

# 栄養ケア・ステーションの紹介

公益社団法人日本栄養士会 栄養ケア・ステーション事業部長 **加藤 すみ子**  
 公益社団法人兵庫県栄養士会 監事 **諸岡 歩**  
 機能強化型認定栄養ケア・ステーションからふる 代表 **時岡 奈穂子**

## I 栄養ケア・ステーションについて

栄養ケアは「栄養士法」第1条第1項・第2項に定められた管理栄養士・栄養士の業務であり、管理栄養士・栄養士は、プライマリー・ヘルス・ケアの理念のもとに、①健康の維持・増進、②疾病またはその重症化の予防、③傷病者の療養、高齢者・障がい者等の介護、④虚弱化・要介護化の予防の4つの観点から栄養管理、食事管理の実施または指導を行うことが求められています。国民の生涯にわたる健康な食生活を管理栄養士・栄養士がしっかりと支えるために、当会では地域への栄養ケア・ステーション整備を進めています。

栄養ケア・ステーションは、管理栄養士・栄養士が栄養ケアを地域住民の日常生活の場で実践するための仕組みであり、そのための地域密着型の拠点です。地域住民の方はもちろん、医療機関、自治体、健康保険組合、民間企業、保険薬局などを対象に管理栄養士・栄養士をご紹介、用途に応じてさまざまなサービスを提供します。例えば、「赤ちゃんの離乳食の進め方はこれでいいの?」「子どもの偏食で困っている」「フレイル予防ってどうすればいいの?」といった個人の栄養に関する相談や、企業や

団体からの講師依頼、介護予防教室、健診後の食事指導、在宅での支援、レシピ開発など、その業務は多岐にわたります。

栄養ケア・ステーションは2008年にスタートしました。都道府県栄養士会が設置・運営している「栄養ケア・ステーション」と、日本栄養士会が個人や企業を認定する「認定栄養ケア・ステーション」があります。認定制度は2018年から開始、2021年10月からは低栄養状態などの傷病者や介護・支援を必要とする人の改善に向けて、栄養管理や指導を適切かつ確実に担うため「機能強化型認定栄養ケア・ステーション」の認定もはじまりました。

現在は全国に466か所あります(2023年3月1日現在)。栄養ケア・ステーションの所在地は日本栄養士会のホームページ (<https://www.dietitian.or.jp/>) でご紹介しています。栄養や食のことでお困り際には、是非お近くの栄養ケア・ステーションをご利用ください。

## II 都道府県栄養ケア・ステーションの活動事例 ～兵庫県栄養士会栄養ケア・ステーションが行うフレイル対策～

### 1 はじめに

兵庫県は日本のほぼ中央に位置し、北は日本海に面し、南は瀬戸内海から淡路島を介して太平洋へと続いています。大都市から農山村、離島まで、さまざまな地域で構成されており、多様な気候と風土を通して、海水浴やスキー、温泉などの多彩なレジャーが楽しめることから、「日本の縮図」と言われています。歴史や風土、産業などの違いから、摂津(神戸・阪神)、播磨、但馬、丹波、淡路の個性豊かな5つの地域で構成され、独自性のある伝統的な食文化も発展しています。

### 2 健康寿命の延伸をめざしたフレイル対策

人生100年時代を見据え、地域の活力を維持するためには、元気な高齢者の活躍が必要不可欠であ

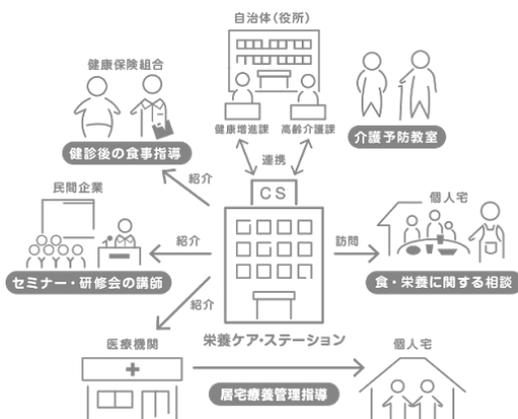


図1 栄養ケア・ステーションの仕組み



写真 1

り、健康寿命の延伸が重要です。

兵庫県では、全国と比して大腿骨近位部骨折発生率が男女とも高く、BMI 20 kg/m<sup>2</sup>以下のやせが多いことから、優先すべき健康課題を「低栄養・フレイル」とし、「栄養と口腔」「社会参加」に着目した「フレイル予防・改善プログラム」を作成し、2018年度から「シニアはメタボよりフレイル対策」を推進しています。

