

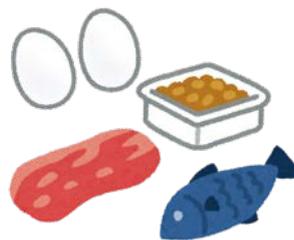


# シニアのひろば



**「食」は元気な体のきほん!**

感染症予防のため、外出をひかえることで、家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、食事を抜いてしまったりすることはありませんか。そんな毎日が続くとフレイル(※)が進んでしまいます。※「フレイル」とは、加齢によって心身が衰え、介護を必要とする一歩手前の状態です。



◆**バランスよく食べ、低栄養を防ぎましょう**

高齢期には、食事の量が減りがちになるので1食でも抜いてしまうと、十分な栄養が取れず、「低栄養状態」になってしまふ可能性があります。1日3食、主食・主菜・副菜をバランスよく摂取するようにしましょう。

◆**たんぱく質の摂取が大切です**

私たちの筋肉や臓器などを作っているたんぱく質を摂取するために、できれば1日1食は肉類を取り、魚・卵・大豆製

品なども含めてたんぱく質をしっかりと取るようにしましょう。

◆**カルシウムやビタミンD・Kを多く含む食品も意識して摂取しましょう**

【カルシウムを多く含む食品】  
イワシ・牛乳・ヨーグルト・ひじき・厚揚げなど

【ビタミンDを多く含む食品】

卵・紅鮭・ウナギ・きくらげなど

【ビタミンKを多く含む食品】

納豆・わかめ・ほうれん草・春菊など

◆**配食サービスについて**

見守りおよび栄養管理が必要な高齢者がいる場合は、その居宅に訪問して安否確認をしながら、栄養バランスを考えた弁当を配達する配食サービスの利用を検討してみてください。どうか。

【対象】

65歳以上のひとり暮らし世帯、高齢者のみ世帯およびこれに準ずる世帯(日中独居など)で、見守りや栄養改善の必要のある方

※詳しくはご相談ください

【内容】

1日1食を週5食以内(毎週月〜土)

で、希望日の昼食または夕食に弁当を配達します。

【利用料】

配達は無料です。ただし、弁当代は実費負担となります。

【注意事項】

- ・弁当配達の時指定はできません。
- ・依頼する配達事業者により配達できない日が異なります。
- ・利用可能な配達事業者については、お問い合わせください。
- ・普段から車を運転される方は、対象とならないことがあります。

【申請方法】

申請書およびアクセスメント票に必要事項を記入し、高齢福祉課、赤羽根市民センターまたは渥美支所市民生活課へ提出してください。

▼高齢福祉課高齢福祉係

☎23・4654 FAX23・3545

◆高齢者福祉の手引◆

安否確認や配食などの福祉サービス、介護、各市民館などで実施している体操教室の情報などを掲載しています。市HP(☎1005660)で検索すると詳しい内容をご覧いただけます。