

# 食支援に関する取り組み について



令和6年9月5日（木）

令和6年度 第1回 佐渡市地域ケア会議  
佐渡市社会福祉部高齢福祉課高齢福祉係

鶴間利恵

- 1 自分で買い物に行くことができる方**
- 2 お店に買い物に行くことが困難な方**
- 3 食材の買い出しや調理が困難で、  
身体状況等で見守りが必要な方**
- 4 買い物や調理は自分でできるが、  
栄養状態の改善が必要な方**
- 5 その他**

# 元気100歳いいねかっちゃ弁当 おかず編の販売



令和5年度

- 年3回販売（7、10、2月）
- 毎週日曜日
- マルイ佐渡店内のぱちぱち屋店舗
- 1個480円＋税
- 元気100歳いいねかっちゃ弁当コンテストの基準をもとに季節の食材を用いる

〈お弁当の基準〉

エネルギー量600～700kcal（ご飯150gを加えて）

食塩相当量3.0g未満

肉や魚を60g程度

野菜（きのこ・いも類は除く）120g以上

# 移動販売車「うえたん号」 (ウエルシア薬局と協働実施)

★ 立ち寄り場所…

別紙チラシ参照

★ 立ち寄り場所の選定…

<目的>

「買い物を通じた地域コミュニティ創出」

⇒ 停留場所は集落センターや公民館など



# 配食サービス事業

(佐渡市高齢福祉課・佐渡市社会福祉協議会)

高齢者の安否確認を目的とし、食生活に配慮したお弁当を定期的に宅配します。

- ★ 対象者 食材の買い物や調理が困難で次に該当する方
- ① 65歳以上のひとり暮らし又は高齢者のみ世帯
  - ② 身体障がいのある方
  - ③ 身体障がい又は知的障がいのある家族のみと同居している65歳以上の高齢者

★利用者負担額 弁当 1食あたり400円  
おかず 1食あたり300円

★利用日 平日 (12/28～1/3を除く)



# 通所型サービスC (短期集中予防サービス)

## 対象者

- 要支援 1・2 の認定を受けている方
- 基本チェックリストにより生活機能の低下が見られた方（事業対象者）



## 内容

- 運動・栄養・口腔機能向上のプログラム

自宅でできる運動の指導  
バランスの良い食事内容のアドバイス  
歯のブラッシング、お口の体操

## 期間

- 全10回（3か月）

詳しくは別紙チラシ参照



# 健康学習会の実施

令和5年度

## 低栄養予防レシピ

令和5年度  
フレイルを予防していつまでも元気に  
～低栄養予防レシピ～

主菜	1	蒸し魚と野菜の香味だれ
	2	ひじき入りハンバーグ
副菜	1	たくあんコールスロー
	2	小松菜とにんじんの塩昆布和え
常備菜	1	じゃがいものさば味噌炒め
	2	わかめチャンプル
汁物	1	減塩具だくさん汁

