



私が特別養護老人ホームで管理栄養士をしていた頃、食事は6割の人に「まあまあ」と言ってもらえたら合格、みんながみんな美味しいと思うわけがない、という考えのもと、提供できる食事の枠に利用者の方の嗜好を宛てがおうとしていました。

そんな中で利用者の方からかけられた言葉は、「厚切りのカリカリのトーストにバターをたっぷり塗って食べるのがうまいんだよ」「りんごは生の方が美味しいよ」「食べたいものを言ったってどうせ出てこないだろ」等でした。施設の食事への期待との反面、諦めを感じました。厨房での個別対応には限度がありますし、利用者の方をよく知り、コミュニケーションが良く図れる介護職員は、日々のケアに追われています。私がやろう！と言ったものの、もっとうまく連携を図ればもっと何か出来たはずと、心残りは尽きませんでした。

食べたい気持ちを叶えたくても、一人では到底叶えられません。「食」に関わる要素を各専門職により多面的に捉え、支援していくこと、その大切さを新宿食支援研究会の活動から改めて感じています。これから、一人でも多くの人と、少しでも長く、一緒に食を楽しめるよう、食をきっかけとして生活の支援に携わり、専門職である前に、人としても一人一人と向き合える、そんな食支援を目指していきたいと思っています。

(管理栄養士 鈴木 繭子)

## 秋の食彩～長寿国、日本の食を考える

### ① 秋の味覚と陰陽

中医学の陰陽は、夏のエネルギーが活発に働くと「陽」に、気温が低下すると「陰」に入れ替わるようにし、人は体内のエネルギーを温存するようにさせています。

冷たく乾いた空気を「燥邪(そうじゃ)」、また肺から肌への影響を「肺合皮毛(はいごうひたもう)」と言い、風邪や体調のトラブルのもとになります。

今回は、乾燥予防や潤いになる食材をご紹介します。

①白きくらげ：血管を若く弾性に保ち、血をサラサラにします。滋養強壮効果もあり、煮込むと肌の潤い成分「ムチン」という粘り物質が出てきます。②梨：鼻の乾燥、喉の渇きや咳止め効果。③ゆり根：肺を潤し、咳を止める乾燥予防効果があります。④れんこん：ムチン、タンニン、ビタミンCを含み殺菌や抗酸化作用、咳止め、気管支炎予防効果があります。⑤さば：「気」「血」を補う力が強く、滋養強壮に優れています。特に秋さばは、血中脂質のバランスを整え、動脈硬化や脂質異常症を予防するDHA、EPAを豊富に含みます。国産の缶詰めは鮮度が良く、特に効果的です。

脳は6割以上が脂質で、認知症やうつ病予防にオメガ3系脂肪酸、抗酸化ビタミンなどの論文も発表されていますが、1つの食材や成分に偏らず、色々な食品を摂取することが必要と思います。

(管理栄養士 板垣 裕)

## 第1回タベマチフォーラム開催

### タベマチフォーラム実行委員長

五島 朋幸



2017年9月3日。前日の雨から一転、青空広がる中、新食研主催「第1回最期まで口から食べられる街づくりフォーラム全国大会（通称タベマチフォーラム）」を開催しました。厚生労働省、東京都など実に45団体、機関からご支援をいただき、全国から446名もの参加をいただき盛大に開催できました。いわゆる医療、介護職といった専門職だけでなく、一般の方も多く参加されました。

基調講演として「京滋摂食嚥下を考える会」の代表、荒金英樹先生から「食支援による京の町づくり」と題してユニークな活動を紹介くださいました。午後は新食研代表の五島から「新宿流『最期まで食べることを楽しむ街づくり』実践法を、また多職種フォーラムでは新食研のプロフェッショナル軍団から看護師、歯科衛生士、言語聴覚士、理学療法士、福祉用具専門相談員、管理栄養士がプレゼンを行いました。さらにパネルディスカッションでは介護職員も混ざり、会場の参加者とともにディスカッションを行いました。



今回の大会開催に当たり、伝えたかったことは3つ。1つは、日本は世界に類を見ない口から食べられない国になっている。この現状を知っているのか。2



つ目は、いろんな方法で「食べられない」に挑んでいる人がいる。その情熱やアイデアを知ってほしい。そして3つ目は、たとえ食べられなくなっても地域にはそれぞれのプロフェッショナルがいるということを知ってほしい。これらをプログラムの中に盛り込みました。

ディスカッションの中で明らかになったことはやはり地域性。都市では専門職同士の連携がキーになるが、地方ではユーティリティー性（何でもやる）が重要ということもよくわかりました。

さて、もう一度「最期まで口から食べられない国、日本」の原因は何だったのでしょうか。個人的には医療サイドの問題と、個人の意思表示の問題だと思っています。



この両方にアプローチしなければ問題解決はありません。すでに第2回タベマチフォーラムに向けて動き出しています。実は根強い問題であることも分かっています。多くの方が参加し、問題意識を持てるような大会を続けていきたいと思えます。

