

『食事サービスセミナーin ひょうご』を開催して

全国老人給食会ならびにセミナー実行委員会が主催となり、同上のセミナーを12月4日（土）に開催しました。基調講演は人間総合科学大学教授熊谷修さんで、この分野で全国的に講演を行っておられる方です。講演では、「健康長寿のための食の手立て—要介護高齢者にならないために—」と題し、「高齢期には病気に対峙するだけでは不十分であり、いかに老化を遅らせるかということが重要で、気品や好奇心といった『知的能動性』といわれる能力、愛される能力等が高いほど、人間として優れていて、素敵な人間といわれることが大切です。人は必ずやってくる老化からは逃れられず、老化を遅らせる方法はバランスよい食事を取ることです」。さらに、「まずチェックすべきは、血液中にあるアルブミン値を確認すべきで、この値が4.0より低い場合には肉、卵、牛乳、油脂を毎日食べてその値を調整してから、たとえば筋トレを考えてもよいのでは」、また、「高齢者の特定検診には自分のアルブミン値を調べることをお勧めする」とのお話です。これらの知見を踏まえ、高齢者の栄養改善を促し老化を遅延させるための食生活指針を考案されています。（表参照）。

第2部では、実際に配食や会食サービスを行っている4団体（NPO 愛逢、NPO ひまわり会、NPO 福祉ネットワーク西須磨だんらん、コープこうべ）から現状と課題についての報告があり、現場での人材不足と交通費程度の謝金しかだせない現状に苦慮しながらも存続させている原動力は、大震災により培われたボランティア精神とそれを支えている高齢者の喜ばれる顔のようです。

参加者は約180人（沖縄、九州も含む）となり、ご意見として、「生の現場の意見を聞きその苦労を理解した。社会的に食事サービスを支える体制をつくべきで、それには民間・地域、行政に具体的に何が支援できるのかを思慮すべきである」との貴重なご提案も複数いただき、この分野の関心度の高さをあらためて知りました。

(表)老化遅延のための食生活指針

1. 食のバランスをよくとり、血色は絶対避ける。
 2. 動物性たんぱく質を十分に摂取する
 3. 魚と肉の摂取は1：1程度の割合にする
 4. 肉は、様々な種類を摂取し、偏らないようにする
 5. 油脂類の摂取が不足しないように注意する
 6. 牛乳は毎日200ml以上飲むようにする
 7. 野菜は、緑黄色野菜、根野菜など豊富な種類を毎日食べる火を通して摂取量を確保する
 8. 食欲がないときは特におかずを先に食べごはんを残す
 9. 食材の調理法や保存法を習熟する
 10. 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
 11. 調味料を上手に使いおいしく食べる
 12. 和風、中華、洋風と様々な料理を取り入れる
 13. 会食の機会を豊富につくる
 14. かむ力を維持するため義歯は定期的に点検を受ける
 15. 健康情報を積極的に取り入れる
- （熊谷修、Geriat.Med.48（7）：917～921、2010）

