

「在宅生活ハンドブック No. 6」

# ひとり暮らしのための 食生活

別府重度障害者センター  
(栄養部門 2023)

## も く じ

はじめに	1
I 「食生活を整える」とは	1
1. 食事は1日3食が基本	1
2. 食事は毎日同じ時間帯に摂取する	1
II 献立	2
1. 献立作成前の注意事項	2
(1) 冷蔵庫内等の食品の残りを確認	2
(2) 2~3日分の献立をまとめて作成	2
(3) 栄養バランスを整えるポイントは食品数	2
(4) サプリメントの活用	3
(5) 料理本やインターネットの利用	3
2. 献立作成	4
(参考) 6つの基礎食品群	5
3. 食材料の準備	6
(1) 必要な食品をメモ	6
(2) 何日分かをまとめて	6
(3) 便利な食品(冷凍食品等)の活用	6
(4) ヘルパーに買い物を依頼する場合	6
III 調理	7
1. 身支度	7
2. 調理	7
3. 盛付	7
4. ヘルパーに調理してもらう場合	8
(1) 献立内容から好みの味付けを説明	8
(2) 2~3食分の作り置きを	8
IV 食事	8
V 片付け	8
(参考資料) 栄養バランスのよい献立の考え方	10

## はじめに

これまで利用者の皆さんに、ひとり暮らしを始めるにあたって食事の話をする、「食事は毎日のことだし考えるのが面倒くさい」、「好きなものを食べたいだけ食べればいい」、「食事のことなんか全く考えていなかった」などと言われたことがあります。

しかし、毎日のように“今日、何食べようかな？”と考えていませんか？センターの食事を目の前にして、“今日は、〇〇が食べたかったなあ。”と思うことはありませんか？食事は人が生きていくためには毎日欠かせないものであり、楽しみのひとつでもあります。ただ好きなものだけ食べたいだけ摂取していたのでは、肥満を始めとする「生活習慣病」を引き起こしてしまいます。

これからひとり暮らしを始めるとなると、これまでは家族または病院や施設に用意してもらっていた食事を、自分でもしくはヘルパーを利用して用意することとなります。

在宅生活では、日頃から食生活を整え、食事の栄養バランスを意識することで、健康を維持しましょう。そして、食事を楽しみましょう。

## I 「食生活を整える」とは

よく「食生活を整える」といいますが、具体的には以下の2つのことを実行するだけで「食生活が整い、体調もよくなる」といわれています。

### 1. 食事は1日3食が基本

人は、エネルギーをグリコーゲンという形で肝臓に貯蔵することができます。1回の食事で肝臓に貯えられるグリコーゲンは、最大で100g程度といわれていますが、これは13時間くらいしか持ちません。例えば夕食を18時に食べると、翌朝7時には枯渇している状態になります。このため、朝食を摂取しないとエネルギーが足りず、頭がボーッとして、仕事の効率も上がりません。また、朝食を摂取することで、体温も上昇し、体が活動を始める準備を整えてくれますので、集中力もアップします。

仮に朝食を抜いて1日2食にすると、夕食から翌日の昼食までの時間がかなり空いてしまいます。そうすると、体は代謝を抑えてエネルギーを貯えようとしますので、太りやすい体質になってしまいます。

### 2. 食事は毎日同じ時間帯に摂取する

食事の時間が近づくと、お腹が空いてきて体の消化器が栄養の消化・吸収モードに切り替わるなど、食事をするための体内の準備が整いやすくなります。この

ため、毎日できるだけ規則正しく、ほぼ同じ時間帯に食事をするこゝで、1日の体のリズムを整えることができます。

## II 献立

食事の準備をヘルパーにお願いすることにしても、献立作成は皆さんの役割となります。自分の食べたい料理を中心に、次のことに気をつけながら献立の作成を開始しましょう。

### 1. 献立作成前の注意事項

#### (1) 冷蔵庫内等の食品の残りを確認

お金の無駄を無くすためにも、必ず残りの食材を確認しておきます。そのとき、調味料の在庫状況も把握しておきます。メモをとっておくと実際に買い物に出かけたときに便利です。

