

三重県における地域別食生活実態の公衆栄養学的考察

第6報 三重県松阪保健所管轄内の在宅脳卒中後遺症者の栄養摂取状態について

片山 ^{*1)}信, 大脇 ^{*2)}淳子, 伊藤いへ子, 丹羽 壮一

Public Health Nutritional Studies on Regional Dietary Life Conditions in Mie Prefecture

Part 6. Nutritional Conditions of Patients at Home with Sequelae of Cerebral Apoplexy within the Jurisdiction of the Matsuzaka Public Health Center in Mie Prefecture

Nobu Katayama, ^{*1}Atsuko Owaki, ^{*2}Ieko Ito and Soichi Niwa

A survey on ADL and nutritional conditions was carried out on the patients at home with sequelae of cerebral apoplexy who were notified by medical institutions in Matsuzaka city and Meiwa—cho within the jurisdiction of the Matsuzaka Public Health Center and were discharged about three months before and the following results were obtained.

(1) Of 10 patients, 3 required help, but other 7 did not require it in spite of physical handicaps such as unilateral paralysis.

This might reflect the result of home care after discharge such as rehabilitation which was carried out through the medical communication system under the direction of the public health center.

(2) When intake of each nutrient was compared with the standard intake in each patient, calories and protein were deficient in 6 of 10 patients and fat and vitamin B₁ and B₂ in 8 of 10 patients. Calcium and vitamin A were markedly deficient in almost all patients.

(3) Intake of salt was more than 6 g in all the patients.

(4) When food intake was examined by food groups, significant difference was noted between intake by each patient and the standard intake in the potato, fat, milk, green and yellow vegetables and fruits. It should be noted that 6 of 10 patients did not ingest milk at all.

(5) Following these results, nutritional rehabilitation can be considered necessary for patients at home with sequelae of cerebral apoplexy.

*1 市邨学園短期大学

Ichimuragakuen Junior College

*2 名古屋聖霊短期大学

Nagoyaseirei Junior College

緒 言

近時、世界的な人口の老齢化に伴い、わが国でも成人病の増加による保健福祉対策が重視されるようになってきた。三重県松阪保健所においても、地域医療の概念のもとに医療機関、行政機関、市町村住民組織の連携協力のもとに、表1(p60)のごとき脳卒中による「ねたきり」の増加に伴う、その予防対策が、図1のように組みこまれ、脳卒中後遺症者を対象とした維持リハビリテーション活動が実施されている。その活動が、それらの患者の身体機能の低下の予防および改善に有効であることは、すでに識者の認めるところである。^{1) 2)}

また、その食事療法の意義についても奏の総説のとおりである。すなわち、脳卒中後遺症者に対する食事療法は、それに高頻度にみられる原病の再発発作の危険因子（一過性脳虚血発作、高血圧、心臓異常、動脈硬化症状、糖尿病、高脂血症など）のおのおのに関連をもつ食事性因子としては、食塩、総エネルギー、食品中のタンパク質およびコレステロール、飽和脂肪酸、喫煙などがあり、それらを適正化することにある。そのトライアル成績もいくつかみられ、その有効性をもつ可能性が示されている。^{3) 4) 5) 6) 7)}

もちろん、脳卒中や本態性高血圧のような成人病の特徴は病気の発症に長期間を要し、一旦発病すると治療が非常に困難であり、かつ、このような疾病を克服するには早期にその原因を発見し、予防に努めることが重要なことはいうまでもない。

そこで、われわれは、原病再発の二次予防のための栄養リハビリテーション活動推進の一翼とするとともに生活指導を兼ねる目的で、本保健所管轄内における在宅脳卒中後遺症者を対象とし、栄養摂取状態についてしらべた。

調査方法及び地区の概要

1. 調査方法

調査対象は、三重県松阪保健所管轄内松阪市および明和町の医療機関よりの届出があり、かつ、退院後3ヶ月内外の在宅脳卒中後遺症者10名を表1に示すごとく任意に抽出した。調査日時は、昭和51年5月22、23および24日の3日間とし、調査方法は厚生省国民栄養調査方式と同形式の世帯表および栄養摂取状況記入帳を用い、管轄内医療機関と連絡しながら、上記患者の訪問指導を実施している保健婦と表6～表8に示すごとく基本献立を媒体とした食事療法指導で、協力しながら、訪問面接し、インタビュー方式により実施した。⁸⁾

その際の各食品の重量は、実物食品模型を用いてさらに確認した。その摂取栄養量の算定は三訂補日本食品標準成分表によった(表4-(6))。

各患者の栄養標準量については、各患者の身長、体重および生活時間調査ならびに各医療機関からの指示された安静度を基礎とし、昭和54年度改定日本人の栄養所要量により、1974年米国の stroke に関する合同委員会報告を参考資料とし算定した。²⁵⁾

