

スマイルケア食

加齢や体の障害のために、噛む力や飲み込む力などの食べる機能が弱くなった人は低栄養の状態に陥ることがあります。スマイルケア食とは、そうした人たちに向けて開発された新しい介護食品です。

スマイルケア食は3種類に大別されます



スマイルケア食には、状態に応じた3種類8段階のマークが付いています。食べる人の噛む力や飲み込む力の状態にあったものを選ぶことが大切です。

スマイルケア食 2

飲み込むことに問題がある人向け。段階に応じて0～2の3タイプがある

スマイルケア食 5

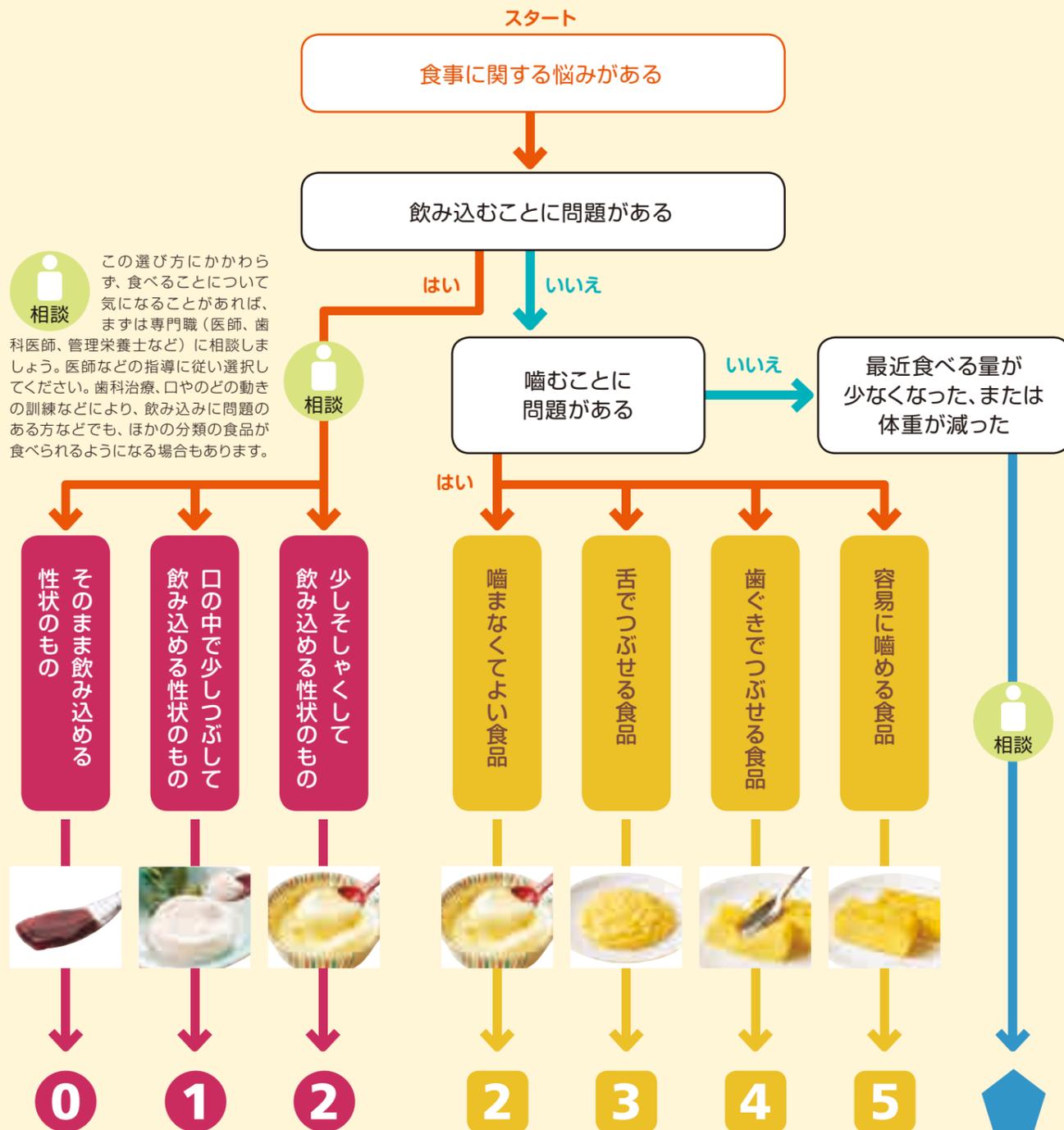
噛むことに問題がある人向け。段階に応じて2～5の4タイプがある

スマイルケア食

噛むことや飲み込むことに問題はないものの、健康な体を維持するための栄養補給が必要な人向け

スマイルケア食の選び方

下のチャート図で、どのようなスマイルケア食を選べばよいかを確認しましょう。



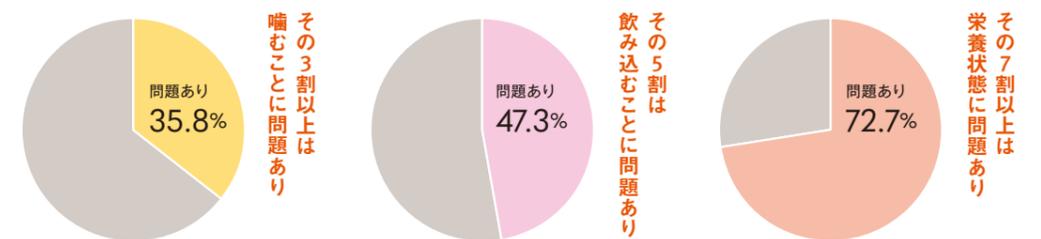
65歳以上の在宅療養患者の約7割は低栄養のおそれあり

噛む力や飲み込む力が弱くなると、食べる物が偏ったり、食事の量が少なくなったりして、活動に必要なタンパク質を筆頭とする栄養素とエネルギーが足りない状態になります。また、固いものを噛むことが困難な人や誤嚥がある人は、BMI（肥満度や体格を表す指数）の数値が低くなるというデータも。その状態が続くと、筋肉量が減少して骨折しやすくなるほか、免疫力や認知機能の低下にもつながります。そうすると活動が億劫になって消費エネルギーが減少し、食欲が低下して、さらなる栄養不足を招くという悪循環に陥ってしまうのです。