#### (2) 2～3日分の献立をまとめて作成

生鮮食品は傷みやすいので、できれば1回分ずつ購入するのが理想ですが、例えばキャベツは1/2個で買うより1個のほうが安いなど、1回に買う分量が多いほうが1食分を安く作れるというメリットがあります。2～3日分の献立をまとめて考え、作るこゝで、無駄なく、生鮮野菜も使いきるこゝが可能となります。

(例) キャベツ1個を購入した場合、

1日目：生野菜 → 2日目：ロールキャベツ → 3日目：炒め物や鍋など

また、残ったお鍋に冷蔵庫内にある野菜を追加して、同じ鍋でも味を変えていく方法もあります。

(例) 1日目：鶏鍋(水たき) → 2日目：だし(コンソメでも可)を入れてシーフード鍋 → 3日目：キムチ鍋またはカレー鍋など

#### (3) 栄養バランスを整えるポイントは食品数

食事は毎日のことなので、栄養バランスまでをしっかりと考えるていられないですよね。では、どうすれば栄養バランスの取れた献立をうまく作成で

きるのかを難しく考える必要はありません。できれば毎日違う献立を作成して、いろいろな食品を使用すると、自然と栄養バランスは整ってきます。毎日完璧に献立を作成する必要はありません。前ページのような鍋料理でも食材を少しずつ変えて、味を変えるだけでもいろいろな食品を摂取できます。旬の食べ物を取り入れると、ぐっと栄養価も上がります。

#### (4) サプリメントの活用

好き嫌いで食べられない食品が多い方や少食の方などは、サプリメントの活用も効果的です。サプリメントは、ビタミンAやB1などのビタミン類、鉄やカルシウムなどのミネラル類が代表的ですが、その他、目の健康に役立つといわれるブルーベリーエキスや関節の痛みを和らげることで知られているグルコサミンやコンドロイチンなどさまざまなものが発売されています。通常「1日〇粒が目安です」という表示がありますが、飲むタイミングまでは表記されていない場合が多いため、せっかく毎日飲んでもあまり吸収されず、効果が表れにくいことがあります。栄養補給には、ビタミン・ミネラル類をお勧めします。食後に飲むと、胃の中の食べ物と一緒に消化吸収しますので、効果的です。サプリメントによって、効果的な飲むタイミングがありますので、不明なときは栄養士にご相談ください。

#### (5) 料理本やインターネットの利用

料理本やインターネットで紹介されている料理は、写真付きのものがほとんどです。料理を写真を見て、食べたいものを選んで献立作成するのも一つの方法です。ぜひ、活用してみてください。

インターネットでは、クックパッド (<http://cookpad.com/>) がお勧めです。

## 2. 献立作成

一般的に、食事はエネルギーが十分にあって栄養バランスが整っていれば大丈夫です。まずは次の点に気をつけて実際に献立を作成してみましょう。

- ・主食（御飯・メン・パンなどの炭水化物源）、主菜（肉・魚・卵などのたんぱく質源）、汁物（水分・ビタミン・ミネラル源）を基本に副菜（野菜などビタミン・ミネラル源）を組み合わせます。
- ・できるだけたくさんの種類の食品を組み合わせます。

（献立例）



デザート	みかん	汁物	わかめのみそ汁	副々菜	漬物3種	副菜	ひじき煮	主菜	さんまの塩焼き	主食	御飯	おしながき
------	-----	----	---------	-----	------	----	------	----	---------	----	----	-------

このようにお皿をそろえると栄養バランスもとりやすくなりますが、なかなか毎食ここまで準備するのは大変ですね。デザートや副々菜は毎食つける必要はありません。また、みそ汁は塩分も多いので、1日1食にしましょう。