なお、患者の機能的予後、特に日常生活動作(ADL)の評価は従来使用されている検査表に^{9) 10)}

図1 脳卒中後遺症者在宅リハビリフローチャート

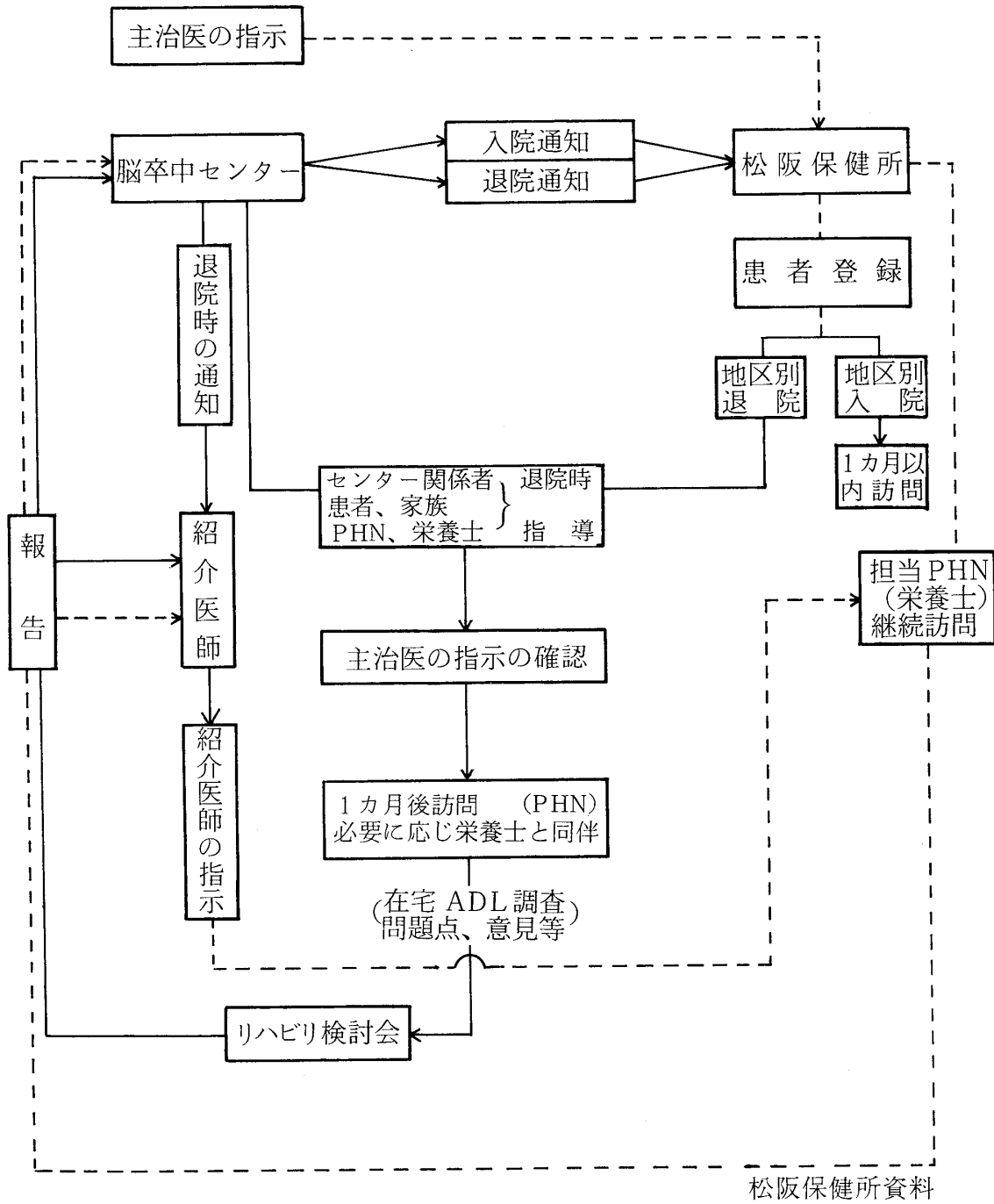


図2 調査対象地区（松阪市・明話町）の位置

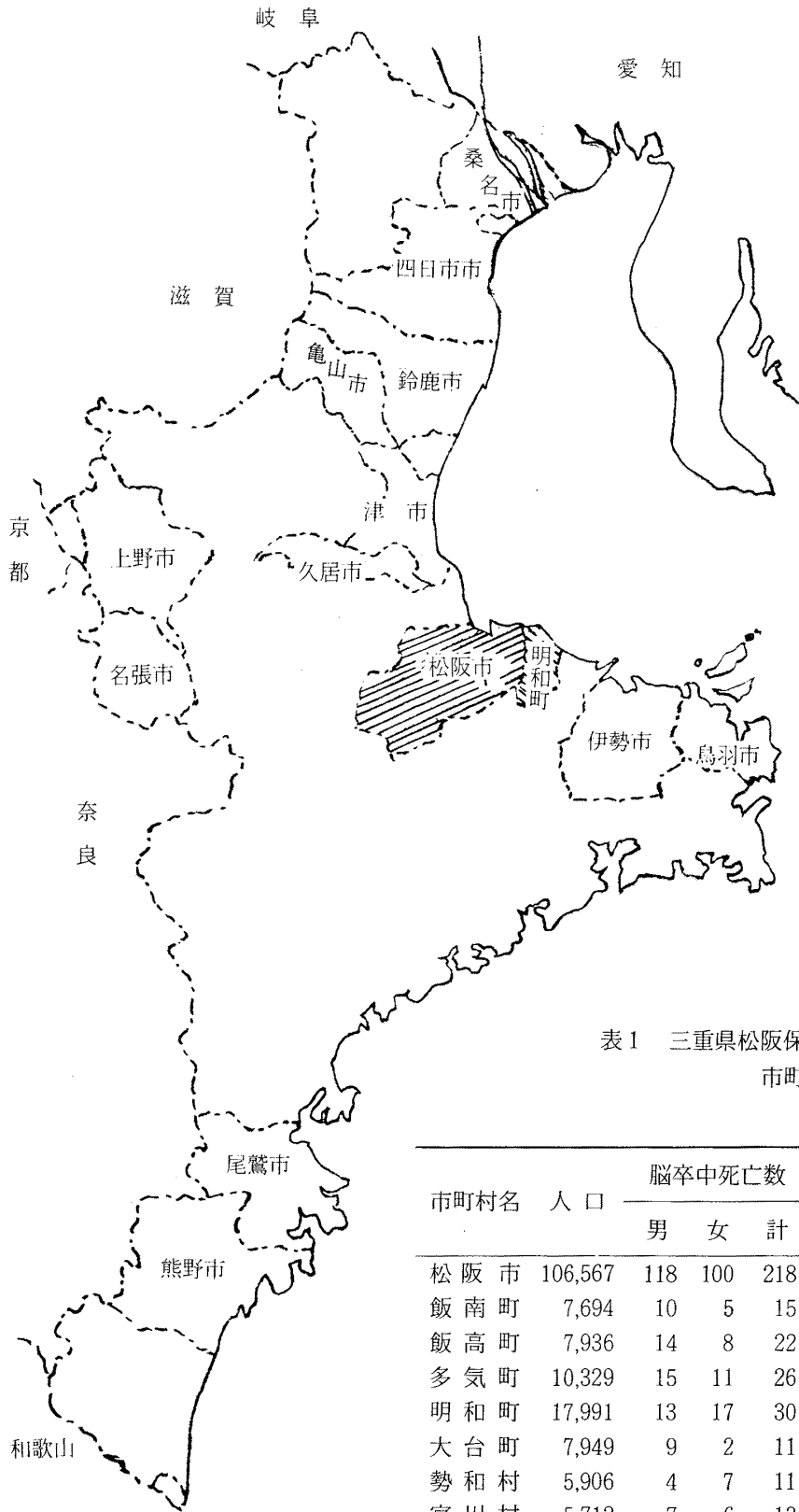


表1 三重県松阪保健所管轄内における
市町村別ねたきり老人数
(昭和50年4月1日現在)

市町村名	人口	脳卒中死亡数			脳卒中によるねたきり老人数 (推定)	在宅ねたきり老人数 (65才以上)
		男	女	計		
松阪市	106,567	118	100	218	436	249
飯南町	7,694	10	5	15	30	30
飯高町	7,936	14	8	22	44	25
多気町	10,329	15	11	26	52	50
明和町	17,991	13	17	30	60	84
大台町	7,949	9	2	11	22	31
勢和村	5,906	4	7	11	22	37
宮川村	5,712	7	6	13	26	35
郡部のみ	63,517				256	292
合計	170,104	190	156	346	692	541

松阪保健所資料

準拠し、患者および介護者より回答を求めたものである。

2. 調査地区の概要

松阪市および明和町は図2に示すとおり、三重県南部伊勢平野の中央に位置し、東は伊勢湾に面している。

(1) 松阪市²⁶⁾

松阪市は古くから繊維工業、木材の集産地として知られる県下屈指の商工都市である。最近では松阪港後方に広がる臨海工業地帯として脚光をあび、中南勢地域の拠点として開発に力を注がれている。また、特産品として松阪牛は海外にまでその名を馳せており、多頭飼育農家の育成を進め、地元をはじめ東京方面への需要に応じている。総世帯数は33,289戸で、その産業別就業比率は、第1次産業16%（農業14%、林業および漁業2%）、第2次産業14%、卸売小売業などの第3次産業52%、その他12%である。

(2) 明和町^{26) 27)}

松阪市に隣接した明和町地区は、古来伊勢神宮ゆかりの地で、故事にも富み昭和54年3月には140ヘクタールの拡大な土地が斎宮跡の発掘調査により平城宮や大宰府をはるかに凌ぐ純日本的な遺跡であることが解明され、「史跡の街」づくりの第一歩がはじまっている。

総世帯数は、4,638戸で、その産業別就業比率は、第1次産業32%（農業25%、漁業7%）、第2次産業29%、第3次産業38%、その他であり、本町では、農漁業の比重がかなり大きく、米は飯南多気の穀倉地帯であり、水産業はヒシコの加工およびのりの養殖も盛んである。

調査成績および考察

1. 各患者の調査時におけるADL

三重県松阪保健所管内において、表2のとおり維持リハビリテーションが実施されている脳卒中後遺症者について、その調査におけるADL^{*}をしらべた結果は表3-(a), (b), (c)のとおりであった。すなわち、衣服の着脱では10例中不能1例、殆んど介助2例、介助不要のものが7例であり、食事では10例中手伝ってもらうもの2例、介助不要のものでも、スプーン、フォークを使ってが5例も認められ、それらの患者においても、調理法にも特別の注意が必要とすることがわかった。入浴では、10例中不能1例、殆んど介助1例、手ぬぐいをしぼったり、背中をあらうなど手伝ってもらうもの4例、介助不要のものが、4例であった。排泄は、不能（おむつ）1例、手伝ってもらうもの2例、介助不要のものが7例であった。洗面では10例中殆んど手伝ってもらうもの2例、少し手伝ってもらうもの1例、介助不要のものが7例であった。

畳の上での立ちあがりでは、10例中殆んど手伝ってもらう1例、少し手伝ってもらう2例、介助不要のものが7例であり、部屋での歩行では10例中不能2例、介助1例、1人で杖を使うもの2例、杖なし5例であった。通信・連絡・その他では、10例中不能1例、ほとんど介助1

