

疾患に係る栄養上の視点

★<sup>1</sup> 栄養上の視点について課題(リスク)が出てきた際、または栄養素の疑問については栄養指導をご利用ください。  
★<sup>2</sup> アルコール制限については、医師にご相談ください。

| No                | 疾患    | 栄養上の視点      | 解決策                            | モニタリング                     |
|-------------------|-------|-------------|--------------------------------|----------------------------|
| 1                 | 糖尿病   | 体重管理        | ゆっくり(よく噛んで)食べる                 | 体重測定(目標体重: kg)<br>血糖値測定    |
|                   |       |             | 砂糖を低エネルギー甘味料に代える               |                            |
|                   |       |             | 間食を控える( 回/週)                   |                            |
|                   |       | 過食          | 適切な主食量にする<br>(パン( 枚切り) 枚/ご飯 g) | 摂取量の確認                     |
|                   |       |             | 揚げ物を控える( 回/週)                  |                            |
|                   |       |             | ベーコン、ポーク等加工肉を控える( 回/週)         |                            |
|                   |       |             | 適切なたんぱく質量にする                   |                            |
|                   |       | 栄養バランスの悪い食事 | 毎食主食・主菜・副菜を揃える                 |                            |
|                   |       |             | 1日3食食べる                        |                            |
|                   |       |             | 栄養成分表示を確認する                    |                            |
| 2                 | 腎疾患   | 塩分制限        | 濃い味の食事やインスタント食品を控える            | 検査データの確認<br>食事・間食・水分等摂取の確認 |
|                   |       | たんぱく質の制限    | たんぱく質の摂取量に注意する                 |                            |
|                   |       |             | 主食を低たんぱくご飯に変える                 |                            |
|                   |       |             | 摂取エネルギー(脂質)を増やす                |                            |
|                   |       |             | 摂取エネルギー(糖質)を増やす                |                            |
|                   |       |             | 配食サービスの活用                      |                            |
|                   |       | 高カリウム血症     | 生の果物は控えて、缶詰に変える                |                            |
|                   |       |             | 生野菜は水さらし(10分)して食べる             |                            |
|                   |       |             | 野菜は茹でこぼして食べる                   |                            |
|                   |       |             | 野菜ジュース・青汁を控える                  |                            |
|                   |       |             | カリウムの多い調味料の見直し                 |                            |
|                   |       | 高リン血症       | 乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ等)を摂りすぎない      |                            |
|                   |       |             | ベーコン、ポーク等加工肉やインスタント食品を控える      |                            |
|                   |       | 水分制限        | 決められた飲水量( ml)を守る               |                            |
| 3                 | 心疾患   | 塩分制限        | 汁物は1日1杯にする                     | 摂取量の確認<br>血圧測定             |
| 4                 | 高血圧   |             | 漬物・佃煮は1日 食(小皿に適量)までにする         |                            |
|                   |       |             | めん類の汁は半分以上残す                   |                            |
|                   |       |             | 外食(中食)は週 回までにする                |                            |
|                   |       |             | 濃い味の食事を控える                     |                            |
|                   |       |             | インスタント食品の摂取を控える                |                            |
|                   |       |             | 味噌・醤油等は減塩を使用する                 |                            |
|                   |       | 毎食野菜を取り入れる  |                                |                            |
| 香辛料や香味野菜、酸味を取り入れる |       |             |                                |                            |
| 栄養成分表示(食塩)を確認する   |       |             |                                |                            |
| 5                 | 脂質異常症 | 脂質の制限       | 肉の脂身を控える                       | 摂取量の確認<br>体重測定(目標体重: kg)   |
|                   |       |             | 乳製品の摂取量に注意する                   |                            |
|                   |       |             | インスタント麺、カップ麺を控える               |                            |
|                   |       |             | 揚げ物を控える( 回/週)                  |                            |
|                   |       | 過食          | ベーコン、ポーク等加工肉を控える( 回/週)         |                            |
|                   |       |             | 適切な主食量にする<br>(パン( 枚切り) 枚/ご飯 g) |                            |
|                   |       |             | 砂糖を低エネルギー甘味料に代える               |                            |
|                   |       |             | 適切なたんぱく質量にする                   |                            |
|                   |       | 食物繊維不足      | 野菜・海藻・きのこ等を増やす                 |                            |

