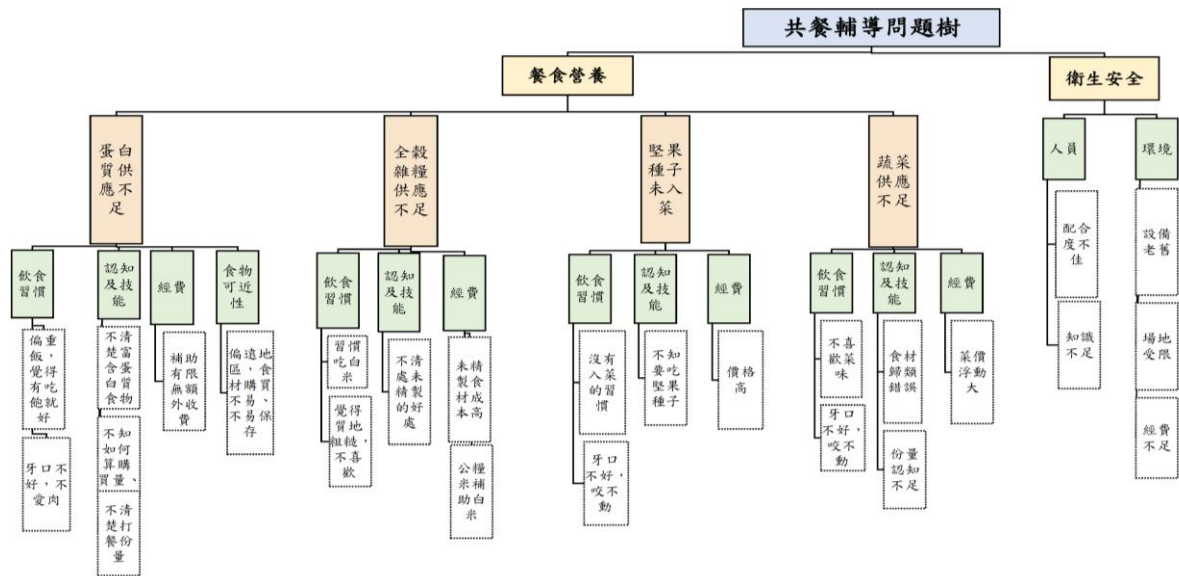


整合性預防及延緩失能社區營養推廣中心輔導計畫-111 年後續擴充 共餐輔導工作模組 2-輔導自行烹煮據點提供足夠全穀及未精製雜糧

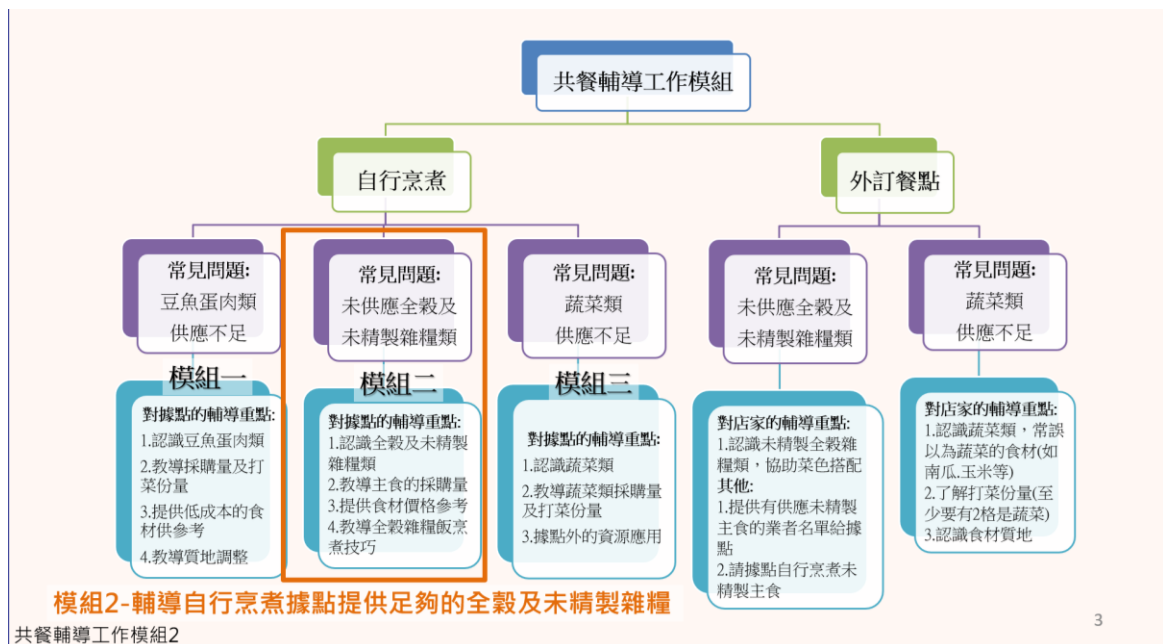
一、 背景說明

依據國民健康署 110 年度補助地方政府辦理「整合性預防及延緩失能計畫」作業須知，請縣市政府運用 109 年發展之 3 種以上不同類型的供餐輔導模式，拓展服務量能。中華民國營養師公會全國聯合會依此設計問卷並藉由分區交流會議，蒐集各縣市衛生局輔導共餐據點時可能遇到之困難，並建立問題樹（圖一），以發展工作模組，協助各縣市衛生局解決所遇到的問題。

據點供餐類型主要分為自行烹煮及外訂餐點，輔導過程最常見之營養問題（圖二）包括豆魚蛋肉類、全穀雜糧類及蔬菜類供應不足。由於「外訂餐點」供應型態之餐點其問題所涉及的因素較複雜，故經小組會議討論後，決議優先以自行烹煮據點常見營養問題建立模組，去年已發展「共餐輔導工作模組 1-輔導自行烹煮據點提供足夠蛋白質」提供各縣市做使用，今年持續發展「共餐輔導工作模組 2-提供足夠全穀及未精製雜糧」，並發展出共餐輔導之實用工具。



圖一、共餐輔導問題樹



圖二、不同供餐類型常見之營養問題及輔導重點

二、 模組名稱：共餐輔導工作模組 2-輔導自行烹煮據點提供全穀及未精製雜糧

(一)問題分析

(1) 確認共餐據點是否有提供足夠全穀及未精製雜糧

可藉由觀察供餐情形、訪談、檢視菜單及平常共餐餐點的照片等方式評估據點共餐的全穀及未精製雜糧類是否達1/3 以上，若不足則進一步訪談據點人員（包含據點負責人、餐點規劃者/食材採購者、餐點製備者、打餐者），以了解據點平常供餐情形，包括供餐人數、對於全穀及未精製雜糧食材的認知程度、採購來源、採購頻率及採購量、是否有定量杯、定量碗做定量、食物質地與質地調整認知及烹飪技巧。

(2) 針對全穀及未精製雜糧供應不足的問題找出根本原因

當發現據點有全穀及未精製雜糧供應不足的問題時，與據點相關人員進行訪談後，透過全穀及未精製雜糧類供應不足原因分析表（表一）找出供應不足之原因，以提供符合據點需求的解決方案，進而改善共餐餐點全穀及未精製雜糧類供應不足之問題。

