

みんなで創る栄養の未来、読者参加型実践マガジン

ヘルスケア・レストラン

2019
11

抜き刷り版

河野好江さん

医療法人社団
湘南シルバーサポート
湘南長寿園病院栄養室
室長

TREND
Report

44人の“AOF米ヌカパウダー”
摂取による検証で
減薬・快便を実証！
期待される新たな可能性

AOF

特許
製法

国産100%
常温・賞味期限18ヶ月

新食材

AOF米ヌカパウダーで
腸内環境改善へ

栄養成分(100g当たり)

エネルギー	398kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	注目 23.0g
炭水化物	46.4g
糖質	20.9g
食物繊維	注目 25.5g
食塩相当量	0.021g

＋
高濃度栄養食
にプラス

食物繊維を強化

＋
パン粥
にプラス

栄養素アップ

＋
練り辛味噌
にプラス

ご飯のお供に



株式会社 ライヴス [AOF米ヌカパウダー 特約代理店]

〒150-0012 東京都渋谷区広尾1-13-1 フジキカイ広尾ビル5F <http://www.lives.ne.jp/>

Tel:03-5792-4408 Fax:03-5792-4412 米ぬか特販事業部 担当:精松(アベマツ)

44人の「AOF米ヌカパウダー」摂取による検証で 減薬・快便を実証！期待される新たな可能性

医療法人社団湘南シルバーサポート 湘南長寿園病院

(神奈川県藤沢市)



患者の尊厳を守るため 排便のあり方を探る

神奈川県藤沢市で最初に介護医療院を開院したという湘南長寿園病院。同院は医療療養病床120床、介護療養病床60床を有し、ケアとケアの双方から患者の栄養管理とQOLを支えている。

「お看取りとなる患者さんも少なくないので、穏やかに気持ちよく最期の時間を過ごせるよう、食事をベースとしたケアに努めています」と同院栄養室室長の河野好江さんは話す。

同院の入院患者の多くは自立歩行が難しく、経管栄養管理となっており、経口摂取が可能な患者は160人中、約50人と少数だ。身体活動量も少なく、ADLが低い患者が多いことから、食欲不振や喫食量低下の傾向もみられる。加えて、ほとんどの患者が自力での排泄は難しい状況となっている。

新食材として注目を集める米ぬかには、
普段の食事だけでは不足しがちな食物繊維や脂質、ビタミン群などの栄養素が豊富に含まれている。
この米ぬかを特許製法で防酸化・殺菌処理した「AOF米ヌカパウダー」を活用し、
高齢者の栄養管理に貢献できないか、検証を行ったので報告したい。

「患者さんはおむつを使っている方が多いです。日頃から便秘や下痢などには注意していますが、そもそも喫食量が少ないため排便に至るまでに日数がかかるケースも少なくありません。そういった場合、便が腸内に貯留する時間が長いとお腹が張ったり、いきむことが難しい患者さんに排便したりと、患者さんのQOLや尊厳にかかわる問題も出てきます」と河野さんが排便状況について教えてくれた。

腸内での貯留時間が長いと排泄物の臭いがきつくなるため、おむつ交換の際に介護スタッフの負担になることもある。何より、患者が恥ずかしい思いをしたり、尊厳を失ってしまったたりすることもあるので、排便をサポートする配慮が大事になってくる。

そこで、より快適な排便サポートにつながるため、食事による工夫で何かできないかと考えた河野さん。

排便量の評価と使用した薬剤の種類は表3に記す。その結果、米ヌカパウダー摂取前では排便とグリセリン浣腸を要していた患者が、摂取後は排便とグリセリン浣腸もなく自力で排泄が可能となった。特に、グリセリン浣腸を使用していた26人のうち7人が不使用となり、残り19人の使用回数も半数になったのは大きな成果だと言える。また、レシカルボンを使用していた患者5人のうち、2人は不使用となっている。

「患者さんはおむつを使っている方が多いです。日頃から便秘や下痢などには注意していますが、そもそも喫食量が少ないため排便に至るまでに日数がかかるケースも少なくありません。そういった場合、便が腸内に貯留する時間が長いとお腹が張ったり、いきむことが難しい患者さんに排便したりと、患者さんのQOLや尊厳にかかわる問題も出てきます」と河野さんが排便状況について教えてくれた。

もともと玄米には食物繊維や脂質などが豊富に含まれているが、米ヌカパウダーは表1に記すように、玄米より白米部分の栄養成分を除いて、食物繊維や脂質などの栄養価を凝集させた組成になっている。米ヌカパウダーを1日約15g摂取すると、玄米ご飯1合を摂取するのと同様の栄養量を摂取できることになる。そこで、同院の経口摂取可能な44人(男性10人、女性34人、平均年齢86歳)に毎日、米ヌカパウダーを約15g摂取してもらい、排便状況をモニタリングすることとした。

表1 食品分析センターによる栄養成分比較表(100g当たり)

