



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

レシピ集活用マニュアル

(支援アプリの使い方)

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

J.N.C.A · Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association

1. はじめに

本書は、ご近所食事会、買い物ツアーを支援するアプリのうち多職種監修レシピ集を中心にその活用方法についてまとめたものです。

2. 支援アプリについて

本事業は、ご近所サポーターさんを中心に、買い物困難な方や社会的孤立になりやすい方と連れなって買い物ツアーと食事会を行い、介護予防を行う取り組みです。

この企画や実際の活動時に、ご近所サポーターさんや支援する専門職が活用いただけるよう開発した WEB アプリケーション（以下アプリ）です。

このアプリでは、多職種監修レシピ集を目的別に検索したり、嚥下・口腔教材を閲覧ダウンロードしたりできます。また、感染対策として注意すべき事項をまとめたチェックリストや運用上よく質問される事項をまとめた Q&A を閲覧できます。そして買い物ツアーや普段の健康づくりで活用いただけるよう、BMI や目標体重、活動量計算ができる機能が実装されています。

本書では、多職種監修レシピ集を中心にその活用法について対象者別に解説していきます。



アプリの URL と QR コード

<https://syoku-spirt.com/>



3. ご近所サポーターさんによる活用

昨年度の事業では、多職種監修レシピ集を開発しました。当初は冊子のみの運用で目的とするレシピを探すのが大変だにご意見をいただいていた。そこで、今回支援アプリを開発し簡単に目的別のレシピが検索できるようにしました。

アプリを使用した基本的なレシピ集の活用方法は、食事会及び買い物ツアーの企画をする際にどのような料理をするのかを話し合います。その際に利用者にどのようなものが食べたいのか、健康づくりにおいて気になる料理目的、例えば筋力向上に有利な料理など目的や好みなどを考慮しながら実際にアプリで検索しながら決めていきます。レシピ集には料理のイメージ画像や使用する食材、カロリーなどが示されます。料理が決まれば該当レシピをクリックすることで印刷できるようになります。実際の活動では印刷して調理や買い物ツアーで活用いただくと便利です。

また、新型コロナウイルスや食中毒など実施日当日は感染対策を考える必要があります。この点についてもアプリにチェックリストが収録されていますので参考にしてください。

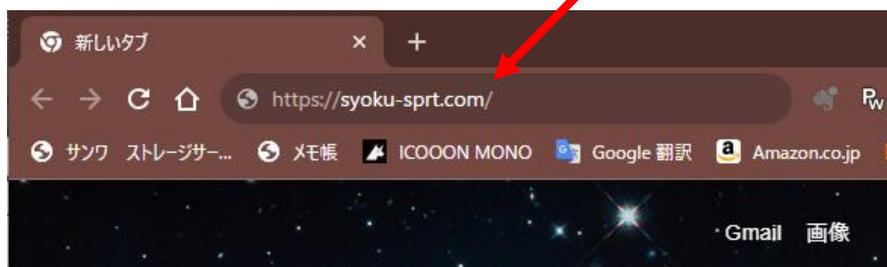
基本的な活用の流れ

- 1) 食事会・買い物ツアーの企画で参加者の好みや健康づくりの目的を決める
- 2) 支援アプリで目的や料理の種類、調理時間などからレシピを選ぶ
- 3) 決定したレシピを印刷して当日活用する
- 4) 感染対策をチェックする。

以下にアプリの操作方法を中心に解説していきます。

①アクセスからトップページの表示

本書 1 ページの下部にある QR コードをスマホで読みとります。パソコンや QR コードの読み取りが難しい機種の方は、インターネットを閲覧するソフト(ブラウザ:Google Chrome や Windows Edge)を開き URL を入力します。(入力する URL:<https://syoku-sprt.com/>)
下の画像は Google Chrome の入力例です。



