

障害のある人への食事サービス

～美味しく楽しく食べてもらいたい～

姫路市立障害者支援センター
管理栄養士 岡崎由有香

【はじめに】

姫路市立障害者支援センター（以下「当センター」という）は、多機能型事業所で、生活介護、就労継続支援B型、自立訓練、就労移行支援を行っており、定員115名の利用者に昼食を提供している。

障害のある人は、自分で適切な食事の量や形態、食べるスピードなどを調整することが難しく、また自分の食べたいものを表現することも苦手な傾向がある。

障害者施設で求められる食事提供の役割は、単なる栄養摂取だけでなく、集団生活における食事のマナーを身に付けたり、なるべく自分の意思と力で食事が摂れるように支援することである。そしてなにより食事の時間を楽しんでもらうことによって、日々の生活を充実させることにつなげていく役割がある。また、食事時間の過ごし方によって人生がより豊かになり、自分の体づくりの基礎となる食に対する興味を持ってもらいたい思いがある。

ここでは、当センターの食事提供サービスの取り組みについて報告したい。

【食事を楽しむためのサービスの工夫】

障害の特性は人それぞれで、咀嚼嚥下機能に関わる身体的なものから、食への強いこだわり（偏食）、嗜好などにより「美味しく」食べられるかどうかが決まってくる。

「美味しさ」の定義は何なのかと考えた時、見た目や味はもちろん、彩りや盛り付け方、温度や食べやすさ、気持ちや空腹感、環境に

よっても左右される。

当センターでは、旬の食材を使った行事食や特定の栄養素を強化したメニュー、「今日は〇〇の日」にちなんだメニュー、各地の名物料理、利用者からのリクエストメニュー、選択食等を提供し、献立表を見た時からワクワク感を感じてもらえるようにしている。食べる前から「美味しそう!」、食べて「美味しい!」と思う気持ちを大切にしたいと考え、見た目や味、献立名にもバリエーションをつけている。

昼食は、食堂でのカフェ方式のため、温かいものや冷たいものはなるべくその状態のまま、温度管理をしながら提供している。

当センターでは、感染症予防対策をしながら、陽の射す明るく広い食堂で自分の好きな席に座り、昼食時間を過ごしている。

《食堂》奥に厨房が見える



《食事提供の様子》カウンターでの手渡し



行事食は、季節を感じられる献立名と食材を吟味し、毎月趣向を凝らして実施している。1年中いろいろな食材が手に入る時代だが、その季節ならではの食材を知って欲しいという想いと、旬の時期に食べることでその時期に必要な栄養もしっかり摂れると考えるからである。春は鯖や筍、いちご、夏はとうもろこしやすいか、秋は栗や芋や鮭、きのこやりんご、冬はぶりやみかんなど、季節感のある食材を使って彩り豊かに提供している。

《春の行事食》



筍ご飯、鯖の西京漬け焼き、菜の花和え、若竹汁、桜生ふの茶碗蒸し、うぐいす白玉

遠出や旅行自体が難しい利用者もいるため、当センターでは、日本のご当地料理や世界の名物料理を紹介する目的で、様々なもの

を献立に取り入れている。目新しい初めての料理はどんな味なのかと、面白そうに挑戦してくれる姿が嬉しい。ベトナム風料理やニューヨークの屋台飯、沖縄料理など、各地の名物料理を経験して食事への興味を深めて欲しいと考えている。

《ベトナム風料理》



鶏肉と生姜のフォー、焼き春巻き、アボカドサラダ、ココナッツミルクのチェー
(ベトナム風ぜんざい)

また、アニメ飯として「ルパン三世カリオストロの城のミートボールスパゲッティ」を提供した。献立表の一風変わった料理名を見た時から楽しみにされている様子が伝わってきて、実際に提供した日は、興味深そうにじっくりと観察しながら食べている利用者の姿が印象的だった。

