伝えます。小林は、淡々と話しますが、思いは熱いです。皆さん、写真をお楽しみ下さい。

今年度の取り組み　　2019.
チーム栄養の報告

栄養2019　事業計画

【方針】

『チームワークで作り出す食事』

ひとりひとりが、責任を持ち、自分が納得のいく
仕事ができるように努力する。

　まずは、自分から話しかけ、
コミュニケーションをとっていこう。

自分の存在意義を示した仕事をし、
なりたい自分に近づこう。

［ **目標** ］

1. コンプライアンスの徹底

① 自分たちが決めた事は守る!！
② 事故報告書は速やかに提出、事故再発を防ごう！
③ 気持ちの良い挨拶・返事 ！

2. 職員のしあわせづくり

① ‘チームワーク’を意識しコミュニケーション と
100%の力で！
② 仕事以外の事をもっと話して仲間を知る
そして、相手の立場に立って考えよう！
③ 自分の存在意義を示し、なりたい自分に近づこう。

4. 合理的な体制作り

① 残業ゼロで

② コスト管理 （食器の破損　消耗品　食材費）

③ 後輩の育成、自分のスキルUP、この仲間、ここで働けて良かったと思える職場の1人（なりたい自分）になろう。

5. 地域のしあわせづくり

① 地域野菜も使用

② 必要な方に、緊急時の配食サービスを実施

③ ボランティア活動に、1人1回参加

食事が関係する事業(定員:食数)

栄養の部署内で栄養士がそれぞれ担当

(直営体制)

今年度から、デイは**日曜休業**です。

竜爪園　　厨房内	食数(人)
従来型特養(多床室)入居者	80
ユニット型特養(全室個室)入居者	60
ショートステイ	20
デイサービス・ほっこりーな	30
食事ｻｰﾋﾞｽ利用者(職員・家族)	20
合計食数	210

ラシーナ　　厨房内	食数(人)
デイサービス・ラシーナ	35
生活介護　ソレーナ（障がい）	20
食事ｻｰﾋﾞｽ利用者(職員・家族)	10
合計食数	65

職員（直営です）配置体制

資格種別	常勤	非常勤	計
管理栄養士	2	2	4
栄養士(調理担当)	6	2	9
調理師		2	2
調理員（洗浄兼務含む）		8	8
洗浄員		1	1
計	8	15	23

[主な業務分担]

常勤・管理栄養士・栄養士 3人；特養 栄養ｹｱ・献立・発注担当

非常勤・管理栄養士・栄養士 2人； デイサービズ献立・発注担当

調理担当は、栄養士・調理師・調理員　（常勤・非常勤）で担当

食事種類別提供栄養量の目安(おやつも含む)

個別に必要な栄養量を算出し、食べる機能と栄養量、ご本人の希望等を考慮し、
食事を決定。食事摂取量と体重の変化を合わせて栄養量の確認をしていきます。

食種＼栄養量	熱量（Kcal）	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
ごはん（中）	1450	60	33
ごはん（小）	1400	60	32
お　粥（中）	1300	55	30
お　粥（小）	1250	55	28
オールミキサー（中）	1100	50	24
経口流動食・ハーフ食	800～900	40	21
経管栄養食	800～900	45	24
〃	1000	50	27
〃	1200	60	32

デイサービスの食事　栄養量の目安

（平均栄養量：1食あたり　おやつ込み）

栄 養 量	熱 量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)
ごはん（中）	600	23	15
ごはん（小）	550	20	14
お　粥（中）	500	20	13
お　粥（小）	475	18	12
オールミキサー	450	18	12

皆さんの担当利用者さんの栄養量は？

基礎代謝量を計算します。

男性の基礎代謝量＝66.5＋(13.75×体重)＋(5.003×身長)－(6.775×年齢)

女性の基礎代謝量＝655.1＋(9.563×体重)＋(1.850×身長)－(4.676×年齢)