* activities of daily living

表2 三重県松阪保健所管内における在宅脳卒中後遺症者の病名、入院期間、退院年月日、および運動麻痺状況

患者番号	職業	性別	年齢	入院期間	退院年月日 (年・月・日)	病名	麻痺側	備考 体重 (kg)
1	商業	男	72	8カ月18日	51. 4. 8	脳血栓	交叉性片麻痺 (右上肢・左下肢)	46.6
2	農業	男	69	9カ月14日	51. 4.20	脳血栓	交叉性片麻痺 (右上肢・左下肢)	43.5
3	商業	男	55	6カ月	51. 6.16	脳血栓	右片麻痺	58.3
4	会社員	男	52	3カ月10日	50.12.16	脳血栓	右下肢麻痺	56.7
5	なし	女	78	1年2カ月17日	50.12. 8	脳血栓	左下肢麻痺	41.2
6	なし	女	77	2年4カ月9日	51. 4. 8	脳血栓	右片麻痺	44.9
7	農漁業	女	65	4カ月23日	51. 4.20	くも膜下出血	交叉性片麻痺 (右上肢・左下肢)	48.8
8	なし	女	53	2年2カ月	50. 5.12	脳出血	左片麻痺	54.7
9	会社員	女	46	2カ月15日	51. 5.21	脳出血	右片麻痺	42.4
10	農業	女	39	20日	51. 5.24	くも膜下出血	—	44.1

表3-(a) 三重県松阪保健所管内における在宅脳卒中後遺症者の退院時および調査時のADLの程度

ADL 評価	退院時例数(人)	調査時 例数(人)		
		不変	改善	後遺計
2	3	2	1	3
3				
4				
5				
6				
7	3	3		3
8	4	4		4

表3-(b) ADL 評点法

A 身のまわりの始末	
1	全介助
2	一部介助
3	食事・更衣・洗面・排便などの基本的ADLは独力で可能
4	検査表のほとんどすべてのADLが独力で可能
B 歩行	
1	不能
2	つかまり歩行
3	杖歩行
4	400 m以上歩行可能
評点	A + B

表3-(d) 脳卒中後遺症者を看護している人

配偶者	嫁	娘	息子	姉妹	孫娘	養女	家政婦	計
2	5	1	1	0	1	0	0	10

表 3-1(c) 三重県松阪保健所管内における在宅脳卒中後遺症者の調査時の ADL

患者番号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
性別	男	男	男	男	女	女	女	女	女	女
年齢	72	69	55	52	78	77	65	53	46	39
病名	脳卒中後遺症 (脳血栓)		脳血栓	脳血栓	脳血栓	脳出血	くも膜下出血	左片麻痺	脳出血	右外側出血
麻痺側	右 左	右上肢 左下肢	右上肢 左下肢	右下肢麻痺	左片麻痺	右半身不随	交叉性片麻痺 右下肢・左下肢	左上肢 左下肢	右上肢 右下肢	
合併症	労作時のめまい		言語障害	1. 閉経後 2. 慢性肝炎 (アルコール性)	神経痛	なし	交叉性片麻痺	言語障害		なし
衣服の着脱	1人でできる	殆んど介助	1人でできる	不能	殆んど介助 (建院3ヶ月経過 後も要らない)	1人でできる (建院2ヶ月も変わらない)	1人でできる 遅延後よくなった。 セーターが着られる	1人でできる	1人でできる	1人でできる
食事	1人でできる。フーズ、フーズ、フーズがもてる	手伝ってもらおう フーズ、フーズ、フーズ使用	1人でできる フーズ、フーズ使用	会社勤務	手伝ってもらおう フーズ、フーズ使用	1人でできる はしがもてる	1人でできる はし、茶碗がもてる	1人でできる フーズ、フーズ使用	1人でできる	1人でできる
入浴	1人でできる 手伝わらないので 手伝ってもらおう	手伝ってもらおう	手伝ってもらおう	不能	不能	殆んど介助 (1週間1回入浴)	1人でできる	1人でできる	手伝ってもらおう 背部が洗えない	1人でできる
排泄	1人でできる	殆んど手伝ってもらおう (ナシリがあるらしい)	1人でできる	不能	不能 (おむつ使用)	1人でできる。1部介助 簡易洋式排便ボタン、 トイレ、便器1人で使用、 腰かけ介助	1人でできる 和式であるが、かわむ ことが出来る	1人でできる 杖なしでつたいあるき	1人でできる 夜間簡易洋式	1人でできる 普通の人と変わらない
洗面	1人でできる	殆んど手伝ってもらおう	1人でできる	手伝ってもらおう	殆んど手伝ってもらおう タオルも絞ってもらおう	1人でできる	1人でできる	1人でできる	1人でできる	1人でできる
畳の上での立ち上り	1人でできる	少し手伝ってもらおう	1人でできる	殆んど手伝ってもらおう 看護人がいないと中止 腰かけおき上り出来る	1人でできる 座位1人でできる ベット生活、わがえり、 腰かけおき上り出来る	1人でできる	1人でできる	1人でできる	1人でできる	1人でできる
居室での歩行	1人で杖を使う 床をはなれた生活	(床をはなれた生活)	1人でできる (杖なし)	不能	不能	1人で杖を使う。次第に 杖の使用が少なくなつた	1人で杖を使う。次第に 杖の使用が少なくなつた	1人で杖を使う。次第に 杖の使用が少なくなつた	1人で杖を使う。次第に 杖の使用が少なくなつた	1人で杖を使う。次第に 杖の使用が少なくなつた
家庭環境	1. 食事は主として嫁 2. サラリーマン家庭 3. 個人の部屋はない	1. 家族協力的 2. 家族と同一食事 (自分で塩分に気をつけている)	1. 店舗 2. 嫁が主として世話を し、塩分には気をつけている	1. 本人サラリーマン 2. 調理差 3. 栄養に注意している	1. いわゆるいん居部屋 をたててもらい、電 気製品も完備 2. 嫁が看護の中心	1. 羊殿、大編共働き 2. 新築家の第一階明 るいよい部屋にベ ットがおいてある	1. 職業、農業、漁業 2. 食事は嫁が作る 3. 食事管理がよい	1. 農家、サラリーマン の兼業 2. 食事作り嫁	1. サラリーマン家庭 2. 調理は打手まひなの で不自由のため主人 に手伝ってもらおう	1. 職業は農、水産であ り、その労働中たお れ、その苦しみがお忘 れられない
通信・連絡その他	1日1合ぶどう酒を のむ 時々店番をする	酒1日1合平均 時々店番をする	糖尿病である。 毎口機調練に通つて いる	勤務地が遠いので朝早 く夜おそいので生活に 注意している	家の職業木産、農業 意欲が少くない 不能	3. 世話は嫁が主で家族 が非常に協力である る	1. 元氣そうである 2. 高血糖あり 3. 少しでも早く治るよ う朝の散歩をつける	3. 買物など2と同じ	2. 食事は塩分に注意し 自分だけのものを調 理している	

例，介助不要のものが8例であった。

前記のごとき患者10例中殆んど介助を必要とするものが10例中3例であり，そして，10例中7例がいずれも片麻痺，合併症などの肉体的ハンディを背負いながら，介助不要にまで回復していたことは，図1に示すごとき保健所を中心として，それら患者の在宅時のリハビリテーションの方法などが指導されていることで，退院後における在宅での生活が不適當にならなかったこともその大きな要因のひとつであろう。

このような脳率中の登録システムが「寝たきり」防止に有効であることは，すでに秋田県などで明らかにされている^{23) 24)}。なお，要介助のばあいの主な介護者は表3-(d)に示すとおりであった。そのうち，2例は家族全体が協力している世帯で，患者と近親者の信頼関係が支えとなって，ADLも著しく改善がみられ，それが生きる充実感となっていることが感じられた。