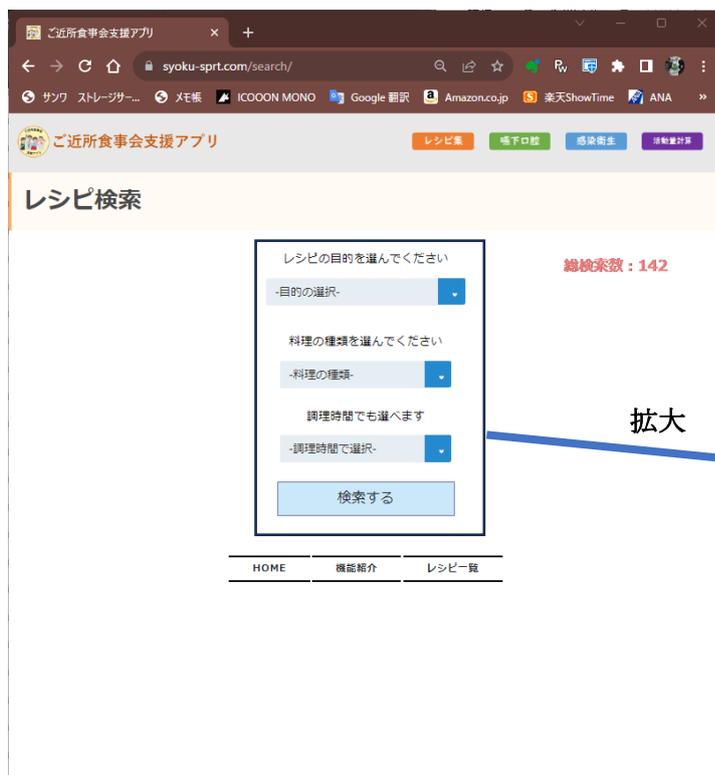
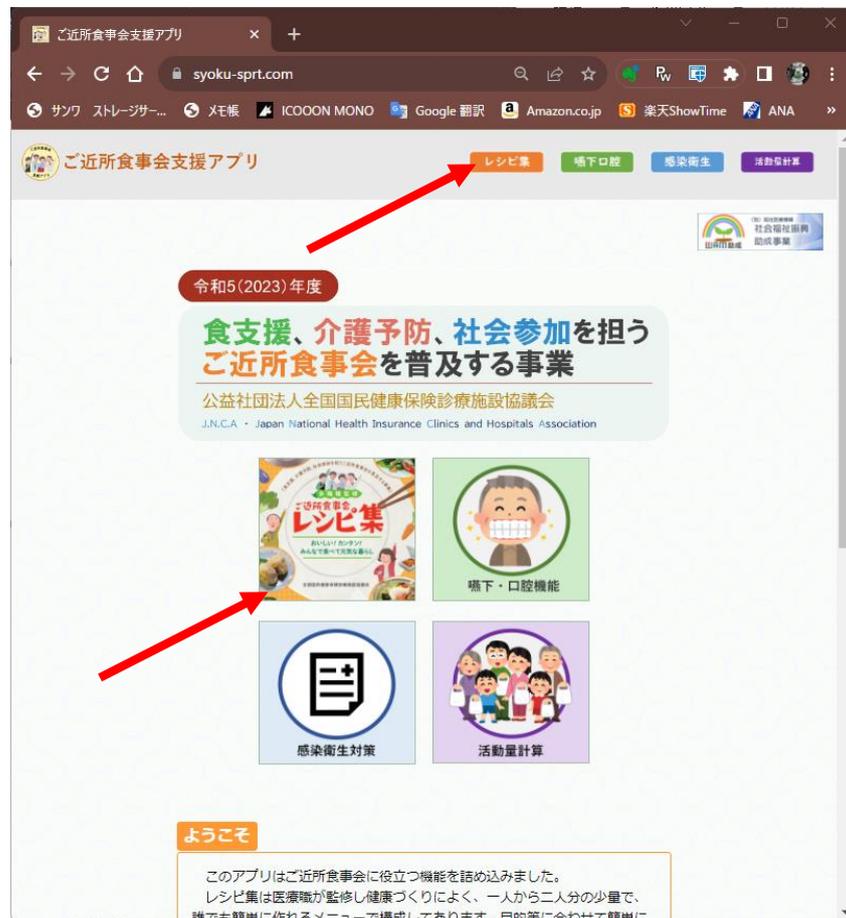
入力後 Enter キーを押してください。下記のようにトップページが表示されます。



②トップページからレシピ集の検索

四つのアイコンのうち左上のアイコンをクリックします。

(上のメニューのレシピ集からでも同じページに遷移します。)