疾患に係る栄養上の視点

★<sup>1</sup> 栄養上の視点について課題(リスク)が出てきた際、または栄養素の疑問については栄養指導をご利用ください。  
★<sup>2</sup> アルコール制限については、医師にご相談ください。

| No | 疾患        | 栄養上の視点      | 解決策  | モニタリング                               |
|----|-----------|-------------|--|--------------------------------------|
| 6  | 脳血管疾患     | 過食          | 適切な主食量にする<br>(パン(    枚切り)    枚/ご飯    g)  | 体重測定(目標体重: kg)<br>摂取量の確認             |
|    |           |             | 砂糖を低エネルギー甘味料に代える   |                                      |
|    |           |             | 揚げ物を控える(    回/週)   |                                      |
|    |           |             | 適切なたんぱく質量にする   |                                      |
|    |           |             | ベーコン、ポーク等加工肉を控える(    回/週)  |                                      |
|    |           | 塩分制限        | 汁物は1日1杯にする   | 摂取量の確認<br>血圧測定                       |
|    |           |             | 漬物・佃煮は1日    食(小皿に適量)までにする  |                                      |
|    |           |             | めん類の汁は半分以上残す   |                                      |
|    |           |             | 外食(中食)は週    回までにする   |                                      |
|    |           |             | 濃い味の食事を控える   |                                      |
|    |           |             | インスタント食品の摂取を控える  |                                      |
|    |           |             | 味噌・醤油等は減塩を使用する   |                                      |
|    |           |             | 毎食野菜を取り入れる   |                                      |
|    |           |             | 香辛料や香味野菜、酸味を取り入れる  |                                      |
|    |           |             | 栄養成分表示(食塩)を確認する  |                                      |
|    |           | 嚥下機能の低下     | ムセやすく飲み込みにくいものを避ける   | ムセの確認<br>摂取量の確認                      |
|    |           |             |  |                                      |
| 7  | 痛風(高尿酸血症) | 体重管理        | ゆっくり(よく噛んで)食べる   | 体重測定(目標体重: kg)<br>尿酸値の確認<br>摂取量の確認   |
|    |           |             | 砂糖を低エネルギー甘味料に代える   |                                      |
|    |           |             | 間食を控える(    回/週)  |                                      |
|    |           |             | 適切な主食量にする<br>(パン(    枚切り)    枚/ご飯    g)  |                                      |
|    |           | 栄養バランスの悪い食事 | 野菜・海藻・きのこ等を増やす   |                                      |
|    |           |             | 毎食主食・主菜・副菜を揃える   |                                      |
|    |           |             | 1日3食食べる  |                                      |
|    |           |             | プリン体の多い食品を控える  |                                      |
|    |           |             | 栄養成分表示を確認する  |                                      |
|    |           | 水分管理        | 水分を十分に摂取する   |                                      |
| 8  | 肝疾患       | 過食          | 適切な主食量にする<br>(パン(    枚切り)    枚/ご飯    g)  | 体重測定(目標体重: kg)<br>検査データの確認<br>摂取量の確認 |
|    |           |             | 揚げ物を控える(    回/週)   |                                      |
|    |           |             | ベーコン、ポーク等加工肉を控える(    回/週)  |                                      |
|    |           |             | 適切なたんぱく質量にする   |                                      |
|    |           | 栄養バランスの悪い食事 | 毎食主食・主菜・副菜を揃える   |                                      |
|    |           |             | 1日3食食べる  |                                      |
|    |           |             | 栄養成分表示を確認する  |                                      |
|    |           |             |  |                                      |
| 9  | 膵疾患       | 脂質の制限       | 肉の脂身を控える   | 摂取量の確認                               |
|    |           |             | 乳製品の摂取量に注意する   |                                      |
|    |           |             | 揚げ物を控える(    回/週)   |                                      |
|    |           |             | ベーコン、ポーク等加工肉を控える(    回/週)  |                                      |
|    |           |             | インスタント麺、カップ麺を控える   |                                      |
|    |           | 刺激(物)の制限    | 控えるもの<br>・炭酸飲料<br>・アルコール    ★ <sup>2</sup><br>・コーヒー等カフェイン飲料<br>・熱すぎるもの、冷たすぎるもの<br>・酸味の強いもの<br>・辛味の強いもの<br>・塩分の多いもの<br>・脂質の多いもの |                                      |
|    |           |             | 一度にたくさん食べないでよく噛んでゆっくり食べる   |                                      |
|    |           |             | 消化に良いものを食べる  |                                      |
|    |           |             |  |                                      |
|    |           |             |  |                                      |