2. 患者別栄養別栄養摂取状況

三重県松阪保健所管内における表1のとおり在宅脳率中後遺症者における患者別，栄養素別栄養摂取状況をしらべた成績は表4-(a)のとおりであった。

(1) エネルギー

各患者のエネルギー摂取量をみると，それらの殆んどが表2のとおり，半身の片麻痺のほかに，慢性進行性の基礎疾患を内蔵していることから，運動量が関係医療機関より規制され，比較的安静レベルのものが10例中3例がみられた。その他の7例は，軽労作レベルで，その殆んどの患者が表3-(c)にみられるとおり片麻痺の self care 動作の特徴である片手動作などの後遺症の残った状態で，いくつかの段階の後に，その個体に見合った労作レベルに固定される過程の状態であり，その摂取エネルギーは，標準量を下回る患者が10例中6例もみられた。したがって，それらの患者の機能訓練において，横山が「身体障害の程度に応じた適当な仕事を，家庭の仕事の分担の中で見出してあげることが免れてはならない配慮の一つである」といっている。このことは，退院後の生活で，生きがいを感じずる生活をおくる上においても，ことに老人の場合は，機能の減退をふせぐ上からも重要なことである。また，Rusk は患者に回復への意欲をおこさせるためには，心から好きなことを見出してやらせることがよいと，自分の経験から述べており，機能回復訓練とは直接関係のない「気晴し運動」も，その手段の一つであるとしている。

(2) たんぱく質

各患者のたんぱく質，なかんずく動物性たんぱく質の摂取量をみると，10件中6例がそれぞれの標準量をはるかに下回る値であり，そのうち，65才以上の老年者が5例を占め，その摂取摂取不足が著しかった。この摂取については，本患者の廃用委縮症候群の防止，脳の Sprouting¹¹⁾による回復，ねたきり防止の面からも，また，吉川らが，とくに老年者は不足することな

* 末梢神経が，筋肉の中で再生を起して，脇の枝が出て，筋肉の支配を回復するというのと同じようなことが限られた範囲で，脳の中に起こること。

表4-1(a) 三重県松阪保健所管内における脳卒中後遺症者の栄養素別摂取状況(1人1日当り)

栄養素別	患者別											m	σ	CV(%)	標準量(表3-(b)) との差の検定
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
エネルギー kcal	1343	1154	2048	1933	474	1399	1404	1763	1381	1334	1423	419.08	29.44		
総たんぱく質 g	51.2	39.5	87.9	75.0	19.7	38.1	47.8	72.0	46.9	38.1	51.7	15.56	37.83		
動物性たんぱく質 g	28.8	18.7	49.0	36.4	11.3	18.4	21.3	38.3	23.9	13.9	26.0	11.46	44.08		
脂 肪 g	26.0	20.9	50.0	33.2	8.5	20.3	24.6	42.8	16.9	13.4	25.7	12.32	47.94	*	
植 物 性 脂 肪 g	10.4	9.6	22.0	13.5	4.3	11.6	12.9	16.4	9.7	7.4	11.8	8.42	71.36		
糖 質 g	186.2	197.4	306.2	350.3	76.6	262.0	244.6	266.0	251.1	254.5	239.5	63.79	26.63		
カルシウム g	0.35	0.34	0.59	0.23	0.10	0.20	0.32	0.64	0.23	0.31	0.33	0.16	48.48	*	
鉄 mg	6	8	15	7	4	7	9	13	6	8	8	3.18	39.75	*	
ビタミン A IU	812 (649)	1449 (1159)	1991 (1593)	396 (317)	313 (250)	1110 (952)	1428 (1142)	1406 (1125)	829 (663)	1324 (1059)	1114 (891)	494.43 (395.63)	44.38 (44.40)		* *
ビタミン B ₁ mg	0.45 (0.32)	0.55 (0.39)	0.89 (0.62)	0.50 (0.35)	0.40 (0.28)	0.42 (0.29)	0.67 (0.47)	0.80 (0.56)	0.34 (0.24)	0.45 (0.32)	0.55 (0.38)	0.17 (0.12)	30.91 (31.58)		(*)
ビタミン B ₂ mg	0.64 (0.48)	0.69 (0.52)	1.17 (0.88)	0.49 (0.37)	0.22 (0.17)	0.52 (0.39)	0.60 (0.45)	0.97 (0.73)	0.41 (0.31)	0.38 (0.29)	0.61 (0.46)	0.27 (0.20)	44.26 (43.48)		(* *)
ビタミン C mg	28 (28)	69 (35)	61 (31)	45 (23)	58 (29)	49 (25)	110 (155)	76 (155)	44 (22)	112 (156)	68 (34)	23.50 (11.65)	34.56 (34.26)		* *
食 塩 g	7.3	6.3	11.6	18.3	(6.9)	7.3	13.5	8.9	7.0	7.3	9.4	3.69	39.05		

1) **99%以上の信頼度で有意差。 *95%以上の信頼度で有意差。
 2) m: 平均値, Q: 標準偏差, CV(%): 変動係数
 3) ()はビタミンの調理による損失を考慮したものを示した。

く、むしろ、充分摂ることが必要であるとの考え方が現在は支配的であるといっていることからも、ただ ADL 訓練をすれば良いというわけではなく、良質たんぱく質の補給は怠るべきではない。

(3) 脂 肪

脂肪摂取量では10例中8例が、標準量（脂肪エネルギー比の20%）のそれよりもかなり低い値であり、その調理形態も揚げ物、炒め物が少ない傾向がみられた。したがって、その殆んどの患者の植物油の摂取量は、15g以下の極めて僅少な値であった。

また、その摂取量が標準量以上の2例においても、動物性脂肪/植物性脂肪比は50%以上であったが、動物性脂肪においてその大部分が多価不飽和脂肪酸を含む魚介類^{16) 17)}に由来するものであった。

このような患者らの脂肪摂取状態は、前記の動物性たんぱく質摂取量から合せ考えて、日本の伝統的な食生活様式を多く維持しているものといえてよい。このことについて、小町は¹⁸⁾「わが国の脳率中の食事性は危険因子について、欧米諸国における虚血性心疾患と異なり、血清総コレステロールの低いことが依然としてリスクファクターとなる」と述べており、患者の嗜好に合った植物油および良質たんぱく質の補給についての特別の配慮が必要なことであろう。

(4) 微量栄養素

a) カルシウム

カルシウムの摂取量については、その殆んどの患者が、カルシウム摂取不足であることもわかった。おそらく各患者においてカルシウムの慢性不足状態がつづいているであろうことは想像にかたくないところであろう。カルシウムの慢性不足状態は、とくに Homeostasis が減退している。老年期においては、カルシウム代謝異常、なかんずく体内のカルシウム分布異常が進行し、このために骨粗鬆症などの代謝性骨疾患が多く発生して腰痛や病的骨折の原因となるとともに、軟部組織ことに血管が石灰化することは、すでに多くの研究者によって指摘されている。

b) ビタミン

ビタミン摂取量については1例を除いてはいつれの患者もビタミンAの著しい摂取不足が目立ち、その平均摂取量は標準量の1500 IU にくらべて驚くべき低値であった。ついで、ビタミンB₁およびB₂においても10例中8例が標準量を下回っていた。また、ビタミンCでは、その殆んどの患者が標準量を上回っていたが、調理による損失を考慮したばあいは、すべての患者が、それを下回っていた。

脳率中後遺症者や老年者がとくにビタミンを多く要求するというデータはみられないが、本調査でも食事の摂取量が減少しているの、ビタミンの摂取量もそれに伴って減少している可能性は否定できない。

(5) 食 塩

食塩摂取量については、医療機関および保健所から、食塩の制限はすべての患者に指示されてきたが、その摂取量は、いつれの患者も6g以上であった。これらの点から患者の減塩食指

導は今後も充分考慮されなければならないことであろう。

三重県松阪保健所管轄内における脳卒中後遺症者栄養摂取状態調査は、上記のごとくであったが、本調査は予備調査ともいべき極めて小規模なものであったので、これらの少数例であるので、にわかに結論を下すことはむづかしく、今後例数をふやすことにより検討を重ねたいと考えるが、少なくとも今回の栄養素別、食品群別摂取状態から次のようなことが推察される。

すなわち

- 1) とくに老年期の患者に良質たんぱく質が不足がちであったこと。
- 2) 共通して、植物性脂肪の摂取不足がみられたこと。
- 3) カルシウムおよびビタミンAおよびビタミンB₂の摂取不足が目立ったこと。
- 4) 食塩の摂取量も、まだ今後も特別の注意が必要であること。