検索画面

レシピの目的を選んでください

-目的の選択-

料理の種類を選んでください

-料理の種類-

調理時間でも選べます

-調理時間で選択-

検索する

レシピの目的、料理の種類、調理時間で検索をかけることができます。
各項目の右のボタンをクリックすると選択項目が表示されます。

レシピの目的を選んでください

-目的の選択-

-目的の選択-

-体力低下予防
体重が減っている
フレイル_筋力低下予防
血压管理が必要
なんだかだるい
便秘がち
栄養の過不足をなくしたい
料理が苦手でも簡単

-口腔機能維持
噛む力を養う
噛みづらい
飲み込みにくい

-楽しみ作り社会参加
食べてみたい料理
みんなで一緒に食べる
郷土料理を作りたい

HC 覧

料理の種類を選んでください

-料理の種類-

-料理の種類-

主食
おかず
おやつ

検索する

調理時間でも選べます

-調理時間で選択-

-調理時間で選択-

5分～10分
10分～30分
30分～60分
1時間以上

レシピの目的を選んでください

フレイル_筋力低下予防

料理の種類を選んでください

主食

調理時間でも選べます

10分～30分

検索する

それぞれの項目を設定し【検索する】ボタンを押してください。

(検索項目が設定されていない場合はすべてのレシピが表示されます。)

【検索する】ボタンを押したあとの検索結果の表示

調理時間でも選べます

10分～30分

検索する

スクロールするとレシピが表示されます。

検索条件と該当レシピ数が表示されます。

HOME 機能紹介 レシピ一覧

【フレイル_筋力低下予防】・【主食】・【10分～30分】 / 該当:5件

↓ スクロールしてください ↓

体力低下予防 口腔機能維持 楽しみ作り社会参加



簡単調理 電子レンジのみでOK

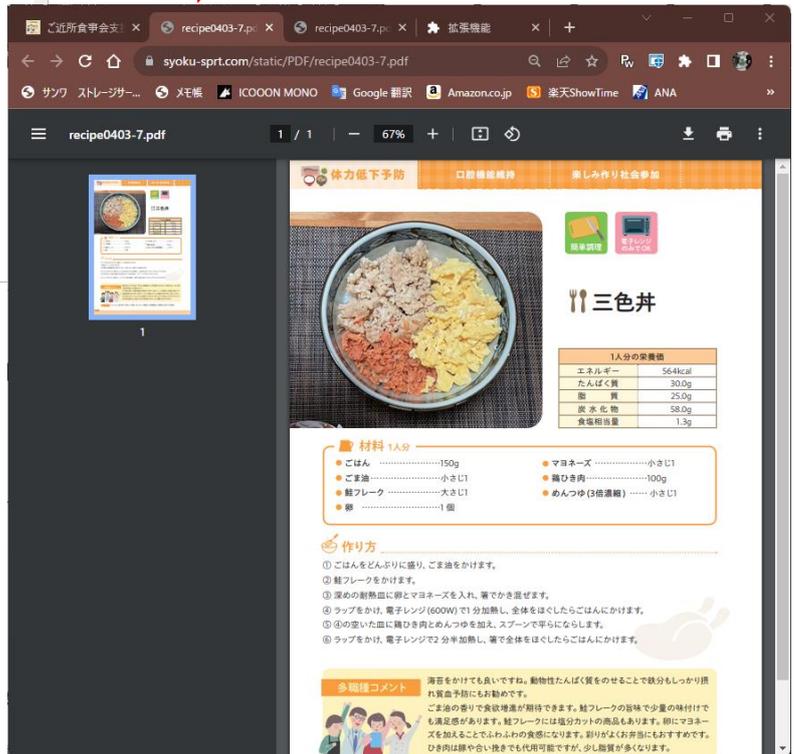
三色丼

1人分の栄養価	
エネルギー	564kcal
たんぱく質	30.0g
脂 質	25.0g
炭水化物	58.0g

③レシピの印刷



該当のレシピをクリックすると別のタブが PDF 形式で開きます (パソコンの設定で PDF 閲覧ソフトが立ち上がる場合があります。)