[https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw13\\_000000113.html](https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw13_000000113.html)

フレイルの予防は、従来行ってきたメタボリックシンドロームの予防や対策を目的とした栄養改善とは異なります。また、エネルギーと栄養素が整った食事を提供すれば低栄養が解決するというわけではなく、それを摂取できるだけの摂食嚥下機能が備わっていなければなりません。疾病予防・重症化予防における個別的な対応のみならず、地域の通いの場やサロン、スーパーマーケット等において、幅広い高齢者に対して、元気うちからフレイル予防に着目した保健事業のアプローチが必要になると考えられます。

### 3 兵庫県栄養士会栄養ケア・ステーションが行うフレイル対策

このような背景の中、公益社団法人兵庫県栄養士

会では、地域の身近なところで栄養・食生活相談が受けられる拠点整備として、栄養ケア・ステーションの設置を進めており、兵庫県栄養士会栄養ケア・ステーション1カ所と認定栄養ケア・ステーション8カ所となっています(2022年12月末)。栄養ケア・ステーションが行うフレイル対策には、医療機関や高齢者施設、行政と連携し、地域高齢者への栄養健康教育やフレイルのリスクのある方への個別栄養相談、スーパー等と連携したフレイル予防、オンラインを活用した栄養相談など、多岐に渡ります。

ここでは、スーパーと連携したフレイル予防学習会や普及啓発活動について、具体的に紹介します。店舗責任者との事前打ち合わせを重ね、スーパー入り口にフレイル予防に関するパネル展示や弁当・陳列食品へのたんぱく質量の表示などを行いました(写真1)。「フレイル予防学習会」(次頁写真2)では、同店舗の商品に含まれるたんぱく質量を記した一覧表を示し、「うどんにレトルトの親子丼をかけて食べたり、コーヒーに牛乳を加えてカフェオレにしたり、たんぱく質は1食あたり20グラムを目安にとってください」「買い物際にはフレイル予防に役立ててください」と呼びかけました。

また、他店舗では、「お買い物コンシェルジュ」として、希望された来店客の買い物に同行し、フレ



写真2「フレイル予防学習会」

イル予防のための食品選びのアドバイスを行いました。一緒に食品を選ぶことにより、「ヨーグルトはいつ頃食べたらいいか」「同じ価格帯で選ぶなら、どちらの食品の方がたんぱく質を多く含んでいるか」など、気軽に質問をしていただき、管理栄養士・栄養士を身近に感じてもらえました。

さらに、店舗内に設けた栄養相談コーナーでは、兵庫県が導入を進めている「フレイルチェックアプリ」を活用し、栄養・口腔・運動・社会参加・認知機能など、20個の質問に回答していただき、フレイル予防・改善につながるアドバイスを行いました。

こうした取り組みは、店舗側からも高く評価をされており「栄養や食の専門家からのアドバイスを受けることで、自信をもって商品をすすめることができる」「次年度も栄養ケア・ステーションと連携して取り組んでいきたい」などの声が寄せられています。

#### 4 ますます広がる栄養ケア・ステーションの活動

栄養ケア・ステーションの活動は、乳幼児期から高齢期まで、あらゆる年齢の人々の栄養状態の改善と維持に深く関わっており、健康増進や病気の予防、介護予防の一助となることで、医療費や介護保険料の削減につながる効果も期待されています。

たとえば、食品関連事業者と連携し、店舗の集客スペースを活用した「朝ごはんを食べよう食育イベント」では、フードモデルを使った朝食バランスチェックや、朝食に不足しがちな野菜の摂り方クイズ、時間栄養学からみた朝食の重要性のミニ講座など、多くの来店者に参加していただきました（写真3）。参加者からは、「野菜イコール果物だと思っていた」「共働きで時間がないため、簡単で美味しい料理を教えて欲しい」「家でも学校でも食べるのが遅く、8割ぐらいしか食べないことが悩み」などの声があり、今後の活動計画に反映していきます。



