

「 嚥下調整食を取り巻く課題に挑む～ソフト食・新ペースト食の導入～」

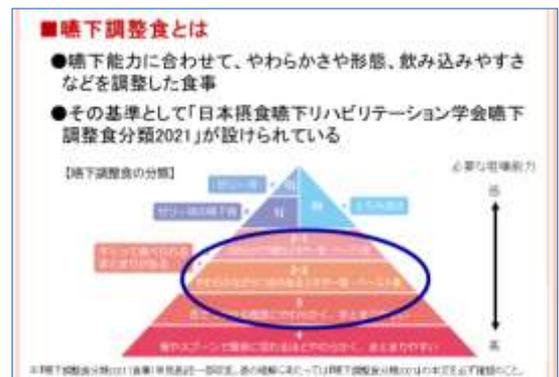
○発表者名 社会福祉法人敬仁会 介護老人福祉施設 ル・ソラリオン
永井 弘子
共同研究者名 社会福祉法人敬仁会 介護老人保健施設 ル・サンテリオン
大森 央 絵

1. 問題提起

嚥下調整食とは嚥下機能のレベルに合わせてやわらかさや形態、飲み込みやすさを調整した食事のことを言い、右図のように嚥下機能に応じその基準の目安が定められている。

ソラリオン厨房では、介護老人福祉施設ル・ソラリオンと、併設する介護老人保健施設ル・サンテリオンの2施設の食事を合わせて270食作っているが、両施設の利用者の重度化及び摂食・嚥下機能の低下に伴い、嚥下調整食のニーズは非常に高く、右図の青枠で囲んだ部分のレベルに該当する嚥下調整食の提供数は約100食と、全体の4割強を占めている。

各レベルの嚥下調整食を「超刻み食」「ムース食」「ペースト食」として提供していたが、いずれも常食からの形態調整の過程において、料理にだし汁を加えてフードカッターやミキサーにかけるため、料理の「かさ」が増え、その分栄養価は薄まってしまっていた。その結果、必要な栄養量を確保するには、その増えた「かさ」の分まで摂取していただくこととなり、利用者への負担が大きくなっていった。逆に、無理なく喫食できる量へ調整すると今度は栄養量が確保できなくなるため、その分を栄養補助食品で補うという悪循環が生まれていた。また、日によって仕上がりが具合にばらつきで、出来上がった食事をフードカッターやミキサーにかけるため作業効率が悪い、常食より手間をかける割においしそうでない、といった状況もあった。



以下に、従来の嚥下調整食が抱えていた課題を整理する。

1. 食事の質が不安定で、嚥下調整食の各基準を満たした食事提供が行えていない
2. 食事から必要な栄養量を確保することができず、栄養補助食品でのフォローアップが必要
3. 見た目や味や食事量の多さが影響し、食事をおいしく食べてもらえていない

2. 目的

本研究では、従来の嚥下調整食そのものの見直しを行うことで、先に示した嚥下調整食が有する課題の解決に向けて取り組み、「安全で負担なく栄養が摂れ、且つおいしい食事」の提供の実現を目指すこととした。

3. 方法

従来の嚥下調整食について、①形態の見直し、②食事そのものの栄養価の強化、③食事提供量のコンパクト化、④見た目と食事の質の向上への配慮の4点について検討を行い、新たな食事形態「ソフト食」「新ペースト食」の導入を目指す。また導入後の利用者の様子や変化を確認する。

4. 成果・課題

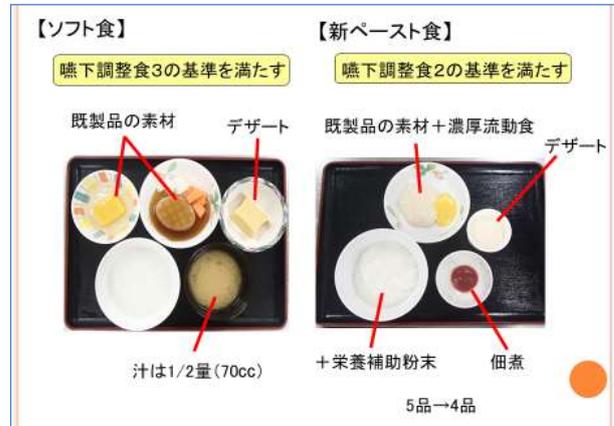
【成果】

ソフト食・新ペースト食の導入

従来の「超刻み食」「ムース食」「ペースト食」の3種類を、嚥下調整食の基準に基づき2種類に改め、それぞれ「ソフト食」「新ペースト食」と位置付けた。大きな特徴としては、今までのあたり前であった「常食からの嚥下調整食への展開」と「全て手作り」の観念を取り払い、嚥下調整食の献立を独立させて既製品の素材を組み入れた15日のサイクルメニューとしたことが挙げられる。