食べる機能が弱くなった人が、普段の食事で効率よくエネルギーを摂取できるように作られたのが介護食品ですが、これまでの介護食品は、見た目や食感などの点で食欲をそそりにくいという課題がありました。

そこで、農林水産省では2014（平成26）年から「スマイルケア食」という新たな介護食を提案。おかゆや雑炊などの主食から魚や肉などのおかず、ゼリーなどのデザートまで、食べやすさに加えて、味付けや見た目にもこだわった食品が次々に製品化されています。

65歳以上の在宅療養患者の栄養、摂食・嚥下機能に関するデータ



出典：国立長寿医療研究センター「平成24年度老人保健健康増進等事業 在宅療養患者の摂取状況・栄養状態の把握に関する調査研究報告書」

スーパー、ドラッグストアなどで購入できます



介護食などが充実している
イトヨーカドー大井町店

スーパーマーケットやドラッグストアなどの介護用品コーナーで、スマイルケア食を取り扱う店舗が徐々に増えています。一部商品は調剤薬局で取り寄せることも可能。近くに扱う店がない場合は、各メーカーのWebサイトや、介護関連のオンラインショップなどから購入することができます。

イトヨーカドーは2004年から店舗内に介護用品専門ショップ「あんしんサポートショップ」を併設。店舗によっては専門スタッフが常駐しているので、自分にあった食品選びを相談できる