などであったが、上記の栄養素の不足状態と食品群別摂取量からみると、表5—(a),(b)のとおりであった。すなわち、各患者の食品群別摂取量とそれぞれの目標量との間に有意差がみられた食品群は、いも類、油脂類、乳類、緑黄色野菜類および果実類であった。これらの食品群はいずれの患者も目標量のそれよりも著しく下回る値であった。そして乳類において、10例中6例が、まったく摂取していなかったことは特筆されることであった。

これらの食品群別摂取量のアンバランスを招来する要因については、Exton—Smithが述べているごとく、²²⁾一次的（栄養知識がないこと、社会的に孤独であること、身体の不自由、無計画な食事、貧困など）、二次的（食欲不振、歯の欠損、栄養素吸収障害など）の心身の機能低下や障害が多いことのほか、地域的・社会的環境、殊に職業、収入などが深く重なりあっていることが考えられるが、そのうち、とくに片麻痺による運動不足が食欲減退に拍車をかけていること、総義歯装着者は、健常者のように細砕することが困難なこと、⁷⁾過去からの食習慣を容易に変えられないこと、などによる要因は無視しえぬものと思われる。かかる幾多の問題点を内包している脳卒中後遺症者における栄養リハビリテーション活動においては、もちろん行政の枠内での単純な活動のみでは、その運営やプログラムにも制限がみられることはいうまでもないが、患者の生命の予後にも大きく関与する治療食のよりどころを与えるという意味で、殆んど患者によるこぼれ、はかりしれないメリットのあることを、このささやかな本調査から、われわれは痛感した。その反面、高令者で、1、2の回復への意欲の乏しい患者がみとめられたが、それらの食事指導の接し方において、患者との疎外感の壁をのりこえることは、なかなか難しい問題でもあることがわかった。

以上のことから、今後における地域医療なかんずく脳卒中後遺症者の維持リハビリサービス網の一環としての実活動にさいしては、地域医療機関・医師および保健所などとの連絡の密なることも要求されるとともに、それらの関係機関および患者の病態栄養に対する深い理解と積極的な協力なくしては決して成功しないことも忘れてはならないことである。

表4-(b) 三重県松阪保健所管内における脳卒中後遺症者の標準量(1人1日当り)

栄養素別	患者別											m	σ	CV(%)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
エネルギー kcal		1399	1379	1947	1901	1280	1381	1500	1643	1305	1387	1512	226.38	14.97
総たんぱく質 g		58	54	72	70	51	54	59	66	51	53	58.8	7.44	12.65
動物性たんぱく質 g		26.1	24.3	32.4	31.5	23.0	24.3	26.6	29.7	23.0	23.9	26.5	3.33	12.57
脂 肪 g		31.0	30.6	43.2	42.2	28.4	30.6	33.3	36.5	29.0	30.8	33.6	5.05	15.03
植物性脂肪 g		15.5	15.3	21.6	21.1	14.2	15.3	16.7	18.3	14.5	15.4	16.8	2.17	12.92
カルシウム g		0.47	0.44	0.58	0.57	0.41	0.45	0.49	0.55	0.42	0.44	0.53	0.06	11.32
鉄 mg		10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	10.4	0.77	7.40
ビタミンA IU		2000	2000	2000	2000	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1880	97.98	5.21
ビタミンB ₁ mg		0.6	0.6	0.8	0.8	0.5	0.6	0.6	0.7	0.5	0.6	0.63	0.100	15.87
ビタミンB ₂ mg		0.8	0.8	1.1	1.0	0.7	0.8	0.8	0.9	0.7	0.8	0.8	0.36	45.00
ビタミンC mg		43	40	54	52	39	40	44	49	38	40	43.9	5.47	12.46
食 塩 g														

表5-(a) 三重県松阪保健所管内における脳卒中後遺症者の食品群別摂取状況(1人1日当り)

食品群別	区 別	摂 取 量			目 標 量			備 考 (平均値の差の検定)
		m(g)	σ	CV(%)	m(g)	σ	CV(%)	
穀 類		241.2	86.40	35.8	250.0	56.35	23.3	
種 実 類		1.7	—	—	0.7	—	—	
い も 類		17.1	12.02	70.3	54	8.00	14.8	**∅15.6, $\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ 1.07, t 14.252
砂 糖 類		17.9	27.92	156.0	15	3.50	23.3	
菓 子 類		28.8	—	—	11	—	—	
油 脂 類		5.6	2.78	49.6	10	4.20	42.0	*∅11.9, $\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ 3.92, t 3.3181
大 豆 類		61.0	38.88	63.7	62	5.18	8.4	
そ の 他 の 豆 類		7.5	—	—	—	—	—	
魚 介 類		72.1	28.87	38.7	63	11.68	18.5	
肉 類		24.3	20.56	84.6	16	8.88	55.5	
卵 類		42.7	30.22	70.8	46	4.90	10.7	
乳 類		60.0	75.71	126.2	150	50.00	33.3	**∅15.6, $\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ 90, t 89.6011
緑黄色野菜類		48.6	31.51	64.8	90	10.00	11.1	**∅11.1, $\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ 41.4, t 34.2832
その他の野菜類		139.2	72.80	52.3	175	25.00	14.3	
野菜漬物類		17.2	—	—	13	—	—	
果 実 類		37.6	30.42	80.9	89	15.77	17.7	**∅13.5, $\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ 51.45, t 34.6026
海 草 類		2.2	1.82	82.7	3	0.89	29.7	
加 工 品 類		9.0	—	—	—	—	—	
調味嗜好品類		66.4	—	—	—	—	—	

註 * 5%の危険率・** 1%の危険率

表5-(b) 三重県松阪保健所管轄内における患者別脳率中後遺症者の食品群別摂取状態

患者別			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
食品群別		類										
穀		類	192.0	163.3	376.6	372.9	72.7	248.7	214.6	244.0	276.1	250.8
種	実	類	0.3	0.3	5.0	10.0	0	0.3	0	0	0.3	1.0
い	も	類	0	30.0	23.3	31.6	10.0	10.0	22.7	33.3	10.0	0
砂	糖	類	7.0	2.0	7.3	8.3	2.7	24.7	99.3	16.0	6.7	4.7
菓	子	類	0	50.0	43.3	0	0	74.3	83.3	16.7	0	20.0
油	脂	類	2.3	7.3	10.3	5.3	1.0	7.0	5.3	7.3	7.7	2.3
大豆およびその製品類			86.1	27.5	29.3	72.7	20.0	53.3	67.6	161.0	46.0	46.3
その他の豆類			0	0	0	11.7	0	43.3	20.0	0	0	0
果	実	類	16.7	2.0	53.4	31.7	66.7	0	81.7	33.3	6.7	83.3
緑黄色野菜類			33.3	45.0	30.0	68.3	11.7	32.3	50.0	75.5	16.7	123.3
その他の野菜・きのこ類			171.7	241.7	98.0	109.3	25.0	55.7	97.7	243.3	131.6	218.0
海	藻	類	6.0	1.7	0	1.0	0	2.3	1.3	4.7	2.8	2.3
野菜漬物類			0	0	0	31.7	26.7	26.0	30.0	36.7	0	21.0
魚介・その製品類			93.3	34.0	95.3	116.7	40.3	56.9	39.1	103.3	75.1	67.1
獣鳥鯨肉・その製品類			13.4	10.0	71.7	40.0	8.4	2.3	37.6	16.6	25.0	18.3
卵		類	41.2	51.0	68.3	0	12.7	10.0	46.7	100.0	33.3	3.3
乳類・その製品類			133.3	133.3	200.0	0	0	0	0	133.3	0	0
加工品類			16.7	0	0	33.0	16.7	0	0	0	0	23.3
調味・嗜好飲料			62.3	84.7	288.2	86.0	13.3	13.0	22.8	36.0	28.0	30.0

表6 栄養基準量

熱量 kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	糖質 g	食塩 g
1,700	60~70	30~40	300内外	7内外