基礎代謝量をもとに

必要カロリー＝基礎代謝量×活動係数×ストレス係数　により必要カロリーを計算します。　・・　利用者さんお一人お一人栄養士が計算してあります。

◆提供している食事と必要栄養量がマッチしているか？

◆食事をどれくらい召し上がっているか？・・確認させて頂いています。

食事摂取量が減少すると体重も減ってきます！

食事には水分も含まれています。食事量が減少すると水分量も減ってきます。

（1日の食事に、約600mlの水分が含まれている）

水分量の目安は　体重×30ml　50kgの方なら…　1500ml/1日

特養(竜爪園)の食事の分類

2020.3.5 **入院 1名**

☆ **ご飯より、お粥の方は同じくらい。粥ミキサー、3食パン食希望者がいます。**
流動食は、経鼻・胃ろうの方です。ユニットのおにぎりは、食数にあがっていませんが、
ご希望があれば、ユニット内でおにぎりにします。・・ユニットで、ご飯の炊飯を行うためです。

主食	特養	ユニット	計 (%)
ご飯	38	23	61 (43.9)
おにぎり	0	0	0 (0)
お粥	32	25	57 (41.0)
粥ミキサー	6	6	12 (8.9)
パン・ﾊﾟﾝ粥	2	2	4 (2.9)
経口流動食			( )
経管栄養食	2	3	5 (3.6)
計	80	59	139 (100.0)

特養(竜爪園)の食事の分類

2020.3.3 入院1名

☆ユニットのふつう食が減り、きざみ食が増えました。流動食の方の副食が付かないため、主食と副食の食数が異なります。ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽ利用の方にｿﾌﾄ食（あい～と）を使用、料理によって極きざみ・ミキサー食に増粘剤を加えてｿﾌﾄ素材使用・ソフト食に調理 。

副食	特養	ユニット	計 (%)
ふつう	11	13	24 （ 17.3 ）
きざみ（一口）	28	21	49 （ 35.3 ）
極きざみ(ｿﾌﾄ食）	31	14	45 （ 32.4 ）
極きざみﾄﾛﾐ付			（ 0 ）
ミキサー(ｿﾌﾄ食)	8	8	16 （ 11.5 ）
その他			（ ）
流動食（副食なし）	2	3	5 （ 3.5 ）
計	80	59	139 （ 100.0）

◆　主食の分類

ご飯食	ごはん（大）	ご飯の量は　190g（米85g）
	ごはん（中）	ご飯の量は　135g（米60g）
	ごはん（小）	ご飯の量は　120g（米55g）
	おにぎり	基本は2個で　130g
粥食	お　粥（大）	ご飯（大）の1／2量の　米40g
	お　粥（中）	ご飯（中）の1／2量の　米30g
	お　粥（小）	ご飯（小）の1／2量の　米22g
	※　寿司・赤飯など常時　粥食希望は届ける（食事箋）	
	5分粥	炊き上がった粥をお玉（小）2杯とり、重湯をたす
	粥ミキサー	炊き上がった粥にｽﾍﾟｶﾗｰｾﾞを加えミキサーがけします
パン食	ﾊﾟﾝ	ロールパン　2個
	ﾊﾟﾝ粥	食パン1．5枚　牛乳180cc
流動食	経口流動食①	ミキサー粥＋ﾌﾟﾘﾝ状流動食　900kｶﾛﾘｰ/日 （個人の嚥下機能評価を参考にし、栄養量を確認）
	経口流動食②	ｾﾞﾘｰ・ﾌﾟﾘﾝ状の流動食　800kｶﾛﾘｰ/日～900kcal/日
	経管流動食	900kcal/日　　1000kcal/日　1200kcal/日 （個人の基礎代謝を参考にし、栄養量を確認）

◆　副食の分類

ふつう	そのままの形　　（職員もふつうに食べられる形態）
きざみ	**１口サイズにカット（キャラメル・サイコロ以下極キザミ以上）** ほぐせるものはきざまないでふつうの方と同様の料理もあるほぐせるものはきざまないでふつうの方と同様の料理もある **(要)食事箋**　外注寿司は1/2切　または、鮪はスキミに変更し1/2切 ※　必要に応じてトロミがけ
極きざみ ソフト食 (ソフト食材使用調理)	**みじん切り（細かく、まとめ込みができないと誤嚥の心配有）** ・汁物は汁のみにする（必要に応じトロミを付ける） ・すし、炊き込みご飯は中止する（全粥の方） **(要)食事箋**　全粥・極キザミでもすしが食べられる方は届ける **(要)食事箋**　・おやつをミキサーの方と同様にする場合は届ける ※　必要に応じてトロミがけ
ミキサー	**ペースト状　(生野菜は使用しない)** ・すしと麺は中止する。 ・汁物は汁のみにする（必要に応じトロミを付ける） ・パンはパン粥にする ・おやつは、プリン・ゼリーに変更する。