表一、全穀及未精製雜糧供應不足原因分析表

全穀及未精製雜糧類供應不足原因分析表

原因類別	原因	備註
認知與技能	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 全穀及未精製雜糧食物來源認知不足 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>不清楚全穀及未精製雜糧類食物來源 <input type="checkbox"/>不清楚全穀及未精製雜糧應佔 1/3 以上 <input type="checkbox"/>價格迷思，如認為糙米、紫米等價格昂貴等 ➤ 全穀及未精製雜糧類採購量不足 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>不知道如何估算採購量 <input type="checkbox"/>用餐人數變動大 ➤ 全穀及未精製雜糧類食物質地調整的認知與技巧不足 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>軟化食物質地的認知與技能不足 <input type="checkbox"/>烹飪技巧不足 	
器具與設備	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 缺乏打菜定量工具 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>沒有定量碗或相關器具 	
環境	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 購買場域的全穀及未精製雜糧類食材有限 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>不知道據點周邊可運用的資源 	
其他		

(二)解決方案

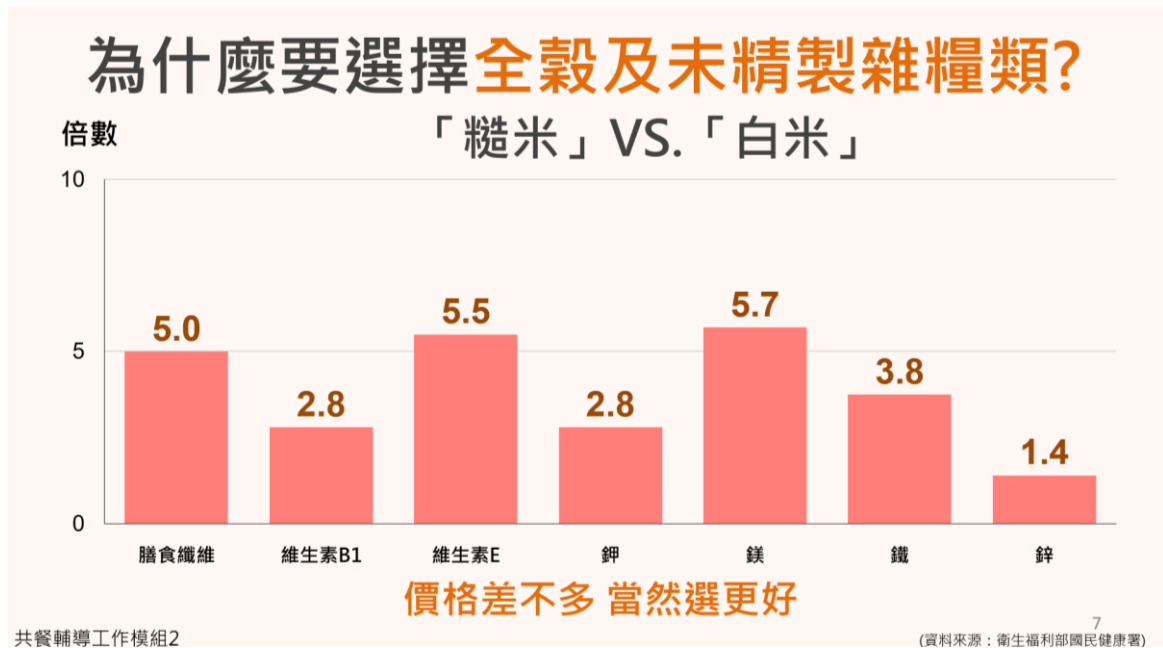
根據原因分析表勾選的全穀及未精製雜糧類供應不足的根本原因，提供據點下列解決方案。