表7 食品構成

材料名	数量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	糖質 g	備考	
米	飯	600	876	15.6	3.0	190.2	米飯 200gに相当する
いも	類	70	69	1.1	0.1	15.9	パン、うどんの量
砂糖	糖	20	77	0	0	19.8	パン = 80g
植物油	油	15	133	0	15.0	0	うどん = 200g (白玉)
豆	腐	70	48	4.8	3.5	0.6	
みそ	そ	15	27	1.9	0.9	2.8	
白身魚	魚	70	71	13.3	1.5	0.2	
卵		50	79	6.2	5.6	0.5	
とり肉	肉	60	66	14.4	0.4	0.1	
牛乳	乳*	200	116	5.8	6.4	9.0	
緑黄野菜		100	32	2.1	0.3	5.3	
その他の野菜		200	44	2.6	0.2	7.8	
果物		200	101	1.1		24.6	
かんきつ類		100					
その他の果物		100					
計		1,739	68.9	37.1	276.8		

* 牛乳の代わりに、脱脂粉乳 23g を用いた方がさらによい。
(コーヒー牛乳・イチゴミルク・マッチャミルクなど)

表8 献立例1週間(春季)

※ 第1日

区分	献立名	材料名	数量	目安量	作り方	
朝	御飯	米	飯	200		※五目大豆
		味噌汁	味噌		15	
	煮出し汁			150		②人参、ごぼう、れんこんは各々
	わかめ			3	乾燥したもの	8mm角のさいの目に切り、昆布も切っておく。
	※五目大豆	ねぎ		10		
		大豆		5	乾燥したもの	③①と②の材料を鍋に入れ、ゆっ
		ごぼう		20		くりと細火で煮て、やわらかく
		人参		20		なったら調味する。
		れんこん		20		
		昆布		3		
		しょう油		5	小さじ1杯	
	なの花のおしたし	煮出し汁		120		
		砂糖		4		
		なごの花		40		
	果物	ごま		1		
しょう油			3			
みりん		少々		小さじ½杯強		
昼	親子丼	りんご	100	½ケ	(計食塩量 3g)	
		米	飯	200		
	清汁	卵		40	小1ケ	
		とり肉		30		
		しいたけ		2	1枚	
		たけのこ		20		
		玉ねぎ		50		
		みつば		5		
		のり		1		
		煮出し汁		80		
		しょう油		8	小さじ1杯半	
		みりん		4		
	砂糖		2			
	清汁	塩		0.3		
		庄内麩		1	2切れ	
みつば			5			
煮出し汁			150			
しょう油			3			
清汁	塩		0.3			
	じゃがいも		50			

区分	献立名	材料名	数量	目安量	作り方
	じゃがいもの 金平	油	5		(計食塩量 2.5g)
		砂糖	3		
	おろし和え	しょう油	3		
		胡瓜	30		
		うど	10		
		木耳	5		
		うす焼卵	10		
		大根	30		
		酢	7		
		砂糖	3		
御飯 焼魚	米飯	米	200		サット煮出し汁で煮てきます。 一中夜水にもどし熱湯を通す。
		鰯	70		
		レモン	5		
	ふきの青煮	ふき	80		
		煮出し汁	120		
		塩	0.3		
		うす口しょう油	5		
	夕白和え	みりん	2		
		豆腐	30		
		白ごま	3		
胡瓜		40			
生しいたけ		7			
くらげ		5			
煮出し汁		30			
砂糖		4			
酢		5			
塩		0.5			
たけのこ 鶏肉の煮物	しょう油	3			
	たけのこ	50			
	とり手羽	30			
	しょう油	3			
	砂糖	3			
	ごま油	3			
牛乳	牛乳	200cc	1本		(計食塩量 2.5g)
	牛乳	200cc	1本		

1日の栄養量の合計

熱量	1,719 kcal	たんぱく質	67.6 g	脂肪	38.7 g
糖質	268.2 g	食塩	8 g		

※ | 第2日

区分	献立名	材料名	数量	目安量	作り方	
			g			
朝	御飯	米	飯	200		※ひじき厚揚げの煮物
		味噌汁	味噌	15		
	味噌汁	煮出し汁		150		
		大根		40		
		アゲ		3		
	※ひじき 厚揚げの煮物	ひじき		5	乾物	水にもどしきれいに洗う。
		れんこん		30		乱切りとしさっとボイルする。
		厚揚げ		30		油ぬきして1cm角切りとする。
		だし汁		100		
		砂糖		4		
	かぶの甘酢漬	しょう油		5		
		油		3		
		かぶ		40		
		レモン		5		
		塩		0.3		
		酢	5			
		砂糖	3		(計食塩量 2.8g)	
昼	あんかけ うどん	うどん		200	玉うどん1ヶ	
		とり肉		30		
		ほうれん草		20		
		しいたけ		2	1ヶ	
		うずら卵		20	2ヶ	
		煮出し汁		120		
		しょう油		7		
		片栗粉		3		
		のり		少々		
		サラダ (じゃがいも)	じゃがいも		50	
	胡瓜			10		
	人参			10		
	玉ねぎ			10		
	油			8		
			塩	0.5		
		胡椒	少々			
		牛乳	200 cc	1本		
		果物	100	いちご	(計食塩量 2g)	
間		カステラ	50			
おやつ		紅茶				
食		砂糖	8			

区分	献立名	材料名	数量	目安量	作り方
夕	若菜ずし	米飯	200		
		合せ酢	米の1割		
		砂糖	5		
		塩	0.3		
		ふき	30		すじをとり，うす味をつける。
		みりん	3		
		塩	0.3		
		たけのこ	30		うす味をつけておく。
		煮出し汁	100		
		みりん	3		
	酒	3			
	砂糖	4			
	しょう油	5			
	三つ葉	5		ボイルしておく。	
	絹さや	10		ボイルしてみりんをふりかける。	
	卵	20	½ ケ	きんし卵にする。	
	白身魚焼	60		焼いてほぐしておく。	
	清汁	とろろ昆布	3		
		ねぎ	5		
		煮出し汁	150		
しょう油		3			
塩		0.1			
みぞれ和え	とりささ身	20	1 本		
	うど	20			
	人参	10			
	木の芽	少々	1 枚		
	胡瓜	30	½ 本	おろして中絞りとする。	
	酢	3			
	砂糖	3			
みりん	少々				
りんご	100	(½) ケ	(計食塩量 2.5g)		

1日の栄養量

熱量	1,699 kcal	たんぱく質	63.6 g	脂肪	33.1 g
糖質	282.8 g	食塩量	7.3 g		

※ 第3日

パン	パン	80
朝はちみつ	はちみつ	20
	キャベツ	30

区分	献立名	材料名	数量 g	目安量	作り方		
朝	巣ごもり卵	卵	50				
		ほうれん草	10				
		油	2				
		塩	0.5				
		胡椒	少々				
	生野菜盛り合せ	トマト	30				
		胡瓜	40				
		塩	0.5				
		フレンチソース					
		油酢	3 1.5				
	果物	果物	100	みかん 2ケ			
	牛乳	牛乳	200 cc	1 本	(計食塩量 1.0g)		
	御飯	信州蒸し	米飯	200			
			白身魚	60			
			そば	15	乾物		
ぎんなん			10	3 ケ			
のり			少々				
ねぎ			5				
煮出し汁			50				
みりん			10				
しょう油			10				
酒			少々				
昼			さやいんげんのごま和え	さやいんげん	25		
				生しいたけ	3	1 枚	
	きくらげ	5					
	白ごま	3					
	しょう油	3					
	砂糖	3					
	じゃがいもいため煮	塩	0.1				
		じゃがいも	80				
		玉ねぎ	20				
		砂糖	4				
		しょう油	3				
		油	2		(計食塩量 3.0g)		
夕	※とり肉とふきの巻き焼き	米飯	200		※とり肉とふきの巻き焼き		
		鶏もも肉	60		①とりもも肉はホークでたたき、		
		ふき	20	小1本	酒を少々ふりかけておく。		
		煮出し汁	50		②ふきは細いのを求めボイルし、		
		しょう油	7		すじを取り除き、うす味をつけ		