その他の対応　細かな個人対応は食事箋の備考に！

特別な希望がある場合食事箋で連絡をして頂きます。

＊　朝食：パン食とご飯食が1日おき、雑炊は（月3日予定）

パンの個数：男性と大盛　3個　女性2個

（パンは1個は、菓子パン1個はロールパンを提供）

毎朝パン食　毎朝ご飯食を希望する場合や

パンの種類の指定など、個別の希望がある場合

＊ 乳製品：牛乳の代替は、ミルメーク〔コーヒー牛乳〕とレモンティー

紅茶パック、ジュース、お茶のため不要

朝食に牛乳が付加しない日は夕食にヨーグルト付加

＊ ショートご利用の透析等：水分制限、塩分制限、カリウム制限

（生野菜・生果物中止）

竜爪園の食事の形態

ふつう～きざみ～
極きざみ～ミキサー食

なぜ極きざみ‥ミキサーなどの食事形態があるのでしょうか？

噛んでみよう！

ミキサーかけてみようか？

■　口の中で嚥下しやすい形態に整える

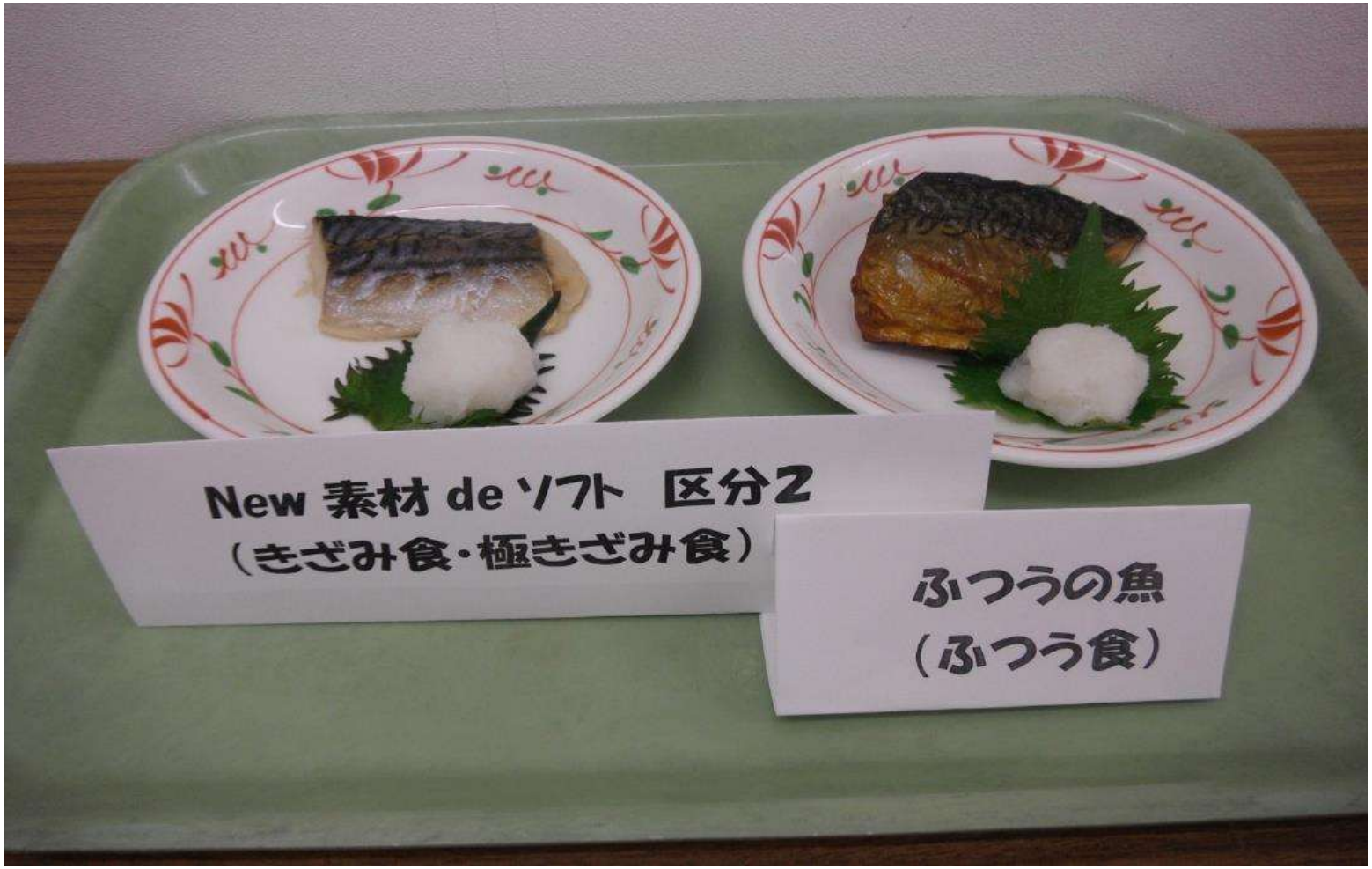
■　フードカッターでつくる形態

形がある(ソフト)食材(きざまないで提供)

ユニバーサルデザインフード　区分2

お粥・きざみ食/極きざみ食が変わった

食材も
いろいろ
あります!



ソフト食の作り方！

鶏肉の梅ソースがけ(付け合せ：トマト・ブロッコリー)

①食材に水分（だし汁・お湯等）を加え、滑らかになるまでミキサーにかける

≪ポイント≫

※水分は最大、食材同量まで加える事が可能。

②まとめるこeasyを加え、

30秒～1分程度ミキサーにかける。

≪ポイント≫

まとめるこesayは、使用する食材と加水量の温度により異なる。

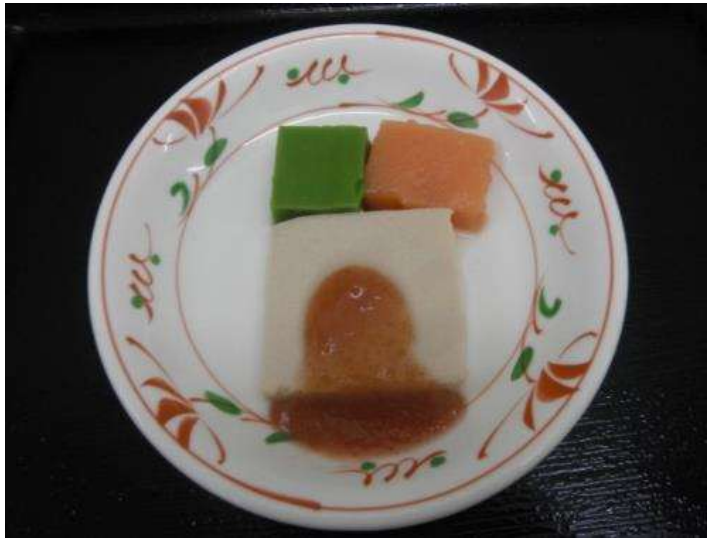
食材＋加水量＝まとめるこeasy使用量を計算