A. 方案 1-認識全穀及未精製雜糧類食物來源及價格

對應原因：全穀及未精製雜糧食物來源認知不足

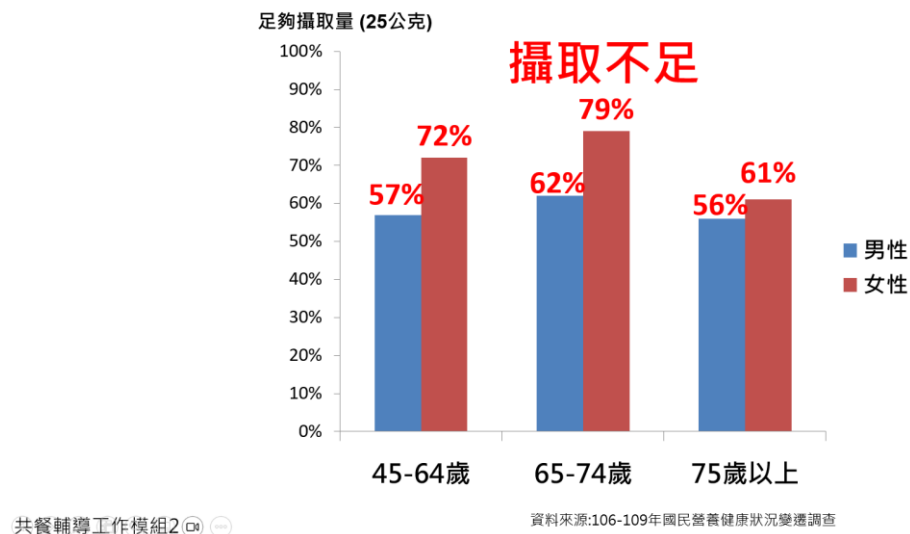
先告訴據點人員全穀及未精製雜糧類食物富含更多營養素，包含膳食纖維、維生素 B1、維生素 E、礦物質等（圖

三)，並讓據點人員了解長者膳食纖維攝取不足之嚴重度(圖四)，其為養好菌的關鍵營養素之一，除了蔬果富含膳食纖維外，全穀及未精製雜糧類也是膳食纖維重要之來源。



圖三、糙米與白米所含營養素的差異

膳食纖維攝取情形



圖四、國人膳食纖維攝取情形 (45 歲至 75 歲以上)

全穀及未精製雜糧類主要可分為米類、麥類、根莖雜糧類及乾豆類，包括糙米、紫米、黑米、紅米、小米、紅藜、燕麥、小麥、蕎麥、蓮藕、玉米、蓮子、南瓜、栗子、芋薺、地瓜、芋頭、馬鈴薯、菱角、山藥、皇帝豆、紅薏仁、紅豆、綠豆、花豆、鷹嘴豆等（圖五）。教導據點人員簡單配出營養又便宜的全穀雜糧飯，說明一碗糙米飯與一碗白飯的成本其實是一樣的，約 4 元，破除價格貴的迷思。價格差不多當然選更好，全穀及未精製雜糧不只提供豐富的營養，還可以增添菜餚風味，顏色也更繽紛（圖六）。



圖五、認識全穀及未精製雜糧食物

簡單配出營養又便宜的全穀雜糧飯



圖六、簡單配出營養又便宜的全穀雜糧飯

B. 方案 2-計算全穀及未精製雜糧類食材採購量

對應原因：全穀及未精製雜糧類採購量不足

告訴據點人員供應足夠量的全穀及未精製雜糧類，理想的菜單設計為 1 人份主食中全穀及未精製雜糧類應佔 1/3 以上，1 人份主食的採購量如地瓜飯（地瓜 80 公克+50 公克白米）、糙米飯 80 公克（30 公克糙米+50 公克白米）、紫米飯（30 公克紫米+50 公克白米），其他搭配以此類推，並根據據點平常的共餐人數教導其計算主食的採購量（表二）。

提醒提供白飯時，配菜、湯品及點心可以使用全穀及未精製雜糧食材入菜，讓營養更加分（圖七~圖九），惟應斟酌減少當日白飯供應量。

表二、主食的採購量

主食(未精製佔1/3)的採購量

人數	糙米、紫米、五穀米、十穀米、 燕麥、蕎麥、小米等	白米
1人份	30公克	50公克
10人份	半斤	1斤
20人份	1斤	2斤
30人份	1.5斤	2.5斤
40人份	2斤	3.5斤
50人份	2.5斤	4.5斤

備註:地瓜飯(1人份:地瓜80公克+白米50公克)