区分	献立名	材料名	数量	目安量	作り方
夕	木の芽田楽	砂糖	4		ておきます。 ③②のふきを芯にして①のとり肉 でまき糸で結びフライパンで焼 き調味して煮汁がなくなるまで からませる。 ④適当な大きさに切り盛りつける。
		塩	0.3		
		みりん	3		
		油	1		
		豆腐	70		
		白みそ	13		
		木の芽	少々		
		煮出し汁	20		
		砂糖	5		
		酒	5		
		みりん	3		
		若布	5		
		胡瓜	20		
		生姜	少々		
酢	5				
砂糖	3				
果物	果物	100	はっさく1ヶ	(計食塩量 3.0g)	

1日の栄養量

熱量	1,705 kcal	たんぱく質	67.1 g	脂肪	38.2 g
糖質	271.6 g	食塩量	7.0 g		

※ 第4日

朝	パン	パン	80				
		ジャム	ジャム	20			
			カテージチーズ	20		脱脂チーズ	
		生野菜	サラダ	玉レタス	40		
				胡瓜	30		
				トマト	40		
				マヨネーズソース	10		
		※	クリームスープ (とうもろこし)	塩	1		
				セロリー	20		※
				とうもろこし	10		①玉ねぎはみじん切りとしアメ色 になるまで十分にためる。
				サラダ油	5	大さじ½杯	その中に小麦粉を入れる。
				小麦粉	5	〃	
				牛乳	150cc		②牛乳を人肌程度にあたため、① に序々に入れとうもろこし(ク リーム状)を入れ一度こして煮 立たせて調味する。
				玉ねぎ	10		
塩	1						
果物	いちご	100	中5粒	(計食塩量 1.3g)			

区分	献立名	材料名	数量 g	目安量	作り方	
昼	※ とりの酒蒸し添え キウリ・ トマト	米	飯 200	1 切	※ ①とり肉はホークまたは金串でと ころところさして、塩と酒をふ りかけ15分ほどおく。 ②これを木綿糸で丸く巻いて形を ととのえる。 ③蒸気をたてた蒸器に②を器に入 れて12~13分蒸す。 ④取り出して適当の大きさに切り、 野菜を添えて、レモン酢で供す。 (キウリはかつらむきとし、それ をさらに線にきる。トマトはく し型にきる)	
		と り 肉	60			
		塩	0.5			
		酒	少量			
		ト マ ト	30			
		キ ウ リ	20			
		レ モ ン	少々			
		厚揚げとぜん まいの煮物	厚 揚			25
			ぜ ん ま い			30
			煮 出 し 汁			150
	砂 糖		5			
	し ょ う 油		5			
	和風サラダ	さ や い ん げ ん	30			
		胡 瓜	20			
		人 参	5			
き く ら げ		5				
セ ロ リ ー		10				
か ま ぼ こ		10				
大 根		30				
酢 糖		5				
砂 糖	3					
夕	御 飯	米 飯 200	1 人前	※ ①80℃位の湯に5分ほど漬けも どして適当に切る。 ②胡瓜は千切り、卵はきんし卵と		
	さ し み	か じ き			70	
		つ ま 大 根			20	
		パ セ リ			少々	
		し ょ う 油			5	
	新じゃがい もの含め煮	じ ゃ が い も			80	
		砂 糖			3	
		し ょ う 油			5	
	か き 玉 汁	煮 出 し 汁			120	
		卵			15	
		み つ 葉			10	
		の り			少々	
		煮 出 し 汁			150	
	※ 拌 三 絲	塩			0.3	
		し ょ う 油			2	
春 雨		5				
	胡 瓜	20				
	う す 焼 卵	10				

(計食塩量 1.5g)

区分	献立名	材料名	数量	目安量	作り方
		酢	5		する。
		砂糖	3		③合せ酢を作り①, ②の材料を和
		塩	0.3		える。
		ごま油	1		(計食塩量 3.1g)
1日の栄養量					
	熱量	1,626 kcal	たんぱく質	70.5 g	脂肪 39.0 g
	糖質	243.7 g	食塩量	5.9 g	

※ 第5日

朝	御飯	米	飯	200	
	味噌汁	味噌	噌	15	
		煮出し	汁		
		茹	子	20	
	納豆	ね	ぎ	5	
		納豆	豆	30	十分糸を出す
		ね	ぎ	5	
	おろし和え	大根	根	10	おろし大根を中絞りとし, 最後に
		しょう油	油	5	和え調味する。
		キャベツ	刻み	こんぶ	少々
	キャベツ 即席づけ	青	しそ	〃	
		塩		0.3	
		果物		100	(計食塩量 2.3g)
昼	パン	ロール	パン	80	
	シューチュー	とり	肉	40	1cm角切りとしブドー酒をふり
		じゃがいも		50	かけておく。
		人参		30	乱切りとする。
		玉ねぎ		30	乱切りとする。
		しいたけ		2	水にもどしておく。
		小麦粉		5	
	サラダ	サラダ	油	5	ルーを作る。
		牛乳		150cc	材料を鍋に入れルーを入れ牛乳を
		塩		1	入れとろ火でゆっくり煮こむ。
		白ブドー	酒	少々	
	サラダ	玉レタ	ス	40	
		胡	爪	30	
		トマ	ト	30	
		フレンチ	ドレッシング		
		油		5	

区分	献立名	材料名	数量	目安量	作り方
昼	みつ豆	酢	3		2ヶ (計食塩量 1.5g)
		塩	0.5		
		寒天	5		
		りんご	20		
		みかん	20		
		バナナ	20		
		チエリー		2ヶ	
		みつ	3		
焼	魚	米	飯	200	
		白身魚		70	
		レモン		5	
筑前煮		とり肉		20	
		午旁		30	
		れんこん		40	
		こんにゃく		30	
		油		3	
		しょう油		5	
		砂糖		3	
		煮出し汁		120	
		ふき		30	
		キャベツ		20	
夕	ふきとキャベツの香り漬	木の芽		少々	
		酢		7	
		甘砂糖		3	
		酢みりん		2	
		白ブドウ酒		少々	
		卵		50	
だし巻		のり		少々	
		煮出し汁		30	
		砂糖		5	
		塩		0.2	
		しょう油		3	
		油		2	
1日の栄養量					
熱量	1,728 kcal	たんぱく質	66.5 g	脂肪	38.8 g
糖質	273.5 g	食塩量	5.8g		

※ 第6日

区分	献立名	材料名	数量	目安量	作り方	
朝	御飯	米	飯	200		
		庄内麴	3			
	すまし汁	三ツ葉	10			
		煮出し汁	150			
		塩	0.3			
		しょう油	2			
	えんどうの卵とじ	えんどう	40			
		卵	40	小 1ケ		
		砂糖	3			
	キャベツ風味漬	しょう油	5			
キャベツ		40				
青しそ		少々	2枚			
塩		0.3				
		果物	100	りんご (½ケ)	(計食塩量 1.8g)	
昼	とろろそば	そば	200	ゆでそば		
		大和芋	50		おろし金でおろし、すり鉢で十分	
		煮出し汁	100		する。煮出し汁、調味料を入れの	
		しょう油	7		ばす。	
		みりん	3			
	煮豆	塩	0.3			
		うずら卵	10	1ケ		そばの上にとろろをかけ上に割っ
		青のり	少々			たうずら卵をのせ青のりをふりか
	※ 茹子しぎ焼	うずら豆	10			ける。
		砂糖	10			※
茹子		80			①半分にたてに切り水につけあく	
サラダ油		5			ぬきする。フライパンに油を熱	
とりひき肉		10			し茹子を焼く。	
みそ		8			②とりひき肉はそばろにいり、そ	
砂糖		5			の中にみそ、煮出し汁、砂糖を	
煮出し汁	15			入れそばろみそを作る。		
枝豆	10			③①の茹子の切り口を上にして、		
		牛乳	200cc	1本	その上にとりみそをのせボイル	
					した枝豆の豆のみのせて供す。	
					(計食塩量 2.6g)	
夕	御飯	米	飯	250		
		さわら	70		※	
		大根	30		①骨をのぞき、空揚げにする。大	
					根はおろし、ねぎは小口切りと	

