

おうちで栄養診断

最近、ご飯を作るのがちょっと面倒で、
同じものばかりになってしまうから、
栄養バランスが気になるなあ・・・



「手間なく簡単にできて、栄養がバラン
ス良く摂れる調理法」が分かるといい
んだけど・・・

そのお悩み、ご自宅で 管理栄養士に相談できます！

食事や栄養のこんなこと、気になっていませんか？

- 最近、食欲がなく、疲れやすい。
- スーパーやコンビニの惣菜を
活用して手軽に栄養改善したい。
- 健康的に体重を減らしたい。



困ったことがありましたら、お気軽にご相談ください。

詳細は裏面へ

【対象】

要支援1・2認定された方又はサービス事業対象者

※サービス事業対象者とは、基本チェックリストで生活機能の低下が認められた方です。

【利用回数】

全3回(2回まで延長可。最大5回)

【費用】

初回利用料	2回目以降利用料
400円	各300円

※全3回で1,000円です。

【内容】

食事や栄養の専門家である管理栄養士が、ご自宅を訪問して次のようなアドバイスをします。

- ①食事摂取量と栄養状態のチェック
- ②状態に合わせた食事内容、食形態
- ③疾患に対する食事
- ④調理の仕方
- ⑤栄養補助食品・介護用食品の紹介、使用方法
- ⑥その他、栄養・食生活に関わる様々な相談



【利用時の注意】

- ・利用を希望する方は、お住まいの地区の地域包括支援センターにお問合せください。
- ・ご利用前に、かかりつけ医にご相談ください。
- ・調理や食材の買い出しは行いません(食材を使用する場合は、利用者負担となります)。
- ・訪問の際、冷蔵庫の中を拝見する場合があります。
- ・毎日の食事を作っている家族の方も一緒に話を聞くことができます。

【利用申込み】 地域包括支援センターにご相談ください。

お住まいの地区	地域包括支援センター	電話番号
南千住(2,3,4,8丁目)	南千住東部地域包括支援センター	3805-5702
南千住(1,5,6,7丁目)	南千住西部地域包括支援センター	5604-5710
荒川	荒川地域包括支援センター	5855-3323
町屋	町屋地域包括支援センター	3894-3568
東尾久	東尾久地域包括支援センター	5855-8513
西尾久	西尾久地域包括支援センター	3893-3555
東日暮里	東日暮里地域包括支援センター	5615-3171
西日暮里	西日暮里地域包括支援センター	3807-3828

【事業についての問合せ】

荒川区 福祉部 高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-3111 内線2666