≪ポイント≫

まとめるこesayは、使用する食材と加水量の温度により異なる。
食材＋加水量＝まとめるこeasy使用量を計算し、加える。

食材	全体量100g当たり		まとめるこeasy使用量	
			ミキサーにかける時の食品温度／仕上がり	
	食材量	加水量	常温／ムース状～ゼリー状	温かい(65℃以上)／ゼリー状
肉・魚	50g	50g	1.5 ～ 2.5g	0.3 ～ 0.6g
水分の少ない野菜、果物(人参など)	50g	50g	1.5 ～ 3.0g	0.3 ～ 0.6g
水分の多い野菜、果物(トマトなど)	100g	－	1.5 ～ 3.0g	0.3 ～ 0.6g
飲料・液状食品	100g	－	2.0 ～ 4.0g	0.4 ～ 0.7g
でんぷんを多く含む食品	50g	50g	－	0.8 ～ 1.3g

調理しています！



③バットに流し、固める。温度が下がると固まり始める。（急ぐ時は、冷蔵庫で冷やして固める場合もある。）

④固まったら、包丁でカットしヘラでお皿に盛付。
（出来上がりがムース状の場合は、スプーン等ですくって盛付。）

⑤3種類のソフト食に手づくりの梅ソースをかけて 完了！

利用料金　(給食費) ＋ （栄養管理費）

◆　給食経営管理　（全額自己負担）

・**食事サービス‥**　食事材料費＋調理コスト費

給食費　　1，500円/日

◆　栄養管理

利用者の払う費用は　（1割～3割負担）残りを介護保険から

・**栄養ケア・マネジメント**

栄養ケア・マネジメント加算　　14単位　　**143円／日**

療養食加算	18単位	⇒ 当施設は実施していない。	
経口維持加算Ⅰ	400単位/月	400円／月	Ⅰ＋Ⅱで
経口維持加算Ⅱ	100単位/月	100円／月	500円