写真3 ミニ講座「時間栄養学からみた朝食の重要性」

栄養ケア・ステーションの活動は、栄養・食イベント等を通じたポピュレーションアプローチはもとより、医療機関からの依頼を受けて在宅介護を行っている高齢者宅を訪問し、本人や家族向けに食べやすい調理の工夫や適切な摂取量の助言をする「在宅訪問栄養食事指導」や、企業からの依頼を受けて実施する「特定保健指導」など、多種多様です。「在宅訪問栄養食事指導」では、在宅医療と関わる多職種と連携するためのコミュニケーション能力や、在宅療養者の暮らし方や病状、栄養状態に適した栄養食事指導の知識と技術が必要です。「特定保健指導」では、健診結果を読み解く力や生活習慣病の予防・改善へつながる食事管理の知識、対象者を行動変容に導くための指導能力が必要です。栄養ケア・ステーションに登録している管理栄養士・栄養士は、さまざまな経験を積む中で、新しい健康・栄養情報の知識を蓄え、実践に取り入れるなど自己研鑽に努めるとともに、お互いに情報交換することで切磋琢磨して、活動内容の充実につなげています。関係機関・団体との連携もさらに深化させ、住民から信頼される栄養ケア・ステーションであり続けられるよう、今こそ目の前の取り組みを一步前進させていきたいと考えています。

### Ⅲ 「機能強化型認定栄養ケア・ステーションからふる」の活動

全国には色々な特徴を持った認定栄養ケア・ステーションが整備されています。（公社）日本栄養士会では、要件を満たす認定栄養ケア・ステーションのうち、傷病者の療養上並びに介護又は支援を要する者の低栄養状態等の改善上必要な複雑困難な栄養管理等を適切かつ確実に担うことができると認め



写真4 管理栄養士による栄養講話の様子

たものを、機能強化型認定栄養ケア・ステーションとして認定しています。大阪府南東部の南河内地域で活動している「認定栄養ケア・ステーションからふる」（以下、「認定CSからふる」）も機能強化型認定栄養ケア・ステーションのひとつです。

「認定CSからふる」が活動する南河内地域は、2020年から2040年にかけて、65歳以上の人口は約2,400人増加する反面、15歳から64歳の生産年齢人口は約12万人減少すると予想されています。その間の介護需要は最大で1.4倍、少子高齢化によって地域の支え手が少なくなるのに対し、介護を必要とする人が多くなる予測です。

このような状況を受け、「認定CSからふる」では、管理栄養士が栄養指導や地域住民に向けた食育講座、食と栄養の勉強会の開催、地域のネットワーク作りなど幅広く活動しています。特に高齢期を対象とした活動としては、医療や介護のニーズが高い在宅療養者に対して栄養や食生活の指導を行う訪問栄養食事指導や、2017年から始まった介護予防・日常生活支援総合事業に参加、自立支援型地域ケア会議における、専門職としての助言、介護予防・生活支援サービス事業訪問型サービスC（短期集中予防サービス）にて3か月短期集中の訪問型支援を行っています。また、このような個人の栄養課題の解決に向けた訪問型の個別指導や相談以外にも、フレイル予防を目的とした取り組みも実施しています。

富田林市と河内長野市で開催している「オナカマ食堂」の取り組みは、2020年に健康支援型配食サービスを活用して行った厚生労働省栄養ケア活動支援整備事業をきっかけに始まりました。

「オナカマ食堂」は「同じ釜の飯を仲間で食べる



写真5 おもてなしを意識して配食サービスを器に盛りつけた食事

場」という意味であり、食と栄養の専門職である管理栄養士がいる地域のカフェや高齢者施設に自立度の高い地域高齢者が集い、配食サービスを共食することによって気づきや栄養への意識を高め、セルフケアに取り組み定着を促す場です（写真4、5）。

内容は、①参加者が自身の栄養状態を理解するための身体計測や握力の測定、②正しい情報や取り組みやすい工夫を知るための栄養の講話、ミニ料理教室、体操、③健康支援型配食サービスを利用した食事であり、希望者には栄養相談を行い、主治医やケアマネジャーなど関係する支援者がいる場合は本人同意の下、相談内容の共有を行っています。

