分科会名　食事分科会

**別紙①　分科会レポートフォーマット**

『人生を楽しむ食事』

高齢者住宅における食事について、食物を供給する給食という概念から、食事を認知症ケアや健康寿命の伸延、日々の生活レベルを向上させる高齢者のQOL向上に必要不可欠な、重要な介護サービスと捉え、高齢者住宅をめぐる社会環境の変化やIOT関連を中心とした飛躍的な技術革新を取り入れた概念、「人生を楽しむ食事」を提言します。

1.選ばれる食事

2030年の高齢者住宅利用者は現役時代にバブル景気を経験し世界の一流の食を体験してきた方々です。このような方々にご満足いただくため、メニューは、和食、中華、イタリアン、フレンチ、韓国料理と幅広く取り揃え、ひとつひとつのお料理の美味しさを追求し、盛付にも工夫をしたクオリティの高い食事を提供します。

1. バイキング形式の朝食

日替わりでバイキング形式のまるでホテルのような和洋食の朝食をご用意します。

1. バラエティ豊かな昼食

　パン、麺料理、カレー、丼などをご用意し、アクティブな日々の生活を支えます。

（3）　本格的な夕食

　　　　 レストランのようなお料理を、和食メインとしつつ世界各国の味も取り揃え、

ご用意いたします。

（4）　夜食にも対応

　　　　 夜食やお部屋での晩酌用に、美味しいおつまみ（お惣菜）をご用意いたします。

（5）　軽食の充実

　　　　 簡単に食べられる、サンドイッチ、ハンバーガー、スナック類、ケーキや和菓子

など、各種軽食をバラエティ豊かにご用意いたします。

（6）　部屋食にも対応

　　　　 部屋で簡単にお食事を済ませたい方には冷凍のお弁当、お惣菜を販売いたします。

（7）　ビーガン、ハラル、コーシャなどへの対応

　　　　 宗教上の理由、あるいは個人の信条によって食事の制限を設けている利用者様に

も出来る限り対応いたします。

2．自由な食事

2030年高齢者住宅では、好きな時に好きなところで好きなものを食べる自由を満喫いただけます。個人の体調によっては食べたくない日もありますし、一人でゆっくりしたいときもあります。人間として当たり前のそんな“選択する自由”を大事にいたします。

1. 好きな時に

決まった時間に食事を摂るのではなく、ご自身のペースで好きな時に食べていただけます。深夜には夜食のご用意があり、午後のティータイムには軽食をご用意して、好きな時間に食べられる環境を整えます。

1. 好きな場所で

今日は部屋で手早く食事したい、天気が良いのでお気に入りのテラスで食べたい、家族が来たので皆でテーブルを囲んで食べたい、そんなひとりひとりの気持ちにお応えいたします。

1. 好きなものを

人間誰しも食べ物の好き嫌いがあるものです。バラエティ豊かなメニューをご用意することにより、ご利用者様が嫌いなものを無理して食べることがないようにいたします。

3．健康な食事

食事は病気を未然に防ぎ健康寿命を延ばすために非常に重要な要素です。また、食事をする環境は、快適な生活を送るための基本であり、更には、食事による認知症ケアやリハビリテーションへの有効性も指摘されています。2030年の高齢者住宅では食事を利用者様の健康管理に積極的に活用いたします。

1. 管理栄養士による個別指導

2030年の高齢者住宅では、好きなものを好きなだけ食べていただくことが可能です。

また、歩行補助器具の発達により利用者様がアクティブに生活し、外で食事をされる機会が増えることも予測されます。

そのため、利用者様の栄養管理については、一人ひとりについて食事記録を元に管理栄養士が個別に栄養指導を行います。給食を通じた強制的な栄養管理ではなく、あくまで、お一人お一人とのコミニュケーションを土台に、ご自身の選択をサポートする栄養指導を行います。

1. 健康に良い食材の活用

疫学的に健康に良いとされている食材は多くあります。これらの食材を積極的に日々のお食事に取り入れ、少しでも長く健康に生活できる食生活となるように工夫をいたします。

* 1. 例：認知症　　　　シークワーサー（ノビレチン）とシソ油（不飽和脂肪酸）の利用
  2. 例：骨粗しょう症　シイタケ（ビタミンD）とシラス（カルシウム）

1. 認知症ケア

調理のときの音や香りなどは認知症ケアにとり大きな要素です。また、調理に参加することにより、認知症の進行が緩和されたとの報告もあります。

そのため、調理をあえてオープンにし、認知症の進行を少しでも遅らせることを意識した食事の運営をいたします。

* 1. 調理の音、香りの積極的利用

心地よい包丁の音、だしの香り、コトコトという煮物の音、これらが全て、美味しかった記憶に結びつきます。これらの刺激が認知症の進行を少しでも遅らせる大事な要素だと認識し、調理にまるわる音や香りを大事にいたします。

