

## 食から始める健康あきた⑩ 食事形態を独自に分類

### 県栄養士会の取り組み



県栄養士会（栗盛寿美子会長）は、県民の栄養改善や健康増進のため、栄養指導、食育活動、情報発信などさまざまな事業に取り組んでいる。

同会は県内の保健所や学校、福祉施設などに務める栄養士・管理栄養士で構成し、現在の会員数は約600人。県北、中央、県南の3地区会で活動する。

独自の取り組みの一つが、病院や介護施設、在宅で療養している人向けの食事形態の早見表「A-デザイン」の作成・発信だ。

各施設では、利用者それぞれの摂食嚥下機能の状態に合わせて、具材の大きさやとろみの加減などを変えて提供している。ただ、そうした食事の形態の名称は施設ごとに異なり、利用者の転院や転所の際などに施設間で正確に情報伝達するのが難しいという課題があった。

そこで、県栄養士会所属の有志9人が2017年、食事の形態とその名称を一覧できるオリジナルの早見表A-デザインを作成した。Aは「秋田」の頭文字。日本摂食嚥下リハビリテーション学会が定める「嚥下調整分類」を基に、お

かずを17形態、白飯を14形態に分けた。

例えばおかずなら、ミキサーにかけられ、形も残らず均質になった状態を「ペースト状」（分類A-2）、フードプロセッサーなどを使用し、多少の形が残っている状態を「ミキサー状」（同A-3）と規定。表には白身魚や鶏肉などそれぞれの状態の写真も付け、分かりやすく示した。白飯は「重湯」「全粥」「軟飯」などと分類し、説明文と写真で定義を明確にした。

作成に携わった県栄養士会監事の明石淑子さん（大館市）は、勤務する老人福祉施設で実際にA-デザインを使っている。「職員同士で共通認識ができ、利用者にとって適切な食事の形態を簡単に情報共有できる」と話す。

高齢者のより良い食生活のために、活用施設を増やしたいという。明石さんは「食事の形態を変えることで、食べられるようになる場合も多い。食べることを長く楽しめるよう、県内全体にA-デザインが普及することが理想です」と語った。

県栄養士会では、減塩や野菜摂取などに関する知識の普及にも力を入れる。幼児とその保護者を対象に開いている「うす味教室」では、紙芝居を披露したり、塩分を抑えたみそ汁を試飲してもらったりして分かりやすく減塩の大切さを伝えている。

企業にも「栄養出前講座」に出向き、野菜を手軽に摂取する調理方法などを従業員らに指導している。高齢者向けには、加齢により心身の活力が低下する「フレイル（虚弱）」予防などをテーマにした栄養講座を年1回開催。取るべき栄養素を紹介し、参加者に調理体験してもらうなどして、食を通じた健康づくりをアドバイスする。

この他にも地域のイベントに出展して、さまざまな世代からの栄養相談に対応している。

栗盛会長は「幼児から高齢者まで、年代の切れ目なく食事の大切さを伝えていきたい。理論だけ教えるのではなく、県民が行動に移しやすいような指導をしていく」と語った。

（清水美沙） <第1月曜日に掲載>

（令和7年2月3日（月）秋田魁新聞より一部抜粋）