疾患に係る栄養上の視点

★<sup>1</sup> 栄養上の視点について課題(リスク)が出てきた際、または栄養素の疑問については栄養指導をご利用ください。  
★<sup>2</sup> アルコール制限については、医師にご相談ください。

| No | 疾患       | 栄養上の視点           | 解決策   | モニタリング                     |
|----|----------|------------------|---|----------------------------|
| 10 | 胃・十二指腸潰瘍 | 刺激(物)の制限         | 控えるもの<br>・炭酸飲料<br>・アルコール ★ <sup>2</sup><br>・コーヒー等カフェイン飲料<br>・熱すぎるもの、冷たすぎるもの<br>・酸味の強いもの<br>・辛味の強いもの<br>・塩分の多いもの<br>・脂質の多いもの | 摂取量の確認                     |
|    |          |                  | 一度にたくさん食べないでよく噛んでゆっくり食べる  |                            |
|    |          |                  | 消化に良いものを食べる   |                            |
| 11 | COPD     | やせ               | 栄養補助食品の活用   | 体重測定<br>摂取量の確認             |
|    |          |                  | 料理の油付加によるエネルギーアップ   |                            |
|    |          |                  | 間食を1日2-3回摂る   |                            |
| 12 | 貧血       | 偏食、食欲不振          | 毎食主食・主菜・副菜を揃える  | 検査データの確認<br>摂取量の確認         |
|    |          |                  | 1日3食食べる   |                            |
| 13 | がん       | 倦怠感・吐気・体重減少・食欲不振 | 可能な限り主食・主菜・副菜を揃える   | 体重測定<br>摂取量の確認             |
|    |          |                  | 栄養補助食品の活用   |                            |
|    |          |                  | 嗜好品の活用  |                            |
|    |          |                  | 水分を摂る   |                            |
| 14 | 誤嚥性肺炎    | 嚥下機能低下           | ムセやすく飲み込みにくいものを避ける  | 体重測定<br>ムセの確認<br>食事形態の確認   |
|    |          |                  | トロミ剤の活用   |                            |
|    |          |                  | 栄養補助食品の活用   |                            |
| 15 | 骨粗しょう症   | 栄養バランスの悪い食事      | 毎食主食・主菜・副菜を揃える  | 摂取量の確認<br>体重測定             |
|    |          |                  | 1日3食食べる   |                            |
|    |          |                  | ベーコン、ポーク等加工肉やインスタント食品を控える(リンの過剰摂取を避ける)  |                            |
|    |          | カルシウム、ビタミンDの不足   | 乳製品・小魚類・大豆製品・きのこ類を1日1品以上摂る  |                            |
|    |          |                  | 1日15分程度、日光浴をする  |                            |
|    |          |                  |   |                            |
| 16 | 便秘       | 食物繊維不足           | 野菜・海藻・きのこ等を増やす  | 摂取量の確認<br>排便の確認            |
|    |          | 水分管理             | 水分を十分に摂る  |                            |
|    |          | 栄養バランスの悪い食事      | 毎食主食・主菜・副菜を揃える  |                            |
|    |          |                  | 1日3食食べる   |                            |
|    |          | 活動量不足            | 適度な運動をする  | 活動量の確認                     |
| 17 | 低栄養      | 褥瘡               | 栄養補助食品の活用(ミネラル強化)   | 創部の確認                      |
|    |          |                  | 毎食主食・主菜・副菜を揃える<br>1日3食食べる<br>分食( 回/日)<br>間食( 回/日)   | 体重測定<br>摂取量の確認<br>検査データの確認 |
|    |          | るい瘦(やせ)          | 栄養補助食品の活用(エネルギー、たんぱく質強化)  |                            |
|    |          |                  | 料理の油付加によるエネルギーアップ   |                            |
|    |          |                  | 嗜好を利用した外食の活用  |                            |
|    |          |                  |   |                            |
|    |          | サルコペニア肥満         | ゆっくり(よく噛んで)食べる  |                            |
|    |          |                  | 砂糖を低エネルギー甘味料に代える  |                            |
|    |          |                  | 間食を控える( 回/週)  |                            |
|    |          |                  | 医療機関(医師・看護師など)に相談   |                            |

◆経管栄養の場合

| No | 経管栄養の基本設定<br>※栄養管理計画書等の「食事コメント」または「留意事項」に記載 | 患者の栄養状態<br>※栄養管理計画書等の「栄養状態の評価と課題」に記載 | 注意すべき症状と対応  | 在宅での管理ポイント<br>※管理栄養士からのアドバイス   |
|----|---|--------------------------------------|---|--|
| 1  | 投与経路(経鼻or胃瘻or腸瘻)                            | 低栄養のリスクの有無                           | 現在発生している、または注意すべき症状(下痢、便秘、嘔吐、低血糖 等)<br><br>症状に対する具体的な対処方法 | 例)<br>経管栄養実施時の体位や注意点<br><br>必要な口腔ケアの方法<br><br>モニタリングすべき項目(体重測定頻度など)<br><br>家族や介護者への指導内容の要点 |
| 2  | 栄養剤の種類と1日の総投与量                              |                                      |   |  |
| 3  | 投与回数と時間                                     |                                      |   |  |
| 4  | 投与速度  |                                      |   |  |
| 5  | 食間水   |                                      |   |  |