ソフト食は「嚥下調整食3」の基準を満たすことを目指し、メインのおかずと温副菜は栄養価・物性・味などを十分に検討した既製品の素材を使用し、冷副菜は利用者の多くが甘い物を好まれる傾向にあるため毎食デザートとした。汁については、具のない状態であるにも関わらず常食と提供量が同じであったため、約半分へ調整した。新ペースト食は「嚥下調整食2」の基準を満たすことを目指し、メインのおかずはソフト食と同じ既製品の素材を使用するが、ミキサーにかける際の出し汁の一部を濃厚流動食にすることで栄養価が薄まることを防いだ。粥をミキサーにかける際にも、粥専用の凝固剤とともに栄養補助粉末を加えて、物性の安定と栄養強化を図った。また、1品は単調な味となりやすい粥の摂取がすすむよう佃煮とし、残りの1品はソフト食と同様にデザートへ、さらに品数を5品から4品へ減らすことで食べやすさや負担の軽減を目指した。

令和元年7月1日より「ソフト食」「新ペースト食」の導入開始となり、現在に至る。



見た目・おいしさ・食事の質

下右図に示す通り、見た目が大きく変化した。特にソフト食に関しては、従来の超刻み食・ムース食にあった、「何を食べているのかわからない」という声から「おいしそう」との声が変わった。おいしさの面では、既製品の素材を使用しても、調理法やソースなどにバリエーションを持たせることで、マンネリ化と味の単調化を防いだ。その結果、「ドロドロしていておいしくない」という声から、「おいしくなった」との声が多く聞かれるようになった。

食事の質については、既製品の活用と献立のサイクル化により、仕上がり具合や栄養価のばらつきが無くなった。特に、ペースト食については、トロミ測定版を使用して利用者に適したトロミの程度を数値化し、それをもとに濃厚流動食やトロミ剤の添加量をマニュアル化したことでトロミの程度が常に一定に仕上がるようになった。これにより、メニューや調理する人が変わっても「食事の質の維持」が可能となった。



食事のボリュームと栄養価

1食あたりの食事の容量を変更前と変更後で比較したところ、ソフト食で約30%、新ペースト食では約40%のボリュームダウンとなっていた。一方、栄養価については、ソフト食・新ペースト食共に以前の食事形態と大きな差は見られなかった。

このことから、ソフト食・新ペースト食は、栄養価を維持した状態で食事のボリュームを抑えることができたと言える。

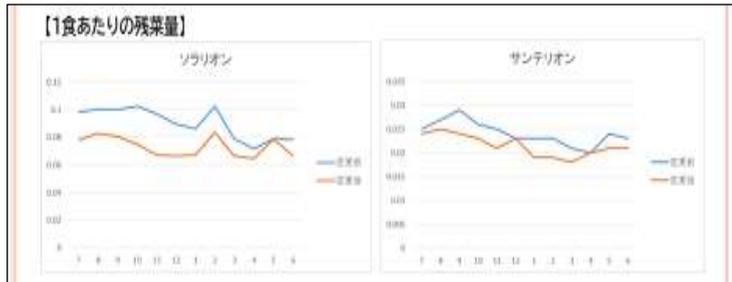
主食形態	全粥			ミキサー粥		
	超刻み食	ムース食	ペースト食	超刻み食	ムース食	ペースト食
変更前	1200	1170	1170	1170	1140	1140
変更後	ソフト食 1200	ペースト食 1100	ソフト食 1250	ペースト食 1150		



喫食量

以前は嚥下調整食提供者の約5割近くが副菜の提供量を1/2量あるいは1/4量へ調整し、不足する栄養量を栄養補助食品で補う必要があったが、ソフト食・新ペースト食導入後は「かさ」を増やさず栄養価の確保ができるようになったため、副食の提供量の調整をする必要がなくなった。