栄養改善（通所）　　1回150単位　月2回まで　　154円/日

栄養ケアマネジメント 【スクリーニング/低栄養の判定】

低栄養の心配がない（低リスク）、低栄養の心配がある（中・高リスク）

	低リスク	中リスク	高リスク
BMI	18.5～29.9	18.5未満	
体　重 減少率	減少3%未満	1ヶ月 3～5%未満 3ヶ月 3～7.5%未満 6ヶ月 3～10%未満	1ヶ月　　5%以上 3ヶ月　7．5%以上 6ヶ月　　10%以上
血清アル ブミン値	3.6g/dl以上	3.0～3.5g/dl	3.0g/dl未満
食　事 摂取量	良好（76～100%）	不良（75%以下）	
栄　養 補給法		経腸栄養法の場合	
褥　瘡			褥瘡がある

ｽｸﾘｰﾆﾝｸﾞ(低栄養リスク判定)結果

●栄養ケアマネジメント実施状況　（従来型特養80人）　単位：人（%）

リスク区分	H30.4月	H30.7月	H30.10月	H31.1月
低リスク	42 （ 53.9 ）	32 （ 41.0 ）	38 （ 47.5 ）	44 （ 55.0 ）
中リスク	31 （ 39.7 ）	41 （ 52.9 ）	37 （ 46.2 ）	33 （ 42.3 ）
高リスク	5 （ 6.4 ）	5 （ 6.4 ）	5 （ 6.3 ）	3 （ 3.7 ）
ｽｸﾘｰﾆﾝｸﾞ条件	BMI	BMI	BMI	BMI
	食事摂取量	食事摂取量	食事摂取量	食事摂取量
	体重減少率	体重減少率	体重減少率	体重減少率

●栄養ケアマネジメント実施状況　（ユニット型特養60人）　単位：人（%）

リスク区分	H30.4月	H30.7月	H30.10月	H31.1月
低リスク	24（ 40.0 ）	23（ 38.0 ）	26（ 43.3 ）	29（ 48.4 ）
中リスク	30（ 50.0 ）	33（ 54.0 ）	31（ 51.7 ）	26（ 43.3 ）
高リスク	6（ 10.0 ）	5（ 8.0 ）	3（ 5.0 ）	5（ 8.3 ）
ｽｸﾘｰﾆﾝｸﾞ条件	BMI	BMI	BMI	BMI
	食事摂取量	食事摂取量	食事摂取量	食事摂取量
	体重減少率	体重減少率	体重減少率	体重減少率