オナカマ食堂の特徴は「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン」に沿った食事健康支援型配食サービスを教材として利用し、普段の食事を振り返る取り組みです。ガイドラインは、配食サービスの普及に伴いニーズが高まっている地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業において、望まれる栄養管理について定められたものです。栄養の講話などで「栄養バランスのとれた食事をしましょう」という声かけはよくありますが、実際はどのような食事なのか伝わりにくいものです。そこで、ガイドラインに沿った標準的な味、分量、適度な硬さに調理された食事を利用し、日ごろの食事を振り返り、普段自分が食べているものは塩気が強いことや、食べる量が少ないこと、噛む力が弱っていることなどに気づく食育につなげています（資料1）。「百聞は一見に如かず」ならぬ、「百聞は一食に如かず」の取り組みです。

「オナカマ食堂」は、利用者同士の食の情報交換、交流の場であるとともに、食と栄養の知識や技

**オナカマ食堂 お食事チェック!**

今日のお弁当はいかがでしたか?  
下記の設問に答えて、ご自身の日頃のお食事の状態を確認してみましょう。

①お弁当の味付けはいかがでしたか?  
 濃い    ちょうど良い    うすい

②お弁当のおかずの量はいかがでしたか?  
 多い    少し多い    ちょうど良い    やや物足りない  
 足りない

③食事のかたさはどうでしたか?  
 かたくて食べにくいものがあった    ちょうど良い  
 やわらかすぎる

※気になることがあれば、管理栄養士にご連絡下さい。

特定非営利活動法人はみんく南河内  
機能強化型認知症ケア・ステーションからふる

資料 1 食の気づきを促すためのお食事チェック

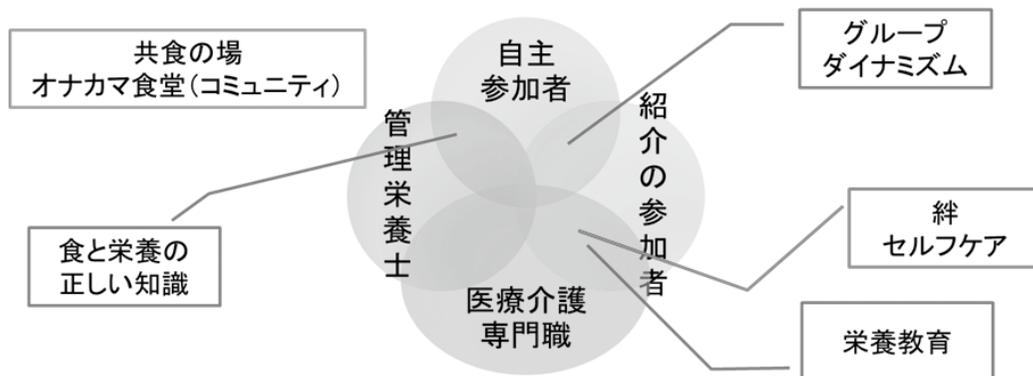


図 2 オナカマ食堂の関わり

術を持つ管理栄養士が身近にいる事で、正しいセルフケアにつながる場とも言えます。また、健康に対する意識が高く行動力もある自主参加群と、医療介護の専門職からの紹介群が共食する、グループダイナミズムによる栄養教育効果も期待できます。さらに、食や栄養などに不安を抱える参加者に寄り添い、必要な情報を専門職間で共有して日常のフォローにつなげることによってセルフケアが促され、参加者と専門職の間にソーシャルサポートとしての絆が生まれます (図 2)。

管理栄養士の支援は医療や介護の二ーズの高い方に対する制度が中心ですが、重度化する前の介護予防の段階でセルフケアの定着に向けた支援は重要です。前述のように行政による短期集中型の支援は期間が限定されているので、「オナカマ食堂」はそれらの終了者が食生活を確認する場にもなっています。

地域高齢者には、介護保険の利用はなくてもさま

ざまな疾病を抱え、食や栄養を気にしながら過ごす高齢者は多くいます。「認定 CS からふる」では、富田林市や河内長野市など南河内地域の市町村や医療機関などと協働しながら栄養支援体制を整え、地域住民の栄養ケアに取り組んでいます。このような取り組みの充実が住民の健康寿命の延伸につながり、将来的に少子高齢化による課題を抱える地域にあっても、誰もが思う暮らしを続けることができる地域包括ケアシステムの構築に関係していくものと思われま

【参考文献】

厚生労働省  
令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000620854.pdf>