## (参考) 6つの基礎食品群

健康を維持するために必要な栄養素をまんべんなく摂るためには、“6つの基礎食品群”を参考にすると便利です。

褥瘡予防のためにも低栄養状態とならないよう、栄養・運動・休養のバランスに配慮しながら、理想体重の維持に努めましょう。

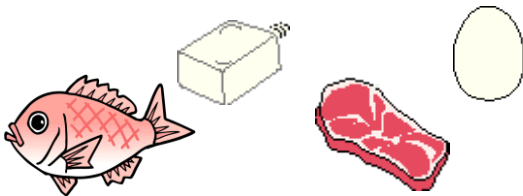


### 6つの基礎食品群

#### 第1群 (主にたんぱく質を含む)

体の血や肉を作るもととなる。

魚・肉・卵・豆腐・大豆製品



#### 第2群 (主にカルシウムを含む)

骨や歯を作るもととなる。

牛乳・乳製品・小魚・海藻



#### 第3群 (主にカロテンを含む)

体の調子を整える。

緑黄色野菜



#### 第4群 (主にビタミンCを含む)

体の働きを整える。

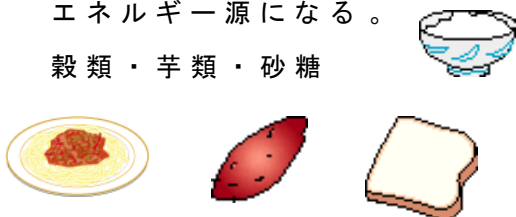
淡色野菜・果物



#### 第5群 (主に炭水化物を含む)

エネルギー源になる。

穀類・芋類・砂糖



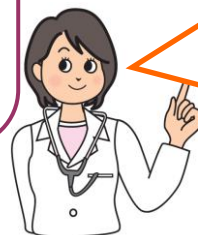
#### 第6群 (主に脂肪を含む)

エネルギー源になる。

油脂類



この「6つの基礎食品」を  
れなく組み合わせて、1日30  
食品を目標に食事をすると、  
栄養バランスはバッチリで  
す。



### 3. 食材料の準備

買い物をするときは、次のような工夫をしてみましょう。

#### (1) 必要な食品をメモ

Ⅱの1で確認した食材や考えた献立に必要な食材を買うときは、買い忘れ防止のためにあらかじめメモをしておきましょう。携帯電話のメモ機能なども活用すると便利です。

#### (2) 何日分かをまとめて

毎日買い物に出かけるのは、時間もかかり、けっこう大変です。また、買い物に行くと、つい余分な物まで買ってしまいがちですよ。特にお腹がすいているときは、いろんな食品がいつもよりおいしそうに見えてしまいます。食べたいという欲求があるため、つい買い過ぎてしまうこともよくありますので、要注意です。

買い物は、回数を減らし、効率よく時間とお金を節約しましょう。

#### (3) 便利な食品（冷凍食品等）の活用

買い物に行くお店（スーパーなど）は、商品の並びが自分で取りやすいなど、買い物のしやすさなどで何件か決めておくとういでしょう。車で買い物に行くことを予定している方は、駐車場が広くて車が停めやすく、乗り降りがしやすいといったことも条件に入れて探すとよいと思います。

実際に食品を購入するときは、お店の店員さんをお願いして、魚は切り身にしてもらったり、肉は用途に応じて切ってもらおうと便利です。野菜は、切り野菜や冷凍食品を使用すると、下処理時間が節約できます。

#### (4) ヘルパーに買い物を依頼する場合

具体的にわかりやすく説明しておくことが大切です。

##### ① 必要な食品をメモして渡す

パソコンに入力したものをプリントして渡したり、携帯電話のメモ機能に入力したものを見せて、ヘルパーにメモをとってもらおうとよいでしょう。また、料理本やインターネットで調べたレシピを見てもらって買い物や調理依頼をする方法もあります。何を作るために“どの食品をどれくらい”ということをはっきりと伝えることで、再度買い物に行ってもらったり買い過ぎを防ぐことにもなります。



