

# 高齢者向けカロリーコントロール食の開発

— 高齢者の生活の質向上ビジネス促進事業（H25～27） —

愛媛県産業技術研究所 食品産業技術センター 主任研究員 森本 聡  
企画管理部 主任研究員 福田 直大  
聖カタリナ大学 人間健康福祉学部

高齢化社会においては、高齢者の衣食住に関する不満をできるだけ少なくすることがQOL(Quality of Life)の向上につながると共に、健康寿命を伸ばすことができると考えられます。

そこで、高齢者介護福祉施設における食に関する現場ニーズに対応するため、聖カタリナ大学協力のもと高齢者向けのカロリーコントロール食の開発を行いました。

## 【高齢者施設での「食」に関する不満】

聖カタリナ大学人間健康福祉学部介護福祉専攻の学生の協力の下、研修先の介護福祉施設で感じた「食」に関する不満（課題）について意見交換を行いました。

### 学生からの主な意見

- ソフト食を提供しているが、見た目が食欲をそそらない
- とろみ剤を使うと便秘になりやすい
- 糖尿病の高齢者でも食べられる食事があればよい
- 甘いものは好まれるが、糖尿病の高齢者は半分しか食べられない
- 認知症の方は温度に関して鈍感であり、やけどを防ぐ工夫がいる
- 水分摂取を嫌がる高齢者が多いので、食事で水分補給ができればいい
- 低カロリーのまんじゅう(高齢者以外、誰でもおいしく食べれるもの)があるとよい
- 市販の介護食は味が悪いので、おいしい食事があればよい
- 便秘気味な高齢者が多いので、排便を促すものがあるとよい

## 【カロリーコントロール食の開発と評価】

カロリーが低い食事（見た目と味があまり変わらないもの）であれば、糖尿病等の持病を持つ高齢者にも喜んでもらえるとの意見に注目し、カロリーを低減化したおやつ（羊羹）の開発と改良を行いました。

- 砂糖の代替として甘味料を用いることで、従来品に比べカロリーが約30%削減されました。
- 2種類の甘味料を併用することで、砂糖の甘さに近い甘味が再現できました。
- 粒あんは味は良いが、口の中に残るとの意見が多く、こしあんが適当でした。
- 食感の評価を行ったところ、スマイルケア食分類の「介護予防のための食品」「弱い力でかめる食品」に該当しました。



今回開発したカロリーコントロール食は、食感の改良を行い高齢者施設での評価を行い、実用化に向け検討していく予定です。