イトヨーカドー
あんしんサポートショップ



イオンネットスーパー
イオンが運営するインターネット上のスーパーマーケット。注文すると、近隣店舗から配達されるので、運ぶ手間がなく便利



イオン
ネットスーパー



ツルハドラッグ
全国に店舗を展開しているツルハドラッグ。千葉県の前野店など、22の店舗でスマイルケア食を扱っている



ツルハ
ドラッグ

宅配や外食で介護食をお手軽に

介護食に対応したお弁当宅配サービスやレストランも徐々に増えています。ファンデリーが運営する宅配サービス「ミールタイム」のお弁当は種類が豊富で、体調や好みにあわせて選択できるのがポイント。電話注文には栄養士が対応し、食事の問題を相談できます。



ファンデリー ミールタイム
TEL.0120-054-014
(栄養士への相談窓口、平日9～18時)



豚肉と玉ねぎの卵とじセット



いわしつみれの和風あんセット



カレーと白菜のクリーム煮セット



骨なし鯖のミルク味噌煮セット

お店探しに役立つサイト



レアめし
～ Check A Food ～
NPO法人Checkが運営。介護食や食物アレルギー、ベジタリアン対応など「希少な外食」に対応する店舗を検索できる



**摂食嚥下関連
医療資源マップ**
摂食嚥下に問題がある人が食べやすい食事を提供している全国の飲食店51軒(2018年12月時点)の情報が得られる



いつもの食事に取り入れる

訪問管理栄養士の中村先生に、スマイルケア食(青マーク)を使った献立例を教えてくださいました。自分の健康状態に応じて取り入れてみましょう。

夕食の一例



そばろ親子丼と煮物

ご飯の上に温めたレトルトのそばろ親子丼をかけ、いんげんを散らします。大根とにんじん、しいたけの煮物と、具だくさんの味噌汁、さらに食後のデザートとして、メイバランスを添えていただきます。

使用したスマイルケア食



150kcalマイサイズ いいね!プラス
たんぱく質を摂りたい方の
そばろ親子丼(大塚食品)
鰹だしのうま味がきいたレトルトタイプの親子丼。1食でタンパク質が10g取れる



明治
メイバランスArg Miniカップ
ミルク味(明治)
125mlで200kcalが摂取できる
高エネルギー飲料。普通牛乳の約2.2倍のタンパク質を含む

朝食の一例



フレンチトーストとコーンスープ

フレンチトーストは、メディミル ロイシンプラス1本、卵1個、砂糖5gを混ぜ、食パンを浸し、ラップをかけて500Wのレンジで2分加熱。粉末をお湯で溶いてミックスベジタブルを入れたコーンスープとコーヒーを添えます。

使用したスマイルケア食



メディミル ロイシンプラス
バニラ風味(味の素)
100mlで200kcal、タンパク質8gを配合。ほかにビタミンB群など28種の栄養が取れる



栄養プラス
粉末タイプ コーンポタージュ
(アサヒグループ食品)
10種のビタミン、カルシウム+ビタミンD、食物繊維、鉄、亜鉛、銅を配合



中村育子(なかむらいくこ)先生
医療法人社団 福寿会
福岡クリニック 在宅部栄養課 課長
訪問管理栄養士の第一人者。訪問管理栄養士の育成や食品メーカーとの共同開発にも関わっている

20年以上にわたって高齢者の家を訪問し、栄養指導を行っています。孤食や老介護で食事の支度が億劫になり、食事の量も品目数も減少して低栄養に陥る人が非常に多いのが現状です。そうした人にとって、毎日の食事に一品加えるだけで摂取できる栄養が格段に増加するスマイルケア食は、利用価値の高いもの。介護する側の負担も軽減できます。

たとえば、高齢者の朝食はトースト1枚とコーヒー杯というパターンが割と多いのですが、これにスマイルケア食を加えて、上記の朝食例のメニューにすれば、エネルギーもタンパク質も2倍以上を摂取することが可能です。夕食も一汁一菜で済ませがちですが、上記の夕食例のようなレトルト食材を利用すれば、手軽に効率よく栄養を取ることができます。

また、より食事を楽しむため、食欲をそそるように緑黄色野菜で色みを足すとや、好みの味に調味するのがおすす。飲み物などは、とろみ剤を加えて飲み込みやすくさせるのもいいですね。

スマイルケア食で栄養満点