

ご存じですか？

「健康支援型配食サービス」

# お食事たより

令和4年  
NO.12

## 健康支援型配食サービスとは？

市販のお弁当とは違い、一人ひとりに適した栄養バランスのよいお弁当を一人暮らしの高齢者や高齢者世帯の自宅に配達してくれます。



### 日々の食事について

- 食事内容が心配。栄養バランスが気になる。
- 食事の準備をするのが困難。買い物や片付けが大変。
- どのくらい食べたらいいのかわからないとき
- 家族と同じものが食べられないとき

などに活用が有効です

## 食事作りにお困りの方は上手に活用しましょう

高齢者では多くの場合、食べすぎよりも「低栄養」などのフレイル予防が重要です。日々、栄養バランスのよい食事をとることがフレイル予防や栄養状態の改善につながります。食事療法や嚥む力・飲み込む力に対応したお弁当<sup>※</sup>を配達してくれる配食事業者もあります。

<sup>※</sup>例えば、「糖尿病や腎臓病などでエネルギーや塩分制限をするように言われたけれど、何を食べればよいか分からない」場合や、「固いものが食べにくくなってきたので、やわらかい食品にしたり、一口大にカットしたりして欲しい」場合に、対応してくれる事業者もあります。配食事業者に、希望を伝えましょう。

## 健康な食生活を助けます！

食事準備の負担が減ることはもちろん、栄養面でも安心、継続して使いやすいように工夫されています。また、料理の組み合わせ、味付け、量、食材のかたさなどの参考にもなりますので、現在、元気な方であっても、日々の食事に役立てることができます。

## 利用のポイント



配食サービスを利用した方の声

- 自分にとっての適量や、食事バランスのとり方が分かった
- 自分で作ると味が濃くなるので、味付けの参考になった

自分に合った食事を選択し、健康づくりに役立てるためには、自らの身体状況などをしっかり把握したうえで、配食事業者に正しく伝えることが重要です。

## 申し込み時

- ご自身の身体状況、健康状況、食事の状況などを確認して配食事業者にご伝えましょう。
- 食事を選ぶ時に疑問のある人は、配食事業者にきちんとたずねましょう。
- 健康上の理由から食事選びについて不安がある場合は、かかりつけ医・歯科医に相談しましょう。

## ご利用時

- かたくて飲み込みにくい、量が多い、少ない場合は、遠慮せずに配食事業者にご相談しましょう。
- 料理の組み合わせ、味付け、量などの参考にしましょう。
- 体調に異変を感じた場合は、速やかにかかりつけ医・歯科医に相談しましょう。

## やまと食の応援団

大和市では、バランスの良い食事、野菜たっぷりメニューや楽しい食事ができる工夫など、健康的な食を応援してくれるお店を「やまと食の応援団」として登録しています。

市内で健康支援型配食サービスをやっているお店もHPやパンフレットで紹介しています。是非お店選びの参考にしてください。

地域食生活対策推進協議会 作業部会

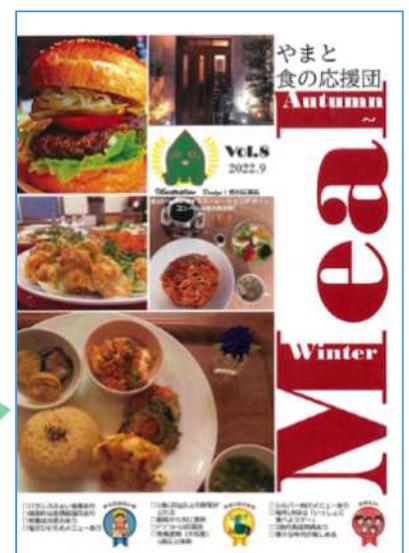
「お食事たより」NO.12

原稿作成：大和市役所健康づくり推進課

地域栄養ケア推進係 管理栄養士

詳しくはこちら

随時更新中！



発行元 厚木保健福祉事務所大和センター 保健福祉課  
〒242-0021 大和市中心 1-5-26 TEL 046-261-2948