共餐輔導工作模組2

14

提供白飯時
配菜可以這樣搭



地瓜燉肉



馬鈴薯咖哩雞



玉米炒蛋

地瓜、馬鈴薯、玉米等全穀及未精製雜糧類入菜，營養更加分

(* 全穀及未精製雜糧食材入菜時，應斟酌減少白飯供應量)

共餐輔導工作模組2

圖七、提供白飯時，配菜可放入全穀及未精製雜糧做搭配

提供白飯時
湯品可以這樣搭



蓮藕湯



玉米排骨湯



山藥雞湯

蓮藕、玉米、山藥等全穀及未精製雜糧類入湯品，營養更加分

(* 全穀及未精製雜糧食材入菜時，應斟酌減少白飯供應量)

共餐輔導工作模組2

圖八、提供白飯時，湯品可放入全穀及未精製雜糧做搭配

提供白飯時，點心可以這樣搭



地瓜甜湯



綠豆湯



紅豆薏仁湯

(* 全穀及未精製雜糧食材入菜時，應斟酌減少白飯供應量)

共餐輔導工作模組2

17

圖九、提供白飯時，點心可放入全穀及未精製雜糧做搭配

C. 方案 3-全穀及未精製雜糧食物質地調整小撇步

對應原因：全穀及未精製雜糧類食物質地調整的認知與技巧不足

告訴據點人員長者常有裝假牙或缺牙的情形，因此食材質地需要特別處理，並針對據點長者的牙口狀態準備餐點，教導質地調整小撇步，煮出適合長者牙口的主食，以糙米飯為例（圖十、圖十一）：

【電鍋】

1. 準備糙米 5 杯、白米 5 杯、13 杯水（米水比=1：1.3）
2. 將糙米洗淨後，加 13 杯水泡 1 小時
3. 將白米洗淨後，放入泡好的糙米中
4. 直接放入電鍋中，外鍋加入 1.5 杯水烹煮
5. 電鍋跳起後，繼續燜 30 分鐘，即完成

【電子鍋】

1. 準備糙米 5 杯、白米 5 杯、13 杯水（米水比=1：1.3）
2. 將糙米洗淨後，加 13 杯水泡 1 小時
3. 將白米洗淨後，放入泡好的糙米中
4. 直接放入電子鍋煮
5. 烹煮+燜的時間建議 1.5 至 2.5 小時



糙米飯怎麼煮軟？

糙米飯20人份
【電鍋】

1. 準備糙米5杯、白米5杯、13杯水
(米水比=1：1.3)
2. 將糙米洗淨後，加13杯水泡1小時
3. 將白米洗淨後，放入泡好的糙米中
4. 直接放入電鍋中，外鍋加入1.5杯水烹煮
5. 電鍋跳起後，繼續燜30分鐘，即完成

共餐輔導工作模組2 18

圖十、質地調整小撇步-用電鍋煮出適合長者牙口的糙米飯



糙米飯怎麼煮軟？

糙米飯20人份
【電子鍋】

1. 準備糙米5杯、白米5杯、13杯水
(米水比=1：1.3)
2. 將糙米洗淨後，加13杯水泡1小時
3. 將白米洗淨後，放入泡好的糙米中
4. 直接放入電子鍋煮
5. 烹煮+燜的時間建議1.5至2.5小時

共餐輔導工作模組2 19

圖十一、質地調整小撇步-用電子鍋煮出適合長者牙口的糙米飯

● 追蹤評核

追蹤時使用下列題目評估據點改善情形：

■ 全穀及未精製雜糧類供應頻率？

初訪：_____次/週；追蹤_____次/週

■ 全穀及未精製雜糧類供應量？

初訪：_____份/餐；追蹤_____份/週

■ 全穀及未精製雜糧類質地是否符合長者牙口？

初訪：☐符合 ☐待改善；追蹤：☐符合 ☐待改善