プリンターが接続されているパソコンであればここから直接プリントアウトできます。



④感染対策をチェックする

トップページに戻り感染衛生ページに進んでください。

または、上のメニューから直接感染衛生ページに進むこともできます。

ご近所食事会支援アプリ

recipe0403-7.pdf

syoku-spirt.com/search

レシピ集 嚥下口腔 感染衛生 活動量計算

レシピ検索

総検索数 : 143

レシピの目的を選んでください

フレイル_筋力低下予防

料理の種類を選んでください

主食

調理時間でも選べます

10分~30分

検索する

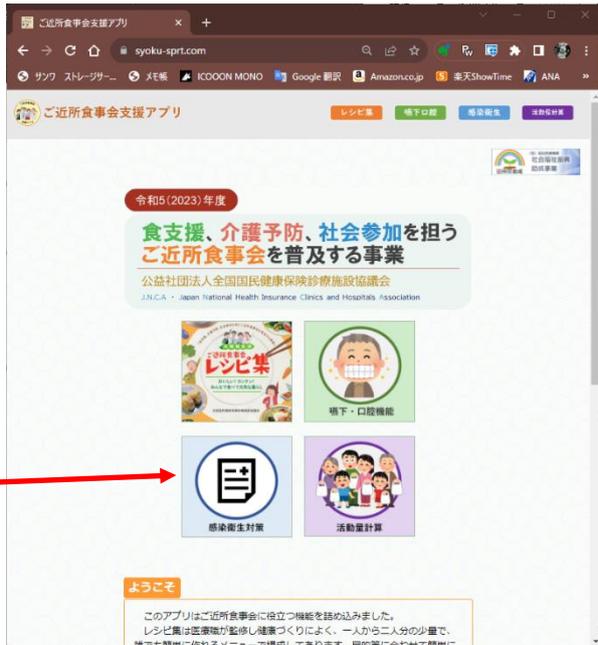
HOME 機能紹介 レシピ一覧

【フレイル_筋力低下予防】・【主食】・【10分~30分】 / 該当:5件

トップページに戻るにはアイコンかHOMEをクリックしてください。

直接感染衛生のページに行くこともできます。

感染衛生のアイコン、または上のメニューをクリックするとページが表示されます。



The screenshot shows the '感染衛生対策' (Infection Control Measures) page. The page title is '感染衛生対策' (Infection Control Measures). Under the 'はじめに' (Introduction) section, it states that as of May 8, 2023, COVID-19 has been reclassified as a 5th category infectious disease. It notes that while the decline in physical activity among the elderly is a concern, it is hoped that active health-building activities will increase. However, it is noted that some people are not strong against infection, and certain precautions are necessary. It refers to a checklist and Q&A for reference.

◆新型コロナウイルスなど感染対策の基本

5類になっても必要な感染症対策の基本

感染症は、**病原体（感染源）**、**感染経路**、**宿主**の3つの要因が揃うことで感染します

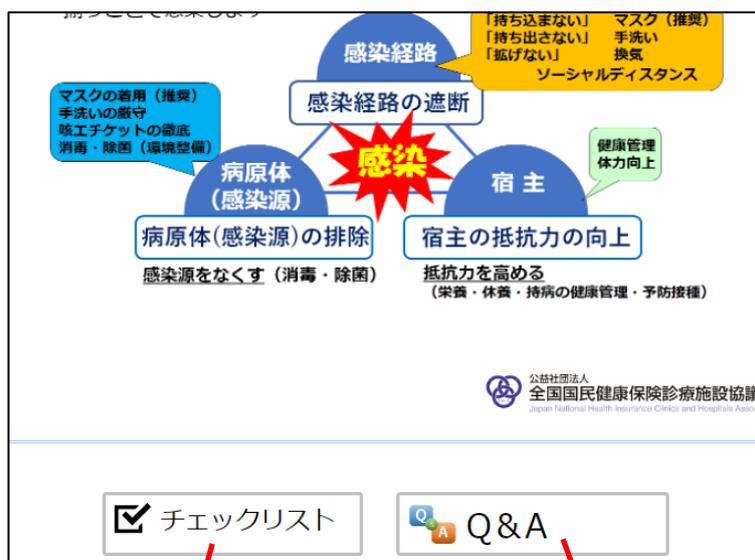
The diagram illustrates the three factors of infection: **病原体（感染源）** (Pathogen/Infection Source), **感染経路** (Infection Route), and **宿主** (Host). These three factors converge at a central point labeled **感染** (Infection). Strategies to prevent infection are shown around these factors:

- 病原体（感染源）の排除** (Elimination of Pathogen/Infection Source): 感染源をなくす (消毒・除菌) (Eliminate infection source (disinfection/sterilization)).
- 感染経路の遮断** (Interruption of Infection Route): Includes strategies like 'マスクの着用 (推奨)' (Wearing a mask (recommended)), '手洗いの厳守' (Strict handwashing), '咳エチケットの徹底' (Thorough cough etiquette), '消毒・除菌 (環境整備)' (Disinfection/sterilization (environmental maintenance)), '「持ち込まない」 マスク (推奨)' (Don't bring it in - Mask (recommended)), '「持ち出さない」 手洗い' (Don't take it out - Handwashing), '「拡げない」 換気' (Don't spread it - Ventilation), and 'ソーシャルディスタンス' (Social distancing).
- 宿主の抵抗力の向上** (Improvement of Host's Resistance): 抵抗力を高める (栄養・休養・持病の健康管理・予防接種) (Increase resistance (nutrition/rest/management of chronic illness/vaccination)).

健康管理 体力向上 (Health management, physical strength improvement)

公益社団法人 全国国民健康保険診療施設協議会
Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association

下にスクロールするとコンテンツのボタンがあります。



それぞれのボタンを押すとその下に内容が表示されます。
ボタンを押してから下にスクロールしてご覧ください。

The screenshot shows the 'チェックリスト' (Checklist) page. At the top, there are two buttons: 'チェックリスト' (checked) and 'Q&A'. Below them is the title '住民の皆様が安心して健康づくり活動を行うための感染チェックリスト' (Infection Checklist for residents to safely engage in health-building activities). Underneath is the sub-header '会の開催前にここをチェック' (Check here before the meeting). The main content consists of three bullet points: '□ 体温が 37.5 度以上、咳、鼻汁などの風邪症状のある方は出席を控えましょう' (Those with a fever of 37.5 or higher, cough, or runny nose should refrain from attending.); '□ コロナウイルス、インフルエンザなど感染拡大が地域である場合はイベントの開催の延期を検討してみましょう' (If there is an increase in infection in the area, we should consider postponing the event.); '□ 発熱等の症状がある者のイベント参加の自粛の呼びかけ' (Call for self-restraint of event participation for those with symptoms like fever).

The screenshot shows the 'Q&A' page. At the top, there are two buttons: 'チェックリスト' and 'Q&A' (checked). Below them is a notice: '○新型コロナウイルスが令和5年5月8日から5類に移行して、以下の変更点がありました' (Since the transition of COVID-19 to Category 5 on May 8, 2023, the following changes have been made). The main content is a list of bullet points: '● 新型コロナ陽性者及び濃厚接触者であっても外出制限はありません' (There are no restrictions on going out for COVID-19 positive individuals and close contacts.); '● コロナ対応ができる医療機関でのみ受診可能でしたが、幅広い医療機関において受診可能になりました' (Previously, only medical institutions with COVID-19 response capabilities could be visited, but now it is possible at a wide range of medical institutions.); '● 医療費は他の病気同様、1〜3割の自己負担がかかりますが、治療費などに関しては公費での支援を受けられます' (Medical fees are similar to other diseases, with a 1-30% self-payment, but support is available from public funds for treatment fees, etc.). Below the list is a section titled '上記を踏まえてのQ&A' (Q&A based on the above). There are two questions listed: 'Q アクリル板を使用する必要がありますか?' (Do we need to use acrylic boards?) and 'Q マスクは使用したほうがよいでしょうか?' (Is it better to use a mask?).

Q&A は右のボタンをクリックすると下に項目が広がり回答が表示されます。

上記を踏まえてのQ&A

Q アクリル板を使用する必要がありますか?