選択食も様々なバリエーションをつけて実施している。障害のある人は普段自分で食べるものを決める機会が少ない傾向にあるため、当センターでは、食べたいものを自分の意思で選択する機会として、実物の料理を目の前に見せて2択から選んでもらっている。パスタやオムライスのソースの選択やデザートを選択、どんぶりの具の選択などを実施し、「どちらにしようかな？」と悩んで自分で決めた料理は、いつもよりも笑顔で食べられて

いるように感じる。

《選択食①》



ミートソースかクリームソースの選択
海藻サラダ、オクラスープ、杏仁パフェ

《選択食②》



ロースかつ丼か温玉牛丼の選択、赤だし
きゅうりの塩昆布和え、桃りんごゼリー

【具体的な食事提供】

①咀嚼嚥下機能に配慮した食事

障害の病態に伴う咀嚼嚥下機能の低下によって普通食が食べにくい場合には、ひと口大やみじん切り状に大きさを調整したり、ミキサー状にして飲み込みやすい形状にして提供している。サラサラ状のもの、バラバラになるもの、パサパサしたもの、ベタつきの強いものは口の中でまとまりにくく、誤嚥にもつながりやすい。飲み込みやすい食塊形成が

必要不可欠である。特にみじん切り状の形態には、必要に応じてだし汁にとろみをつけたものを混ぜ合わせ、まとまりやすくしている。

《ミルフィーユ豚カツ》



普通食

ひと口大にカット

ミキサー食は、出来上がった料理をミキサーにかけて後にムース状に固めることで、噛んだり飲み込むことにストレスなく安全に食べられる形態となっている。

また、食べる意欲につなげるため見た目も重要と考え、型を使って原材料が分かりやすいように工夫している。

《ミキサー食（ムース状）》



全粥、鶏の梅みそ焼き（ブロッコリー、
トマト）ポテトサラダ、そうめん汁

現在、急激に病態が悪化し咀嚼嚥下機能が低下したことで、食事がうまく摂れずに体重減少傾向であった利用者にミキサー食を提供している。当初家族からは「家では普通に食

べているのに」との話があり、ミキサー食のドロツとした嫌なイメージがあるようで抵抗感がみられた。今まで食べていた形態が食べられなくなったことを受け入れにくい様子であった。そこで看護師より、ミキサー食の写真を見てもらいながらST評価も踏まえて、利用者の嚥下機能の状態と食塊の危険性を丁寧に説明した。体重が増えて体力が戻り、嚥下機能が回復するまでの期間限定としたことで、家族も納得の上提供することができた。利用者自身もミキサー食に変更してからは、より意欲的に食べられており、咽ることもなく食事量も多くなった。特に水分は、とろみ剤を使用することで摂取しやすくなった。今後も継続的に安定して栄養を摂れるように、利用者の様子を見ながら適切な対応に努めていく必要があると感じている。

②偏食に配慮した食事

障害の特性による偏食や食へのこだわりへの配慮もできる限り対応している。

偏食は、単なる好き嫌いやわがままではなく、感覚過敏や、見た目または口に入れた時の温度へのこだわり、食事環境の雰囲気など様々な要因がある。当センターでは、まずは数が少なくても食べられるものがあるということを確認、その他の食べられないものは強制せず、本人のペースで食事時間を過ごしてもらう支援をしている。

③アレルギーや健康に配慮した食事

食物アレルギーには、アレルゲンを除去または代替食で対応している。

また肥満傾向の利用者の多さが大きな課題となっており、当センターでは、現在約45%の利用者がBMI25以上の肥満傾向にある。原因として遺伝子要因によるものや満腹感が分かりにくいこと、運動不足や薬の副作用などが考えられる。

