推廣質地調整飲食
助長輩快樂用餐，吃得營養

我國老年人口快速成長，預估 2025 年全國 65 歲以上老年人口將占總人口比率高達 20%，為幫助長者吃得輕鬆、吃得營養，衛福部國民健康署（簡稱健康署）透過社區營養師，積極推廣「質地調整飲食」概念，讓長者不再只是看得到卻吃不下。社區營養中心同時還協助ICOPE六大指標「營養」面向評估，為高風險的年長者提供完善的營養照護服務，有利於減少或延緩衰弱失能的發生。

文字撰寫｜林怡慧、黃倩茹
受訪對象｜基隆市衛生局營養師　陳昱婷、臺北市政府衛生局營養師　吳明潔
臺中市政府衛生局營養師　林雅婷、嘉義市政府衛生局營養師　侯信吉

推廣質地調整飲食 讓長者都能享受進食

對年長者而言，因咀嚼功能退化、飲食習慣改變或多重用藥等原因，出現「食不下嚥」、「食物太硬咬不下去」等飲食上的問題，光是「吃不下」就會造成長者飲食不均衡、營養攝取不足的現象，嚴重者會導致肌少症、身體衰弱等情形。為了照顧年長者的營養與身體健康，健康署參考國際作法，將飲食質地分為「容易咬軟質食」、「牙齦碎軟質食」、「舌頭壓碎軟食」、「不需咬細泥食」、「均質化糊狀食」、「中濃稠流動食」、「低濃稠流動食」與「微濃稠流動食」等類型，並根據我國的飲食習慣和在地食材發展高齡營養飲食質地衛教手冊。

「容易咬軟質食」和「牙齦碎軟質食」兩種類型的質地飲食，適合牙口咀嚼能力較差，但其他功能仍維持正常的年長者；而有吞嚥困難的年長者，可依據對象可吞嚥的程度，製作「均質化糊狀食」、「中濃稠流動食」、「低濃稠流動食」、「微濃稠流動食」等不同濃稠度的飲食。臺中市社區營養推廣中心從在地營養認知開放式問卷發現，牙口、乳糖不耐、胃口及餐食準備等問題，是社區長者對特定食物攝取造成障礙的主因，因此在輔導社區共餐據點及餐飲業者過程中，加入食物質地調整觀念及檢測食物質地的技巧，以提升長者之攝取量及營養狀況。

提供營養教育及諮詢服務 全面照顧社區民眾健康

在社區中導入營養服務是建構健康促進工作的基石，社區營養推廣中心自 2018 年推動至今，已在全國各縣市成立 64 處，針對 65 歲（原民 55 歲）以上健康、亞健康長者辦理營養教育課程，輔導社區共餐據點及餐飲業者提供高齡友善餐食，並培育社區營養照護人員、提供民眾營養諮詢門診及營養風險篩檢等服務。

各地方政府衛生局積極擴增服務據點以服務更多社區民眾，如於衛生所門診時段增設營養諮詢服務，有需求的民眾能夠得到營養師一對一的專業服務與追蹤，並透過營養風險篩檢量表評估是否有營養不良的狀況，並給予個人化營養建議與計畫，提供社區民眾有計畫且全面性的營養照護。

為協助偏遠地區或行動不便的長者們進行營養教育及諮詢服務，也透過社區定點巡迴諮詢方式進行，如基隆市社區營養推廣中心營養師陳昱婷表示，基隆市的面積雖不算大，但有 95% 都是丘陵地，對長者來說，前往社區營養推廣中心的交通難度很高，她分享某次到社區進行營養篩檢服務，有位眼盲的婆婆前來諮詢，細聊後才知道婆婆因為視覺障礙平時不方便去醫院，也沒有機會接觸到營養師，此次得知營養師前來山裡社區，特別趕來參加，想了解自己的營養狀況，讓陳昱婷深刻感受到營養服務深入社區的必要性。

臺中市社區營養推廣中心不僅針對社區長者進行營養教育，也以分齡、分眾方式規劃飲食教育宣導內容，將服務觸角由社區延伸至家庭、校園及職場。另考慮到許多長者的照護者為新住民，設計多國語言宣導單張，也以新住民家鄉的天然辛香料為飲食推廣主軸，進行多元族群健康飲食宣導。而在新冠肺炎疫情蔓延期間，所有社區實體團衛課程全面停辦，臺北市社區營養推廣中心秉持「防疫停課不停學」的精神，結合營養

及跨域專業師資群，設計多元化的健康促進線上課程，透過Line即時通訊軟體建立「臺北社區營養師線上有約」社群，進行線上直播課程，讓社區長者不出門也能接受營養服務，即便疫情過後，社區營養數位學習管道也持續進行。