A アクリル板は、飛沫感染を防ぐ目的に使われました。しかし、その予防効果は必ずしも高いものではありません。難聴の方などコミュニケーションを阻害する可能性もあり、かならずしも使用をお勧めするものではありません。

4. 支援する専門職による活用

この支援アプリは基本的にご近所サポーターさんと支援する専門職に活用いただくことを想定して開発しました。レシピ集や感染衛生に対する内容は前項で述べたとおりです。ここでは、嚥下口腔教材や身体活動量の計算機能を通じて少し進んだ活用方法について解説します。

基本的な活用場面は、下記のとおりです。

- 1) ご近所食事会での黙食中の講話での活用
- 2) 参加者及び特定の対象者個人への働きかけでの活用

① ご近所食事会での黙食中の講話での活用

今回の事業では特に嚥下・口腔機能向上についての介護予防教材を準備しました。これはアプリにも収録されておりブラウザで表示して講演することもできますし、PDFや音声付PowerPointをアプリからダウンロードして活用することもできます。

ご近所食事会など集団を前に講演をする際に教材として活用ください。

下記にその使用方法について説明します。

トップページ及び上部のメニューから嚥下・口腔機能をクリックしてください。

どちらでも同じページに遷移します。

嚥下・口腔機能のページ

ご近所食事会支援アプリ

syoku-sprt.com/oral

ご近所食事会支援アプリ

嚥下・口腔機能

基礎知識

口腔機能は、筋肉や骨と同様に加齢とともに「衰えて」いきます。

- ・ 噛みにくい、むせる、口の中が渇くといった症状は、口腔機能の低下している状態であり、放っておくと肺炎や栄養の欠乏、身体の力が衰えるといったことにつながっていくことがわかってきました。
- ・ 食べること以外にも、話じづらい、食事が美味しくないなど、普段の生活への支障も心配されます。

PDF資料

PPT(音声付き)ダウンロード

新しい生活の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

口腔機能向上

このボタンで前のスライドが表示されます。

このボタンで次のスライドが表示されます。

お口の自己診断

口腔機能リハメニュー

咀嚼と食品（食材）

スライドがPDF形式で表示されます。当日資料を印刷する際にご活用ください。

クリックすると音声付きPowerPointがダウンロードできます。

カブメニューの解説



上記の図のように3つのメニューがあります。

お口の自己診断は下記の図のように10の項目で自らの状態について判断するお手伝いをすることができます。3つ以上当てはまる場合はリスクが高いと判断できます。その場合下の図のように受診勧奨する表示がでます。

必要時に医療機関をご紹介いただくなどの活用が考えられます。



お口の自己診断



口腔機能リハメニュー



咀嚼と食品（食材）

口腔機能の自己診断！

3項目以上当てはまった方は要注意！虫歯、歯周病、入れ歯のチェックをしても、口腔機能の低下は起こることがあります。

チェック項目

1. 家族と同じものが食べられない。

はい いいえ

2. 食べ終わるのに時間がかかるようになった。

はい いいえ

10. 口の中がよく乾いた感じがする。

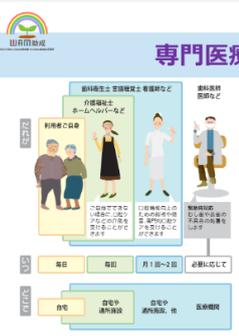
はい いいえ

チェック該当項目数【3/10】

3項目該当しました。

口腔機能向上

専門医療機関受診の勧め



「お口の自己診断」で、3項目以上当てはまった方は要注意です。口腔機能低下の原因は様々です。自分自身で口腔機能向上に取り組むと同時に、**専門的医療機関の受診**をお勧めします。

次に口腔機能リハメニューを収録してあります。

お口の自己診断

口腔機能リハメニュー

咀嚼と食品（食材）

PDF資料

口腔機能向上
リハビリテーションメニュー

全国国民健康保険診療施設協議会

スライドが PDF 形式で表示されます。当日資料を印刷する際にご活用ください。

このボタンで前のスライドが表示されます。

このボタンで次のスライドが表示されます。

お口の自己診断

口腔機能リハメニュー

咀嚼と食品（食材）

スマイルケア食に関する説明（農林水産省HPより）

スマイルケア食

農林水産省では、介護食品の市場拡大を通じて、食品産業、ひいては農林水産業の活性化を図るとともに、国民の健康寿命の延伸に資するべく、これまで介護食品と呼ばれてきた食品の範囲を整理し、「スマイルケア食」として新しい枠組みを整備しました。

「スマイルケア食」は、健康維持上栄養補給が必要な人向けの食品に「青」マーク、噛むことが難しい人向けの食品に「黄」マーク、飲み込むことが難しい人向けの食品に「赤」マークを表示し、それぞれの方の状態に応じた「新しい介護食品」の選択に寄与するものです。