肥満傾向の利用者への対応は、カロリー制

限食として普通食と比べて平均1食当たり100kcal低く提供している。カロリーは制限しても、見た目は普通食とそれほど差がみられないように気を付けている。

《アレルギー対応例》

- ・えび→鮭、きす、鶏肉、かにかま
- ・小麦粉→米粉麺、手作りの米粉パン
- ・みかん→もも

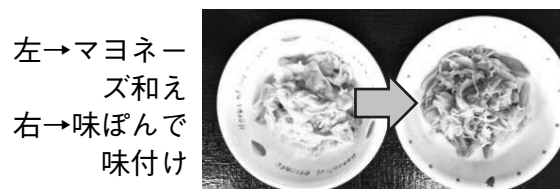
《カロリー制限食対応例》

- ・揚げ物→焼く
- ・マヨネーズ→ノンオイルドレッシング
味ぼん、酢
- ・砂糖→低カロリー甘味料

《アレルギー対応食とカロリー制限食》



左→えび天井
右→きす天井



左→マヨネーズ和え
右→味ぼんで味付け

④嗜好に配慮した食事

好き嫌い（自分にとって食べにくい）への対応もできる範囲で行っている。

おむすびにしないとご飯を食べない場合は小さめのおむすびを2つ用意したり、混ぜられている状態が嫌な場合は、どんぶりものはごはんと具を別にしている。生野菜が食べにくい場合は温野菜対応で柔らかくし、辛い物が苦手な場合は辛味調味料を抜いて味付けをしている。特定の食材に対するこだわりもあり、除去や代替え対応も含め現在は約30種類ほど対応している。

⑤自助具の提供

食器や箸、スプーンなどの食事をする際の道具も食べやすさの重要な要因となる。食物をすくいやすい傾斜のついた皿や、持ちやすい取っ手のフォークやスプーン、皿が動かないように滑り止めマットを敷くなど、なるべく自分の力で食べられるような自助具を多種類用意している。最低限の介助のみで、自分で食べられることが喜びにつながると考えている。

《様々な自助具》



滑り止めマット、柄の太いスプーン & フォーク、ばね付き箸、口に入れる部分が小さくて浅いスプーン、すくいやすい皿

食事の形態や量、アレルギーなどについて変更がある場合は、支援員や看護師と話し合い、迅速に対応している。

【課題と考察】

障害者施設の中では当たり前支援でも、社会の中ではまだまだ障害者の特性への認知度が低い現状にある。レストランでの離乳食の持ち込みはOKでも、自閉症の偏食によるおにぎりの持ち込みはNGであったり、普通食が食べられない場合に料理を刻んでもらうことが難しかったりする。せっかくの家族旅行で、食事の場面で悲しい思いをすることもあと聞く。公共施設の出入口やトイレの手すりなどのバリアフリー化は進んでいるが、お互いに理解し合う気持ちや、困っているこ

とに気づいて支え合う「心のバリアフリー」への道のりはまだまだ遠いと感じる。

当センターでの高齢化も大きな課題となっている。加齢に伴い、味が感じにくくなったり、飲み込みづらくなったり、胃腸の働きも低下して消化しにくくなったりする。また喉の渇きが感じにくいいため、特に夏場は水分補給の支援も必要である。利用者や家族では分かりにくい変化を捉えて、食事内容の提案をしていくことが重要だと考えている。

そして、前述のように肥満傾向の人への取り組みを行っているが、現実として体重減につながりにくいことが問題である。当センターでの食事提供は平日の1食のみであるため、家庭の協力なしでは解消することが難しい。肥満による生活習慣病や足腰への負担の増加が懸念され、またそれに伴う介助者の負担も増加することが深刻な問題だと思われる。施設と家庭で協力体制を築き、本人に無理のないように対応しなければならないと感じている。

【おわりに】

生きる上で欠かせない食事を楽しむことでQOLを高める手伝いがしたい。そんな想いで毎日の食事提供サービスを行っている。人生の中で食事時間の占める割合は少なくないため、毎日のその時間が少しでも楽しくなるように過ごして欲しい。その手伝いができることが嬉しくもあり、また責任も感じている。当センターでは、今後も健康状況や摂取機能に配慮し、日々工夫を凝らした食事提供に努めていきたい。そして利用者の食の幅を拡げ、自己決定の場を増やすことを目指していきたいと考えている。

また社会でも、いろんな人がいろんな食事の形態を同じ空間でとれることが当たり前の風景になれば、食を通して自然とインクルーシブな世の中ができるのではないかと願っている。