※1食分の目安です、参考にしてください。

ひじき入りハンバーグ



【1食分栄養成分】  
エネルギー 621kcal  
たんぱく質 25.4g  
脂質 19.6g  
炭水化物 82.7g  
食塩相当量 2.9g

たくあんコールスロー



【1食分栄養成分】  
エネルギー 585kcal  
たんぱく質 23.9g  
脂質 12.2g  
炭水化物 76.4g  
食塩相当量 2.6g

蒸し魚と野菜の香味だれ



【1食分栄養成分】  
エネルギー 585kcal  
たんぱく質 23.9g  
脂質 12.2g  
炭水化物 76.4g  
食塩相当量 2.6g

塩昆布和え



【1食分栄養成分】  
エネルギー 585kcal  
たんぱく質 23.9g  
脂質 12.2g  
炭水化物 76.4g  
食塩相当量 2.6g

わかめチャンプル



【1食分栄養成分】  
エネルギー 585kcal  
たんぱく質 23.9g  
脂質 12.2g  
炭水化物 76.4g  
食塩相当量 2.6g

ごはん



【1食分栄養成分】  
エネルギー 585kcal  
たんぱく質 23.9g  
脂質 12.2g  
炭水化物 76.4g  
食塩相当量 2.6g

減塩具だくさん汁



【1食分栄養成分】  
エネルギー 585kcal  
たんぱく質 23.9g  
脂質 12.2g  
炭水化物 76.4g  
食塩相当量 2.6g

作成:佐渡市

## 食品の食べ方アンケート

R5 食品の食べ方アンケート

地区・集落名: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_

<プロフィール> ※わかる範囲で記入してください


年齢	歳	性別	男・女
指輪っかテスト	①困めない ・ ②ちょうど困める ・ ③すき間ができる		

**指輪っかテスト(ゆびわかテスト)の方法**  
両手の親指と人差し指で輪っかをつくり、利き足と逆足の5くらはぎの最も太い部分を囲んだ状態を教えてください

①困めない



②ちょうど困める



③すき間ができる



東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授 考案

該当する欄に「○」を付けてください

1 同居する家族について、お答えください

( ) 1人暮らし

( ) 同居の家族がいる →同居している家族全員「○」を付けてください

配偶者	子	親	その他

2 最近一週間のうち、ほぼ毎日食べているものは「○」を付けてください

① 魚介類		⑥ 海藻類	
② 油を使った料理		⑦ いも	
③ 肉類		⑧ 卵	
④ 牛乳・乳製品		⑨ 大豆・大豆製品	
⑤ 緑黄色野菜		⑩ 果物	

「○」の数は何個でしたか? \_\_\_\_\_ 個

- 135会場
- 参加者 1,313名 (延)  
(内訳65歳以上 1,231名 93.7%)
- 健康推進員 281名 (延)
- 内容

健康講話 オーラルフレイル予防  
低栄養予防と減塩

測定 指輪っかテスト、10品目チェックシート  
低栄養予防レシピのデモンストレーション

# 訪問型サービスC (短期集中予防サービス)

## 対象者

- 要支援 1・2 の認定を受けている方
- 基本チェックリストにより生活機能の低下が見られた方（事業対象者）

## 内容

- 市の管理栄養士が訪問し、自宅で栄養を改善するための相談や助言

## 期間

- 3～6か月





# 低栄養予防のためのレシピの配布

元気な100歳をめざして!

## 低栄養予防のためのレシピ

### 常備食材の乾物・缶詰編

年齢を重ねても心も体も元気で過ごすためには、肉や魚などのたんぱく質をしっかりと食べることが大切です。  
今回は冬野菜を取り入れた、食欲がない時も手軽にたんぱく質が摂れるおすすめ料理です。

#### 1日に摂りたいたんぱく質の目安



※たんぱく質の摂取を制限されている方はかかりつけ医にご相談ください。

令和6年3月発行：佐渡市 高齢福祉課 電話0259-63-3790  
健康医療対策課 電話0259-63-3115

### 麩チャンプル



調理時間 20分

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー	133kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	5.6g
炭水化物	12.3g
食塩相当量	0.3g

#### ◎ポイント◎

野菜もたっぷりとれる一品です。

#### [材料] 2人分

麩	2個	にんじん	1/10本(15g)
卵	1/2個	たまねぎ	1/4個(25g)
みりん	大さじ1/2	にら	1/6本(15g)
塩・こしょう	少々	もやし	1/4袋(60g)
片栗粉	大さじ1/2	油	小さじ2
水	大さじ1/2	A[塩・こしょう	少々
かつおぶし	小1袋	酒	大さじ1

#### [作り方]

- ① 麩は水に浸して柔らかくもどす。水気をしぼって一口大に切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐして、みりん、塩、こしょうをよく混ぜ、①の麩を漬け込み、しばらく置く。
- ③ にんじんは千切り、たまねぎは薄くスライス、にらは3cm長さに切る。
- ④ フライパンに油小さじ1を熱し、②の麩を入れ両面をきつね色になるまでじっくり焼き、皿に移す。
- ⑤ フライパンにさらに油小さじ1を入れ、③の野菜ともやしを炒めてAを加え、④と、かつおぶしを加えてさっと炒める。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

令和5年度

- 年3回発行（6、12、3月）
- 8,138枚配布
- 配布場所

医師会、薬剤師会、郵便局、Aコープ佐渡、ウエルシア、うえたん号、ぱちぱち屋、ラクリア、健康推進員、佐渡市役所等

### • 内容

たんぱく質や野菜が摂れ、減塩に心がけたかんたんレシピ

# 佐渡テレビ「はつらつ健康教室」

## どこで見られる？

- 佐渡テレビ
- YouTube
- DVDの貸し出し

## 内容

- お勧めの食事編
- 認知症のリスクを下げる食事
- フレイル予防の食事
- お口の中をきれいに編
- 飲み込む力を改善しよう編