* 1. 利用者様の調理への参加

お料理が好きな利用者様にとっては、調理に参加することが大きな刺激になります。単純に給食としての作業効率だけを考えるのではなく、調理自体が利用者様にとって大事な行為であることを認識し、ご希望者には出来る限り調理に参加いただき、少しでも認知症の進行を遅らせＱＯＬの向上をはかります。

4.経済的負担の軽減

2030年には人手不足も進み、食事に関するコスト負担が大きな問題になると予測されます。そこで、レストランチェーンやコンビニエンスストアで実績のあるサプライチェーンの考え方を取り入れ、クオリティの高い高齢者住宅向けの食事を適価（基本料金月額6.5万円/月）で提供いたします。

1. セントラルキッチンを利用したコスト削減

クックチルなどの手法によりセントラルキッチンで大量に調理した食材を、施設では温めるだけで提供することにより、施設側の人件費を抑えコストを削減いたします。

1. 冷凍食品を利用したコスト削減

冷凍食品のレベルは上がっており、施設では冷凍食品を温め、盛り付けるだけにすることにより、施設での人件費削減しコストを抑えます。

1. 旬の野菜を利用したコスト削減

旬の野菜は比較的安価に入手できます。そして、旬の野菜はとても美味しいものです。そこで、旬の野菜を利用し調理に手間がかからない汁物を施設で作ることにより、低コストで利用者様の満足度の高い食事を提供いたします。施設で調理を行うことは、認知症ケアにも効果的であります。炊飯と合わせて行うとコスト削減効果も高まります。

5.ＩＴＣの活用

2030年にはデジタル化が一層進み私達の生活も非常に便利になっていると考えられます。

高齢者住宅においても、ITCを活用した今までになかった様々なサービスを提供し、皆様の

生活の豊かさ（ＱＯＬ）向上を支えます。

1. デジタルカルテ（個人情報）の共有による医・食・介護の連携

お医者様からのカルテ、管理栄養士さんの栄養記録、介護士さんの介護記録がデジタルカルテで統合され、医・食・介護が相互に連携しお一人ひとりについて管理し、健康を守るために協力し合うことにより、食事を通じ、病気のリスクを未然に減少させ、健康寿命の延伸をはかり、ＱＯＬ向上につなげます。

1. ＡＩを活用した健康アドバイス

利用者様の体質や健康状態を正しく把握したうえで、ＡＩにより健康に関する最適なアドバイスを行います。

1. 遺伝子診断をベースにした食事アドバイス

利用者様の遺伝子情報をベースに、お一人おひとりに合わせたきめ細かい食事アドバイスを行います。

6.快適な食事環境

2030年の高齢者住宅では、食に関する環境にも今まで以上に配慮されています。清潔である

こと、安全であることはもちろん、料理が美味しく感じる照明、快適な空調、自由に移動でき

る食事空間、居室へのミニキッチンの配置、目を楽しませる器やテーブル、また、心和む生花

など、食事をする環境にも最大限配慮されています。

1. 清潔さ（安全性）への配慮
2. 照明/光のコントロール
3. 快適で自由な空間
4. 器やテーブル、調度品について

7.高齢者住宅の利用者像について

2030年の高齢者の所得（主に年金）は格差が拡大していると予測され、高齢者住宅の利用者は、現在と同じく比較的裕福な世帯の高齢者であると予測される。

バブル経済から平成、令和と人生を歩み、成功者として年を重ねた方やそのご家族がターゲットである。

（1）標準的な介護付き高齢者住宅利用者像

1. 高額な年金受給者

例）年金受給額20万円/月以上（平均的な厚生年金受給額は14万円/月）

1. 親族等が自立しており裕福である者。

例）子供2名が各5万円/月の支援ができる。

1. 資産がある者。

例）自宅不動産の売却で1億円以上の金融資産があるなど・・・

　 ④　パーソナル　年齢　85歳　女性

（2）標準的な介護付き高齢者住宅とは

1. 利用者の費用負担

入居一時金　2000万円　月額負担　25万円/月、食事負担　6～7万円/月

1. 平均的な入居期間

〇〇年　自立している時期から要介護（医療機関に入る）ところまで

1. 施設規模

20室クラスがメイン（大規模事業者のサテライト型も含む）

以上