依長者營養需求 設計營養教案寓教於樂

提高長者飲食營養觀念並落實健康生活型態，營養師就需要評估對象特性設計簡單易懂及長者樂於學習的教案，這也成為社區營養師們的挑戰之一。

目前各縣市社區營養推廣中心推動團體營養教育課程相當多元豐富，如基隆市社區營養推廣中心了解到民眾對運動課或手作物品比較感興趣，因此設計我的餐盤磁力箱、彩虹手舉牌等多樣化的教具及遊戲教材，將營養知識口訣化並融入到遊戲中，利用寓教於樂的策略，慢慢提升長者的營養識能；臺中市社區營養推廣中心除辦理遊戲式互動性營養課程外，還會舉辦食農教育推廣活動，安排祖孫及親子共同探遊農田，認識在地全穀及未精製雜糧等農作，搭配營養師解說在地食材營養價值，以產地體驗方式宣導攝取這些食物的重要性。

深入社區　輔導共餐據點備餐人員

為協助共餐據點社區長者也能吃到均衡飲食，各縣市社區營養推廣中心也對社區共餐據點之備餐人員進行輔導，如嘉義市的共餐據點以提供坊間便當為主，但食物質地太硬，無法符合長者需求，因此使用供餐服務的長者很少，為解決問題，嘉義市社區營養推廣中心提出「銀養好食光」專案，設計專屬餐盒，媒合多個社區據點與營養師

了解更多

食在好健康臉書專頁

國民健康署官網 全穀雜糧專區

輔導過的便當業者，提供符合長者牙口且營養均衡的便當，並由社區營養師監控每一餐的質地與菜色變化，希望銀髮長者能夠把食物吃光光。此外，也協助媒合外送平臺，支援便當業者外送到社區據點，解決人力短缺的送餐問題，提高便當業者參與意願，且為讓家中長輩也能訂購「銀養好食光」便當，於去(2023)年製作「健康地圖」，將營養師輔導過的便當業者標註在地圖上，並放置在嘉義市政府衛生局官網，提供有需求的民眾使用，未來也將設計更便民的訂餐系統，持續擴大「銀養好食光」的服務版圖。

另外，臺北市社區營養推廣中心為維護共餐據點餐食品質，於去年率全國之先，設計「共餐據點餐食營養小叮嚀」，輔導據點自主檢核，此外，也打破實地輔導的框架，建立新興線上輔導模式，舉辦臺北共餐優食獎，邀請參賽的據點人員共組Line群組，於活動期間在群組上張貼據點菜色，不僅進行線上餐點輔導與建議，群組上的據點人員也可相互學習交流，有效提升據點的供餐品質及營養均衡度。

ICOPE六大指標及早評估長者失能風險

面對「高齡社會」的到來，健康署的目標不只是追求國民的長壽，而是「健康老化」，期待將身心功能維持在最理想的狀態。為此，健康署參考世界衛生組織「長者整合性照護指引(Intergated care for older people，簡稱ICOPE)」，推動長者功能評估工作，幫助年長者發現可能導致失能的風險因子，及早介入運動與營養等處置，以預防並延緩失能的發生，積極維護國人「健康老化」的權利。

老化雖是無法抵擋的，但可以透過及早評估和各種健康促進策略，來維持或提升年長者的身心功能，享受更有品質的老年生活。ICOPE的六大指標包括：認知功能、行動能力、營養、視力、聽力及憂鬱，其中針對「營養」面向，如發現異常個案，各地方的社區營養師皆積極協助其進行相關營養諮詢。如臺北市社區營養中心即於2023年，結合市府ICOPE「預防及延緩失能之長者功能評估知能提升計畫」，提供營養不良高危險個案營養諮詢服務，並和15個合作單位(如健康服務中心、社區共餐據點及醫療院所等)轉介74位個案，以確保個案可及時得到完善的營養服務。

新法上路　推動全民健康飲食

歷經數十年努力推動的《營養及健康飲食促進法》在今(2024)年公布施行，奠定我國營養推動里程碑，面對超高齡社會即將來臨，健康署將持續規劃、完善各項營養服務，各縣市亦積極辦理營養師培訓、社區營養照護人員培訓等課程，期待有更多營養師走入社區，提供在地化的營養服務，讓各地長者獲得更完善的營養照護，並達到368個鄉鎮市區皆有營養服務之願景。MOHW

特別誌謝

基隆市衛生局營養師　陳昱婷
臺北市政府衛生局營養師　吳明潔
臺中市政府衛生局營養師　林雅婷
嘉義市政府衛生局營養師　侯信吉

2024年4月25日於松山文創園區舉辦全國社區營養推廣中心成果展示活動全體大合照。