栄養ケア計画（ケアプラン）のニーズの対応

個人に特別に対応が必要な場合

＊ 便 秘 改 善 : ヨーグルト　牛乳　ミルミルなど乳酸菌飲料
食物繊維使用（ケアプランに要記載）

＊ 経口維持　: とろみをつける、アイソトニックゼリー、お茶ゼリー使用
（ケアプランに要記載 / 経口維持加算Ⅱの書類作成）

禁止と中止で重要度を区別します。

＊禁止 :（薬）との関係やアレルギーなどで禁止し代替用意

＊中止 : 嫌い（嗜好）で中止し代替用意

＊その他 : 個人の嗜好で余分に付けてほしい場合は個人負担

(例) 毎朝牛乳を1本、ヤクルトを飲みたい、バナナを付けてほしいなど

食事作りの様子を紹介します。

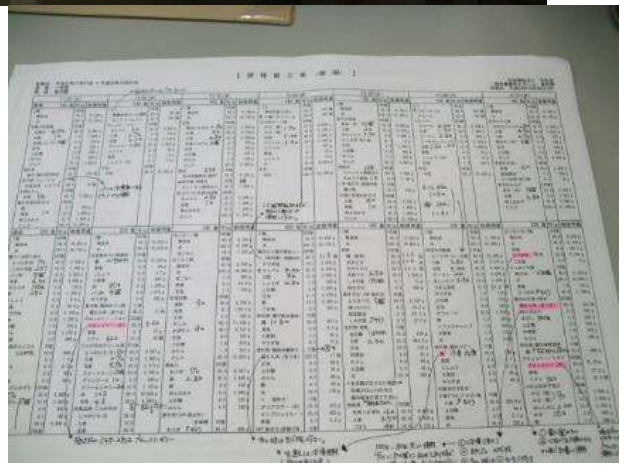
食数 と 代替一覧 のボードです

⇓

⇓ 禁止と中止の方？

メニューごとに確認してから

毎朝　ミーティング で献立確認
献立表には細かな記載があります



ラシーナデイサービスでの食事風景

ランチョンマットを
ひいて　ちょっと
おしゃれな雰囲気で

今日は、天ぷら盛り合わせ（天つゆ）
酢の物・漬物・お味噌汁
食後のデザートはゼリーです。

さあ！調理開始

まずは野菜の下処理から

さあ！
今日もおいいしい
料理を作るわ‥

盛り付けは美しく　彩りも大切です

ふつうの食形態・きざみ食・ソフト食

ミキサー粥を作り、盛り付けます。

かたさは、大丈夫かな？

ベタツキの原因であるでんぷんを
α-アミラーゼ（でんぷん分解酵素）が分解することによって、ミキサー粥やでんぷん食品の付着性が改善され食べやすくなるので、ｽﾍﾞﾗｶｰｾﾞを使用しています。

特養　温冷配膳車で 温かいものは温かく
冷たいものは冷たいまま

温蔵庫　ユニット･デイの料理を温めて保管中

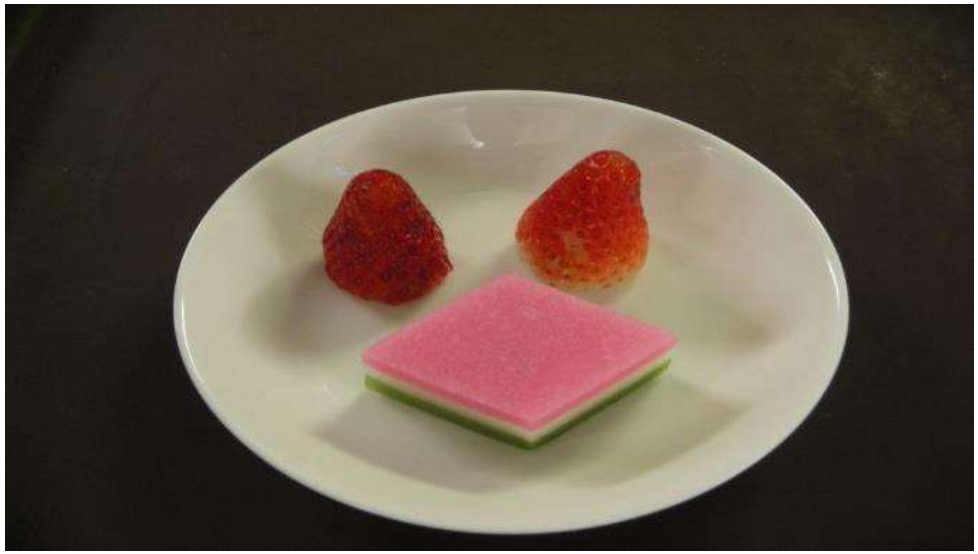
さあ！　温蔵庫・冷蔵庫から出して
ユニットカートへ入れます！

食事時間まで、温かい料理は温めて、
冷たい料理は、冷やします。

ユニットカートに入れました

さあ、これであとはユニットに届けるだけ！

年間の行事食を紹介・・
報告します



3月3日ひな祭り

1年間行事食 を 実施 しました。

竜爪園・ほっこりーな・ラシーナデイサービス・生活介護ソレーナ

月	献立担当	日	行 事 等
4	小長井	12（水）	開園（26周年）記念家族会
5	小長井	2（木）	八十八夜
		5（日）	端午の節句
		23(木)	竜爪園おやつﾊﾞｲｷﾝｸﾞ ① 高田栄養士
		17（金）	ラシーナおやつﾊﾞｲｷﾝｸﾞ ① 佐野栄養士
6	小長井	3(木)	じゃが芋堀
		7（日）	七夕　　前田栄養士
7	池ヶ谷	18（火）	ラシーナおやつﾊﾞｲｷﾝｸﾞ ② 高田栄養士
		27（土）	土用の丑の日
		23(火)24(水)	ちとせ庵　佐野栄養士
8	小長井	15（木）	終戦記念日
		5（土）	竜爪園おやつﾊﾞｲｷﾝｸﾞ ② 望月栄養士
		13(火)14(水)	ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽ夏祭り週間
		15（火）	流し素麺
9	池ヶ谷	13（金）	敬老会 / 十五夜
			ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽ敬老週間
			厨房消毒