掲載HP（農林水産省）の紹介

最後に咀嚼と食品（食材）の項目ではスマイルケア食の紹介や食材と歯の本数の関係などの情報が掲載されています。

スマイルケア食のより詳しい情報がすぐたどれるよう農林水産省へのリンクも張ってあります。

対象者の方に直接ご紹介する活用や、講話の際に説明資料としてご活用ください。

②参加者及び特定の対象者個人への働きかけでの活用

これまで見てきたように、この支援アプリには様々な機能や情報を詰め込んであります。これらを組み合わせて支援する活用方法もご提案したいと思います。その前に、目標体重や活動量計算機能について解説しそこから他の機能への連動についてみていきたいと思います。

・活動量計算

ご近所食事会支援アプリ

syoku-sprt.com

レシピ集 嚥下口腔 感染衛生 活動量計算

令和5(2023)年度

**食支援、介護予防、社会参加を担う
ご近所食事会を普及する事業**

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会
J.N.C.A · Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association

活動量計算のアイコンかメニューをクリックします。
どちらでも同じページに遷移します。

ようこそ

このアプリはご近所食事会に役立つ機能を詰め込みました。
レシピ集は医療職が監修し健康づくりによく、一人から二人分の少量で、誰でも簡単に作れるメニューで構成してあります。目的等に合わせた簡単に

活動量計算画面

下の図のように身長、体重、年齢を入力した後、計算したい活動を選択しその時間を入力します。
【計算する】のボタンを押すと計算されます。

The screenshot shows a web browser window with the URL `syokusprt.kameya.works/shopping`. The page title is 'ご近所食事会支援アプリ' (Senior Nutrition Support App). The main heading is '活動量計算' (Activity Calculation). Below the heading, there is a section titled 'はじめに' (Introduction) with a paragraph of text explaining the app's purpose for elderly users. The form includes three input fields for '身長' (Height) in cm, '体重' (Weight) in kg, and '年齢' (Age) in years. A grid of nine activity icons is provided for selection: '買い物ツアー' (Shopping tour), '料理' (Cooking), 'ラジオ体操' (Radio gymnastics), '畑作業' (Field work), '草むしり' (Weeding), '洗濯' (Laundry), '掃除' (Cleaning), '散歩' (Walking), and '筋トレ' (Strength training). Below the grid, there is a text prompt '活動の種類を上から選択してください。' (Please select the type of activity from above). An '活動時間' (Activity time) input field in minutes is followed by a blue '計算する' (Calculate) button. At the bottom, a message states 'BMI・活動量が計算できます。' (BMI and activity amount can be calculated).

ご近所食事会支援アプリ

syokusprt.kameya.works/shopping

ご近所食事会支援アプリ

活動量計算

はじめに

高齢者は、低栄養だけでなく、運動によるエネルギー消費が困難になり、肥満傾向（BMI25以上）により75歳以上の高齢者の6割近くが糖尿病や高血圧症が合併し、脳卒中や心不全などの生活習慣病の重症化予防の必要性が高まっています。このアプリでは、日々の生活活動のエネルギー量を簡単に計算することができます。お買い物ツアーで消費するエネルギーなど計算して参考にしてみましょう。

身長 cm

体重 kg

年齢 歳

 買い物ツアー	 料理	 ラジオ体操
 畑作業	 草むしり	 洗濯
 掃除	 散歩	 筋トレ

活動の種類を上から選択してください。

活動時間 分

計算する

BMI・活動量が計算できます。

例えば身長160センチ、体重50k、年齢は75歳で活動は買い物ツアーとして入力します。

身長	<input type="text" value="160"/>	cm
体重	<input type="text" value="50"/>	kg
年齢	<input type="text" value="75"/>	歳

 買い物ツアー 3.0	 料理	 ラジオ体操
 畑作業	 草むしり	 洗濯
 掃除	 散歩	 筋トレ

買い物ツアー：約3メッツ

活動を選択すると、下部に選択された活動名とメッツが表示されます。

掃除	散歩	筋トレ
----	----	-----

買い物ツアー：約3メッツ

活動時間 分

あなたのBMI **19.5**
判定 **普通体重**

目標体重 **56.3** から **64.0**※ kg

※:75歳以上の後期高齢者では現在の体重に基づき、虚弱の程度や日常生活活動の状況、合併症の有無や体組成、身長、短縮、摂食状況や代謝状態の評価を踏まえ適宜判断することが大切です。