	米ぬか	AOF米ヌカパウダー
エネルギー	kcal 412	398
水分	g 10.3	6.9
たんぱく質	g 13.4	14.2
脂質	g 19.6	23.0
炭水化物	g 48.8	46.4
-糖質	g 27.5	20.9
-食物繊維	g 20.5	25.5
灰分	g 7.9	9.5
ナトリウム	mg 7	8.3
食塩相当量	g/1,000kcal 0.018	0.021

湘南長寿園病院栄養室の中島幸美さん(左)、河野好江室長(中央)、安部有紀子さん

め、米ヌカパウダー摂取前の2週間からモニタリングを開始し、摂取後2週間の期間で変化を追った。排便量の評価と使用した薬剤の種類は表3に記す。

その結果、米ヌカパウダー摂取前では排便とグリセリン浣腸を要していた患者が、摂取後は排便とグリセリン浣腸もなく自力で排泄が可能となった。特に、グリセリン浣腸を使用していた26人のうち7人が不使用となり、残り19人の使用回数も半数になったのは大きな成果だと言える。また、レシカルボンを使用していた患者5人のうち、2人は不使用となっている。



表2 米ぬか甘味噌のレシピ

【メニュー名】
米ぬか甘味噌

【材料と1食分の分量】
AOF米ヌカパウダー...5.0g
みそ.....3.3g
砂糖.....4.0g
酒.....3.3g
みりん.....3.3g
黒糖.....1.7g

【栄養成分(1食当たり)】
エネルギー.....59kcal
たんぱく質.....1.1g
脂質.....1.2g

【作り方】
①すべての材料をボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜる
②①にラップして約10分ねかせる

食物繊維.....1.2g
塩分.....0.4g

た。排便量の評価と使用した薬剤の種類は表3に記す。その結果、米ヌカパウダー摂取前では排便とグリセリン浣腸を要していた患者が、摂取後は排便とグリセリン浣腸もなく自力で排泄が可能となった。特に、グリセリン浣腸を使用していた26人のうち7人が不使用となり、残り19人の使用回数も半数になったのは大きな成果だと言える。また、レシカルボンを使用していた患者5人のうち、2人は不使用となっている。

また、介護スタッフからは「米ぬか甘味噌を摂取してから、便臭が薄くなった」「何となく便がスルっと出ているような気がする」「患者さんがおいしいと言って米ぬか甘味噌とご飯をしっかり食べてくれる」といった前向きな声が多く聞かれた。

高年齢者の多くは咀嚼力が低下し、白米を好むことから玄米の摂取は難しい。ただ、栄養管理の観点から、米ヌカパウダーの摂取方法をこのように工夫することで、患者さんのQOLを向上させ、排便をサポートすることができると考えられます。

表3 モニタリングの概要

【対象患者】		【便量の基準】	
男性	10人	小	少量
女性	34人	中	鶏卵大
平均年齢	86.0歳	多	手のひら大
その他特記事項：水様便、排便なし、摘便			
【使用している薬剤】			
グリセリン浣腸 レシカルボン アローゼン			

※医師の指示により、便量が中でも腸閉塞を起こさないよう、下剤を使用している患者もいる

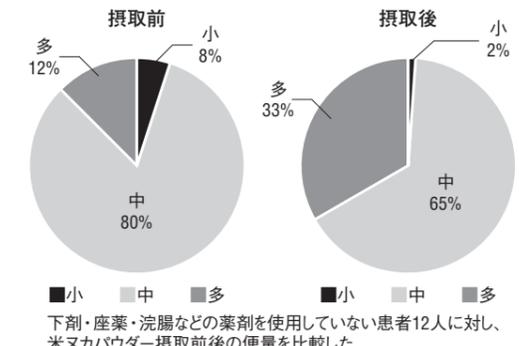
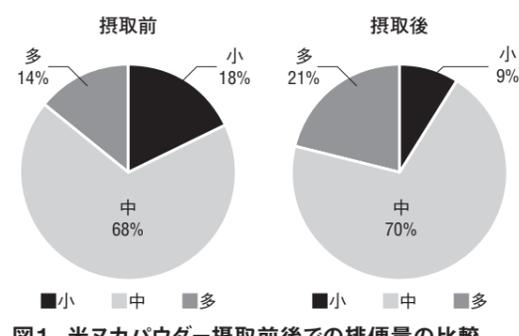
表4 米ヌカパウダー摂取前後における排便状況の変化

便量・特記事項	摂取前(回)	摂取後(回)
小	111	53
中	411	431
多	83	128
排便回数	605	612
水様便	3	0
摘便	2	0

使用した薬剤	摂取前(回)	摂取後(回)
グリセリン浣腸	68	34
レシカルボン	20	7
アローゼン	7	3

表5 44人の薬剤の使用経過

44人：平均年齢 86歳 男女比 3：7	
何もないひと	12人
32人が浣腸等の処置 26人	73%
グリセリン浣腸 26人中	7人(AVE1.9回)が0回に 19人AVE2.8回がAVE1.4回に
レシカルボン 5人	2回が0回：1人 3回が0回：1人 3回が1回：3人
アローゼン 1人	7回が3回



下剤・座薬・浣腸などの薬剤を使用していない患者12人に対し、米ヌカパウダー摂取前後の便量を比較した