② 何日分かをまとめて買ってきてもらう

何日分かをまとめて買ってきてもらうように計画を立てましょう。毎日買い物に行ってもらうよりも時間の節約になります。

③ 保存の利く食品の利用も考える

体調不良などの不測の事態に備え、冷凍食品やレトルト食品など保存が利き、電子レンジの使用などで簡単に食べられる食品（料理）を常にストックしておきましょう。

## Ⅲ 調理

### 1. 身支度

調理は、「衛生管理のため身支度から」と言いたいところですが、毎日しかも3食準備するとなると毎回エプロンや三角巾をつけるような身支度は面倒ですよね。しかし、調理前に身支度をするのは、単に食中毒の予防など衛生管理のためだけではなく、熱い油が跳ねたときに火傷をしないようにといった危険防止の意味もあります。また、着ている衣服に食品や調味料が飛んで服を汚さないようにという目的もあります。このため、三角巾まではなかなか難しくても、できればかっぽう着のように腕まで覆うようなエプロンを身に着けるようにしましょう。

### 2. 調理

まず最初に、炊飯器をセットしてから御飯が炊けるまでの時間におかずの調理をするなど、時間を有効に使う工夫をしましょう。もちろん、火傷等の事故にも十分気をつけて調理をしましょう。

### 3. 盛付

御飯・汁物・主菜・副菜など、用途に合わせた食器を選び、見た目にもおいしく感じられるように工夫しながら盛付をしましょう。

通常の食器では食べにくい場合は、介助用食器も市販されています。

#### 4. ヘルパーに調理してもらう場合

##### (1) 献立内容から好みの味付けを説明

何を食べたいのか、そしてその料理に使用する食品は何なのか、使用食品ごとの分量はどのくらいか、味付けは濃い味なのか薄味なのか、甘くするのか辛くするのかなど、自分の食べたい料理の材料から味付けまで、事細かに説明することが必要です。

初めは面倒でもきちんとわかりやすく説明することで、自分の食べたい料理の味に近づけていくことができます。ヘルパーが慣れてくれば、料理名を伝えるだけでわかってくれるということもありますが、基本的に食事をヘルパーに準備してもらう場合は、利用者が味付け等の好みも含めてしっかりと説明し、調理してもらうのが一般的です。

##### (2) 2～3食分の作り置きを

例えば、午後からヘルパーが来る場合は、当日の夕食はすぐに食べられるよう温かい料理を準備してもらい、翌日の朝食と昼食は、必要に応じて電子レンジで温められるよう冷蔵庫に入れておいてもらうと便利です。

#### IV 食 事

最近では、野菜から食べるなど、食べる順番でダイエットをするなどという話もありますが、基本的にはよく噛んで、ゆっくり楽しく食事ができる環境があるといいですね。よく噛むと、唾液がたくさん出てきます。唾液には炭水化物を消化する消化酵素のアミラーゼが含まれており、消化を助け、食べ物がのどを通りやすくなります。また、食事中にしっかり噛むことで栄養の消化吸収が早くなり、満腹中枢が刺激されて、少しの量でもお腹がいっぱいに感じられるので、肥満の予防にもなります。

#### V 片付け

食事が終わったら、食器を洗って元の位置に片付けましょう。片付けをせず、汚れた食器を流し台に水を張って入れっぱなしにしてしまうと、知らず知らずのうちに食器についている食べ残しから雑菌が繁殖してしまうので、衛生上よくありません。できるだけ1食ごとにきちんと片付けをする習慣を身につけ、台所はいつも清潔に保つようにしましょう。

片付け動作が自身で可能であれば、自分で片付けをすることをお勧めします。センター終了後も、可能な動作はできるだけ継続し、仕事などで時間的にできないことをヘルパーにお願いするなど効率よくサービスを活用して、食生活のリズムを整えるようにしましょう。