活動量 **75.0** kcal

【計算する】ボタンを押すと下にBMIと目標体重、買い物ツアーで30分店内を歩いた場合の消費カロリー（基礎代謝を含む）が算出されます。

目標体重の表示について次のページをご覧ください。

●目標体重の表示について

目標体重は糖尿病診療ガイドライン 2019 を参考に年齢によって表示方法を変えています。

・65 歳未満は、[身長(m)]²×22で目標体重を算出し下図の表示になります。

あなたのBMI 19.5

判定 普通体重

目標体重 56.3 kg

活動量 75.0 kcal

・65 歳から74歳は、[身長(m)]²×22~25として下図の表示になります。

あなたのBMI 19.5

判定 普通体重

目標体重 56.3 から 64.0 kg

活動量 75.0 kcal

・75歳以上は、[身長(m)]²×22~25として考慮すべき事項を下部に注意書きとして表示します。

あなたのBMI 19.5

判定 普通体重

目標体重 56.3 から 64.0[※] kg

※:75歳以上の後期高齢者では現在の体重に基づき、虚弱の程度や日常生活活動の状況、合併症の有無や体組成、身長短縮、摂食状況や代謝状態の評価を踏まえ適宜判断することが大切です。

活動量 75.0 kcal

(いずれの計算例も身長 160cm、体重 50kg、買い物ツアー (3METs) で年齢のみ変更したものです。)

●具体的な活用

簡単に活動量が計算できます。例えば減量が必要な対象者を支援する場合、該当の身長体重などを入れて計算し消費カロリーを示したうえで、レシピ集で接種カロリーを比較しその関係を説明する活用方法があります。

また、フレイルが課題となる対象者には、レシピ集において【フレイル_体力低下予防】で検索されたレシピ集を示したうえで普段の洗濯や草むしりなども身体活動となり体力向上に役立つことを伝える活用方法も考えられます。

このようにこの支援アプリにあるコンテンツを組み合わせることによりアプリ集を有効に活用することが可能となります。

5. 活用事例

ここでは、モデル事業の連携団体で活用された具体例をご紹介します。

1)

2) 市町村の保健と介護予防の一体的実施における活用

ポピレーションアプローチとして集いの場や出前講座で支援アプリを紹介し、口腔機能リハメニューの実施で介護予防を行います。そして、その中でお口の自己診断を行いリスクの高い方をピックアップします。

そして、ハイリスクアプローチとして個別に栄養面や口腔機能を評価し必要時に受診勧奨を行いました。この個別対応の際に運動量活動計算機能を使い日頃の運動に関する動機づけも行うことができました。

3) 退院支援でレシピ集の活用

入院中 HOT (在宅酸素療法) が導入された高齢女性の例です。おひとり暮らしのため、ご自分で調理する必要がありましたが、ガスコンロの使用は、酸素が近く危険であり IH 調理機を導入するまでの間、調理することができず困っていました。

そこで、担当リハ専門職からこのアプリのレシピ集が紹介されました。電子レンジを活用したもののや、調理時間のみで買い物、しばしば羸瘦が問題になる呼吸器疾患の方でもカロリーが高く食べやすいメニューがそろっており大変喜んでいただけました。

6. 最後に

本書では、食支援、買い物ツアーで役立つ支援アプリを中心にレシピ集の活用方法を紹介してきました。レシピ集は印刷して現場で活用されてもいいですし、アプリ上で他のコンテンツと組み合わせて活用いただいても面白いと思います。

様々な場面でこのアプリやレシピ集を活用いただき、少しでも地域の健康づくりにお役に立てれば幸いです。

7. 目次と索引

目次:

- 1.はじめに:P1
- 2.支援アプリについて:P1
- 3.ご近所サポーターによる活用:P2
- 4.支援する専門職による活用:P10
- 5.活用事例:P18
- 6.最後に:P18
- 7.目次と索引:P19

アプリ機能による索引:

- ・アプリへのアクセス(URL):P1
- ・レシピ集検索機能:P3
- ・感染衛生:P7
- ・嚥下・口腔機能:P10
- ・活動量計算機能:P14