区分	献立名	材料名	数量 g	目安量	作り方		
※ さわらの おろし煮		ねぎ	10		する。		
		煮出し汁	100		②煮出し汁にしょう油、みりん、		
		油	3		砂糖を加え火にかけ煮立った所		
		しょう油	5		へ①の魚を入れおろし大根を入		
		みりん	3		れる。もう一度煮立ったら火を		
		砂糖	2		とめ暖かいうちにねぎをのせ供		
					す。		
		白和え		人参	20		
				こんにゃく	30		
				生しいたけ	6		
				さやいんげん	20		
				豆腐	40		
				ごま	2		
				砂糖	3		
				しょう油	5		
				みりん	少々		
				とり肉	30		
		野菜いため		筍	30		
				しいたけ	2		
				ピーマン	30		
油	1						
塩	0.5						
酒	少々						
果物	100				(計食塩量 2.5g)		
1日の栄養量							
熱量	1,703kcal	たんぱく質	66.3g	脂肪	38.4g		
糖質	268.7g	食塩量	6.9g				

※ 第7日

朝 いり豆腐	御飯	米飯	200		
		豆腐	40		
		しいたけ	2		
		人参	15		
		さやいんげん	20		
		卵	10		
		砂糖	3		
		しょう油	5		
		煮出し汁	20		
		油	2		
		ふき	80		

※
①ふきはボイルして皮をむいておく。

区分	献立名	材料名	数量	目安量	作り方
朝	※ ふきの 落花生和え 一夜漬	糸がき	少々		②落花生は荒刻みにして、すり鉢に入れ油が出るまでよくする。調味料を序々に加えてふきを和え天盛りに糸がきをのせる。
		落花生	10		
		しょう油	5		
		砂糖	3		
		かぶ	30		
		かぶの葉	10		
		塩	0.4		
		果物	100		
		牛乳	200cc	1本	
昼	御飯 ※ 鶏ごはん	米飯	200		※ ①とりひき肉は火にかけはし5～6本でよくかきまぜそぼろを作りこの中に調味を入れ汁がなくなるまでからいりする。 ②卵はうす焼にし千切りとする。 ③えんどうはボイルし千切りにしてみりんをふりかけておく。 ④御飯の上に色どりよく盛り合わせる。 先のやわらかい所のみうす切りにして使う。 一番だしを用いる。
		とりひき肉	50		
		砂糖	4		
		しょう油	6		
		みりん	4		
		酒	3		
		サラダ油	2		
		卵	40		
		えんどう	15		
夕	若竹汁 酢の物 香り漬け	たけのこ	20		※ ①かつをは三枚におろし皮をとりたてに半分切り血合を取る。金串をさしじか火で素焼して急激に冷水につけこむ。冷めてから取りだしておく。
		わかめ	3		
		木の芽	少々		
		煮出し汁			
		塩	0.3		
		うす口しょう油	2		
		大和芋	50		
		砂糖	3		
		酢	6		
		塩	0.3		
青のり	少々				
胡椒	30				
キャベツ	10				
青しそ	少々				
塩	0.2				
			(計食塩量 2.0g)		
夕	※ かつをの たたき	米飯	200		※ ①かつをは三枚におろし皮をとりたてに半分切り血合を取る。金串をさしじか火で素焼して急激に冷水につけこむ。冷めてから取りだしておく。
		かつを	70		
		大根	20		
		青ねぎ	10		
		んにく	少々		
		青しそ	〃		

区分	献立名	材料名	数量 g	目安量	作り方
いため煮 夕	}	夏みかん絞り汁	10		②大根はおろし、ねぎは小口切りにんにくはすりおろし、青しそは細かくきざむ。うどは千六本に切っておく。以上の材料を一緒にしておく。 ③①のかつをを1 cm 巾に切り②の材料をのせ庖丁の背でたたいて上から夏みかんの絞り汁をふりかけておく。 ④二杯酢で供す。
		うど	10		
		酢	2		
		しょう油	5		
		れんこん	40		
		人参	30		
		午旁	30		
		こんにゃく	30		
		油揚	3		
		煮出し汁	120		
		砂糖	5		
		しょう油	5		
		油	2		
		ほうれん草	50		
ごま和え	3				
しょう油	3				
果物	100				
					(計食塩量 2.6g)

1日の栄養量					
熱量	1,758 kcal	たんぱく質	71.0 g	脂肪	39.6 g
糖質	274.8 g	食塩量	7.0 g		

総 活

三重県松阪保健所管轄内松阪市および明和町の医療機関よりの届出があり、かつ、退院後3ヶ月内外の在宅脳卒中後遺症者におけるADLおよびその栄養摂取状態について調査した成績は次のとおりであった。

(1) 患者の10例中要介助のものは3例であったが、その他の7例はいずれも片麻痺、介助者などの肉体的ハンディを背負いながらも介助不要のものであった。

このことは、退院後における在宅での保健所を中心とした医療連絡システムによる、リハビリテーションの方法などの指導によることが大きいことを物語るものである。

(2) 各患者の栄養素別摂取量の標準量に対する充足状態をみると、エネルギーおよびたんぱく質では10名中6名が、脂肪、ビタミンB₁およびB₂では10例中8例が、標準量をそれぞれ下回っていた。ついで、カルシウムおよびビタミンAは、その殆んどの患者がいちおるしく不足していた。

(3) 食塩の摂取量は、いずれの患者も6g以上であった。

(4) 食品群別摂取量では、各患者の摂取食品群とそれぞれの目標量との間に有意差がみられたものは、いも類、油脂類、乳類、緑黄色野菜類および果実類であった。とくに牛乳においては、患者10例中6例がまったく摂取されていなかったことは特筆される。

(5) 以上のことから、在宅脳卒中後遺症者における栄養リハビリテーションの必要性が痛感される。

稿を終るに当たり、本研究にさいし、終始ご指導ご高配を賜った三重県松阪保健所長掃部俊造先生に深甚なる謝意を表す。また、直接ご指導ご助力を賜った本学学長堀敬文先生に心からなる感謝の意を表す。

文 献

- 1) 横山 巖：診断と治療，62，2283（1978）
- 2) 渡辺 淳：公衆衛生，41，636（1977）
- 3) 秦 葭哉：治療，58，81（1976）
- 4) 田中平三：日本公衛誌，26，508（1979）
- 5) 田中平三：公衆衛生，44，80（1980）
- 6) Dayton, S., et al. Circulation Suppl., 39~40 II~I~63（1969）
- 7) Miettinen, M., et al. Lancet., 2，835（1972）
- 8) 厚生省公衆衛生局栄養課編：昭和56年版国民栄養の現状，東京（第一出版）
- 9) 横山 巖：リハビリテーション医学，4，118（1967）

- 10) 横山 巖・他：日本温泉気候物理医学会雑誌, 127, 156 (1963)
- 11) 横山 巖：保健の科学, 57 (1978)
- 12) Kusk, H. A. : A world to care for, Random House (1972)
- 13) 上田 敏：治療, 60, 1686 (1986)
- 14) 吉川政己・外：診断と治療, 66, 562 (1978)
- 15) 大和田国夫：臨床栄養, 41, 427 (1972)
- 16) 小島義樹・他：第34回栄養食糧学会総会, 札幌 (1980)
- 17) 小島義樹・他：第35回栄養食糧学会総会, 徳島 (1981)
- 18) 小町喜男・他：臨床と健康, 57, 3835 (1981)
- 19) Smith, R. W., et al. Clin. Orthoped, 45, 31 (1966)
- 20) Dent, C. E., et al : Br. Med. J. 4, 76 (1968)
- 21) 藤田拓男：最新医学, 5, 886 (1978)
- 22) Exton-Smith, A. N. : Brit. J. Hosp. Med., 5, 639 (1971)
- 23) 小町喜男・外：診断と治療, 65, 2261 (1977)
- 24) 渡部恵子・外：日本公衛誌, 22, 特別附録：150 (1975)
- 25) Report of the joint committee for stroke facilities: Stroke, 5, 114 (1974)
- 26) 伊勢年鑑1778年度版
- 27) 明和町広報