このように、ただ「食事をする」だけでもいろいろな準備や動作が必要となります。1日3食のことなので、時間短縮できるよう工夫しながら負担軽減を図りましょう。そして、毎日楽しい食生活を送り、健康維持に努めましょう。

## （参考資料） 栄養バランスのよい献立の考え方

栄養素には、炭水化物・たんぱく質・脂質の3大栄養素（エネルギーの素になります）と、それにビタミン・ミネラル（主に体の調子を整えてくれます）を加えた5大栄養素というものがあります。5大栄養素が1食の中に揃うことを目標に献立作成すると、栄養バランスがよくなります。

例えば、コンビニで弁当などを買うとき、栄養の表示を見て購入するという方法もありますが、こんな方法はいかがでしょう。

【例1】 セブンイレブンの「豚ロースとんかつ弁当」です。一般的に〇〇弁当と単品の名前（豚カツ・鶏からあげ・ハンバーグ等）がついたお弁当の場合は、御飯とその名前の料理（ここでは豚カツ）のみという場合が多いようです。

このお弁当の栄養素は、次の二種類だけです。

- ・御飯 — 炭水化物を多く含む食品
- ・豚カツ — たんぱく質を多く含む食品  
（揚げ物なので、油を使用しているため脂質も含む）

上記の5大栄養素を揃えるためには、ビタミン・ミネラルが不足しています。ビタミン・ミネラルを多く含む食品は、野菜や海藻類です。ですので、もう1品、野菜サラダを購入することで栄養バランスを整えることができます。（図はイメージです。）



豚ロースとんかつ弁当 + コールスローサラダ または、夏の15種類バランスサラダ  
（サラダもセブンイレブン商品です）

【例2】 セブンイレブンの「ナスのピリ辛トマトソースパスタ」です。このお弁当の栄養素は次のとおりです。

- ・メン — 炭水化物を多く含む食品

- ・トマトソース — トマトペーストと油、脂質も含まれます。
- ・その他ブロッコリーなど — ビタミンを多く含む食品ですが、その他の栄養素はまだ不足しています。

そこで、たんぱく質を多く含むシーチキンとビタミン・ミネラルを多く含む生野菜の入っているサラダを追加すると、栄養のバランスがよくなります。



セブンイレブン

ナスのピリ辛トマトソースパスタ

+ ローソン

シーチキン&コーンサラダ

【例3】 セブンイレブンの「ツルツとのど越し！冷やし中華」です。栄養素は次のとおりです。

- ・メン — 炭水化物を多く含む食品
- ・卵、ハム — たんぱく質を多く含む食品
- ・きゅうり・わかめなど — ビタミン・ミネラルを多く含む食品

比較的内容が揃った感じもしますが、冷やし中華のみでは満足感に欠けるような気がします。油（脂質）を使った料理ではないからかもしれません。



セブンイレブン

ツルツとのど越し！冷やし中華

+ ローソン

からあげクン  
(レギュラー)

または、セブンイレブン

うま辛チキン

例2、3で示した商品は異なるコンビニのメニューを組み合わせてしまいましたが、季節によって商品は変わりますので、内容が似た商品を探して利用しましょう。

このように、何種類かの商品を組み合わせることで、出来合のお弁当でもある程度は栄養バランスを整えていくことができます。1回に食べる分量が少ない方やできるだけ低コストに抑えたい場合は、1食ごとに栄養バランスを考えても実際に摂取するのが難しいこともあります。昼食で摂取できなかった野菜類は夕食でしっかり摂るというように、1日の中で栄養バランスが整うように摂取しても大丈夫です。

**国立障害者リハビリテーションセンター 自立支援局**  
**別府重度障害者センター**  
(支援マニュアル作成委員会編)

〒 874-0904 大分県別府市南莊園町 2 組

電話 : 0 9 7 7 - 2 1 - 0 1 8 1

H P : <http://www.rehab.go.jp/beppu/>

初版 平成 2 6 年 3 月 発行

改訂 令和 5 年 3 月