

食事や栄養のお悩み……

ご自宅で

# 栄養士がお手伝いします!!

食事や栄養のこんなこと、気になっていませんか？

- 健康的に体重を減らしたい(増やしたい)
- 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



- 最近、食欲がなく、疲れやすい
- 安くて栄養価の高い食材を使った料理を知りたい

低栄養予防からダイエットまで、お気軽にご相談ください!

## 「おうちで栄養診断」

を利用してこんな効果がありました



70代女性

体重が急激に減少し、気持ちが落ち込んでいましたが、水分補給を栄養機能食品やスムージーなどエネルギーの高い飲料に変え、たんぱく質の多い食品(魚肉ソーセージ等)を食べるように指導を受け、2か月で体重が4kg増えました。



70代男性

料理の方法が分からず、コンビニの惣菜が多くなっていましたが、手軽な調理方法、コンビニの惣菜・外食を交えた栄養バランスの整え方を教えてもらいました。

卵料理などを作れるようになり、外食時にもバランスを考えてメニューを選ぶようになりました。



- 対象・要支援1・2認定を受けた方
  - ・サービス事業対象者  
(基本チェックリストを受けて生活機能の低下がみられた方)

- 利用回数 全3回(2回まで延長可。最大5回)

- 利用料

初回利用料	2回目以降
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。

- 食事摂取量と栄養状態のチェック
- 状態に合わせた食事内容、食形態
- 疾患に対する食事
- 調理の仕方
- 栄養補助食品・介護用食品の紹介、使用方法
- 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)。
- ・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。

- 申込み・相談 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

- 事業全体の問合せ

荒川区 福祉部 高齢者福祉課 介護予防事業係 03-3802-3111 内線2666