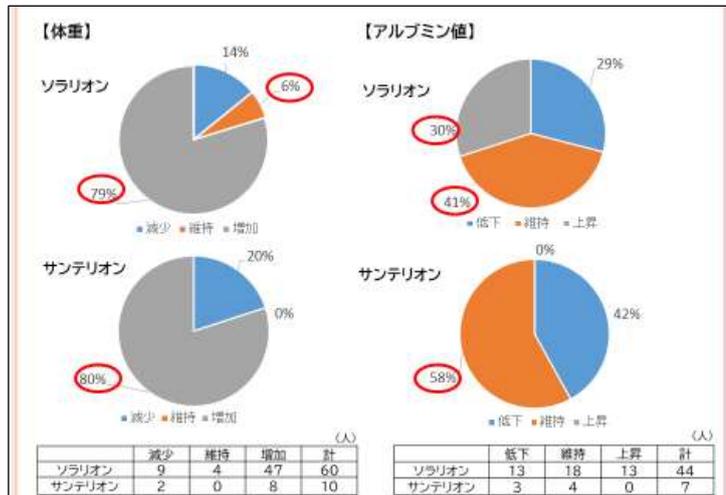
残菜量を確認しても、導入前と、導入後1年間の1食あたりの残菜量はソラリオン・サンテリオン共に、15~20g程度の減少、月平均にすると、1.5~2kg程度の減少となっていた。このことから、食事量の調整を行わなくてもしっかり食事食べていただけていることが分かった。



栄養状態

体重と、栄養状態の指標であるアルブミン値の変化を確認すると、体重はソラリオンで85%、サンテリオンで80%が維持または改善。アルブミン値はソラリオンで71%、サンテリオンで58%が維持または改善という結果となった。

一方、維持・改善がみられなかった利用者については、その多くが95歳以上の高齢で栄養の吸収そのものが困難と思われる方や、終末期対応者であったことを考慮すると、栄養状態は概ね維持・改善できていたと考えられる。



その他の効果

●介護側への効果

介護側からは、食事のボリュームが減ったことやトロミが安定したことで利用者への負担が減り、それが食事介助の負担軽減や介助時間の短縮につながった、また、実際に試食をしてみて、そのおいしさや食べやすさから、嚥下調整食の見方が変わったとの意見が聞かれた。

●各専門職（ナース・ST）への効果

各専門職とは、ソフト食・新ペースト食導入時より共に検討を進めてきたことで、今まで以上の連携や関係性の強化を図ることができた。また、導入後の利用者の摂食状況や栄養状況の変化を確認していくなかで、「食事」の重要性や可能性を再認識していただくことができた。

● 厨房業務における効果

各業務において負担の軽減と作業効率のアップが図れた、調理技術に関わらず対応ができるようになった、との意見が聞かれた。

● 食材費及び補助食品費の変化

既製品や栄養強化食品そのものの単価は一般的な食材より高いが、食事からしっかり栄養が確保できるようになったことで、栄養補助食品の使用量が大幅に削減できた。結果、1日当たりの食材料費は予算内で管理することができ、前年度と比較しても削減できていた。



【考察】

以上の成果より、以下のことが考察できた

- ・今までの嚥下調整食は、食事の提供量に対し、それに見合うだけの栄養量が確保できるものになっていなかった
- ・高栄養で食べやすさに配慮した食事は、少量でも十分な栄養が確保でき、且つ利用者の食べることへの負担の軽減と意欲の引き出しにつながった
- ・そのような食事の提供において、既製品や利用者の好まれるものを上手く活用することは有効である
- ・食品の単価だけに目を向けるのではなく、全体の無駄やコスト削減により食事単価は維持できる
- ・調理工程のマニュアル化が食事の質の安定に繋がる
- ・食事形態の変更には栄養士だけでなく厨房職員・介護現場職員・各専門職など多職種の理解と協力が必要
- ・今までの常識ややり方、あたり前にとらわれない発想や考え方と、それを皆で共有することが大切である

【まとめ】

ソフト食・新ペースト食が「安全で負担なく栄養が摂れ、且つおいしい食事」となりえたことが、従来の嚥下調整食が有していた課題の改善・解決に十分な効果を示し、食事摂取が「負担」や「苦痛」となりつつあった利用者の「食事の質の向上」に繋がった。摂食嚥下機能が低下しても、「ひと口の経口摂取」を大切に、且つ最大限に活かせる食事提供を目指し、今後も多職種で取り組みを継続していきたい。

最後に、ソラリオン（特養）とサンテリオン（老健）両施設において同様の効果を得たことは、この取り組みの考え方や方向性が、嚥下調整食を提供する他の施設においても、一定の効果をしめす可能性があるのではないかと考える。