月	献立担当	日	行 事 等
10	小長井 佐野	10（木）	ケアマネ見学食事会
		20（日）	秋祭り
11	小長井 佐野		ラシーナおやつﾊﾞｲｷﾝｸﾞ ③ 杉本栄養士
		1（金）	竜爪園おやつﾊﾞｲｷﾝｸﾞ ③ 杉本栄養士
			ラシーナおやつﾊﾞｲｷﾝｸﾞ ④ 望月栄養士
12	三澤	6（金）	お餅つき
		22（日）	冬至
			鍋を囲んで　（忘年会）
			ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽ忘年会
		25（水）	クリスマス(ｸﾘｽﾏｽｶｰﾄﾞ)
		31（火）	大晦日
1	小長井	1（水）2（火）	お正月料理（お屠蘇）　年賀ｶｰﾄﾞ 望月
		7（火）	七草
		11（土）	鏡開き
		15（月）	小正月
2	小長井	3（月）	節分
		4（火）	立春
		28（金）	ラシーナおやつﾊﾞｲｷﾝｸﾞ ⑤ 前田栄養士
3	近藤	3（土）	ひなまつり

2019. ちとせ庵・○○屋

ふだん提供できないラーメンはいつも人気です!!
今年もお楽しみに！

7月　佐野栄養士　実施
2月　岩科栄養士
延期しました。

2019. おやつバイキング

2019.担当栄養士

竜爪園　5月　高田栄養士　　8月 望月栄養士

11月　杉本栄養士　　3月 前田栄養士中止

ラシーナ・ソレーナ

5月 高田栄養士　　6月 佐野栄養士

10月 杉本栄養士　　11月 望月栄養士

2月 前田栄養士

デイサービス
おやつバイキング

お好きなものを
3個選びます。

本日のメニュー

お好きなおやつを３つまでお選び下さい。

1．かぼちゃのチーズケーキ

2．さつま芋蒸しパン

3．ぶどうゼリー

4．白玉あずき(栗入り)

5．季節の果物（梨＆いちじく）

担当者から
メニューの紹介
をします！

クリスマスの献立　手作りカードを添えました

竜爪園

ラシーナ

☆ クリスマスのメニュー☆

とろっとオムライス

ローストチキン

ポテトサラダ

コンソメスース　デザート

竜爪園でもラシーナでもクリスマスメニューは好評でした！！

敬老会の日・家族会の日

ご家族の方も一緒にたべて頂きます。

入居者さんも
松花堂弁当で
用意しました。

お正月　御節で新年を

1月1日　おせち

- 赤飯　・錦玉子
- 豆きんとん　・かずのこ
- 黒豆　・一口金箔流し
- 手毬　・ずわい蟹フレーク
- スモークサーモン
- 鰆の西京焼き　・煮しめ　・なます
- お雑煮風汁　・みかん

1月2日やわらかおせち

手作り誕生日カードの紹介

お誕生日の方の昼食に、誕生日カードを添えています。

皆さんに喜んで頂けたらと思い月ごとに作成を担当し、工夫を凝らした誕生日カードが出来上がりました。出来栄えが年々レベルアップしています。

先日、利用者さんから、栄養職員へお手紙を頂きました。「先日は、誕生日カードをありがとうございました。いつも真心のこもった美味しいお昼ごはんに感謝しております。これからが夏本番、火を使うお仕事なので、特に夏はきびしいお仕事と思います。どうぞお体には、気をつけてくださいね。」励ましの温かい言葉に、嬉しい気持ちでいっぱいになりました。

竜爪園の自慢の料理・味 を継続

【チームワークで
作り出す食事】

チームワークを大切にした
直営体制での食の提供を

美味しい食事
安心・安全な食事
楽しみのある食事　の継続！