

(様式2)

健やか食育プロジェクト事業報告書

健康福祉事務所名 伊丹

1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<p>現在の高齢化率は県平均と同レベルであるが、今後は高齢者数が増える見込みであり、低栄養予防・重症化予防に向けた食支援体制の充実が必要である。</p> <p>当所では平成25年度より栄養管理連携パス構築に取り組み、医療・介護の連携における栄養情報連携をすすめ、また平成30年度から2年間、高齢者やその支援者、介護専門職等を対象に食支援の必要性及びその方法について啓発を行った。</p> <p>新型コロナウイルス感染症の流行により、外出自粛による筋力低下、買い物機会の減少による食材を選ぶ力や料理する気力の低下、食事内容の偏り、共食の機会の減少、「食べる楽しみ」の減少等、高齢者が低栄養に陥る要因が増えたものと思われ、「新しい生活様式」を踏まえた食支援の方針変更が必要となっている。</p>
今年度の推進方策	<p>高齢者の栄養・食生活支援 ～新しい生活様式で取り組む低栄養予防～</p> <ul style="list-style-type: none">・新型コロナウイルス感染予防のための「新しい生活様式」を踏まえた高齢者の食支援の検討・元気なうちから、本人・家族ともに「しっかり食べること」を意識し、習慣付けるための支援
成果	<p>地域でのフレイル予防の主な担い手としての役割が期待されている地域活動栄養士の意識及び技術の向上が図られた。</p> <p>「新しい生活様式」や高齢者の生活機能、生活環境を踏まえた「望ましい食事内容」を啓発するための媒体を作成することができた。</p>
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none">・高齢者の食に関わる関係者との連携強化。・管内市町における介護と保健の一体化の推進支援。

2 会議の開催状況

実施日時	令和3年2月22日(月) 10:30～11:30
参集者 (団体数 及び人数)	伊丹市地域活動栄養士協議会 10名
協議内容	作成媒体及び今後の活用検討
今後の方策	高齢者の食に関わる関係者との連携強化

※会議の議事録、参集者名簿を添付すること。

3 食育実践活動の結果

テーマ	在宅高齢者の栄養・食支援		
対象及び参加者数	①地域活動栄養士協議会 10人 ②地域活動栄養士協議会 11人 ③管内市町介護保険担当課・健康増進担当課・地域活動栄養士協議会		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	令和2年 7月13日（月） 10:30～11:30	新しい生活様式を踏まえた高齢者の食生活支援に向けた意見交換	健康福祉事務所
	令和2年 10月12日（月） 10:30～11:30	在宅高齢者向け献立例の検討	健康福祉事務所
	令和3年 3月	「“食”でフレイル予防リーフレット」の作成・配付	健康福祉事務所
成 果	【成果】 「新しい生活様式」や高齢者の生活機能、生活環境を踏まえた「望ましい食事内容」の検討を通じて、参加者は高齢者の食の実態や地域の食環境・社会資源等を共有することができた。地域でのフレイル予防の主な担い手としての役割が期待されている地域活動栄養士の意識及び技術の向上が図られた。		
今後の課題	作成媒体の周知、通いの場等における活用促進		

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。

～その2～ とにかく「買い物ついでに外出しよう！」 と伝えるためのリーフレット

“食”でフレイル予防リーフレット②
スーパー・コンビニを上手に使う！
栄養バランスアップのための買い物のコツ

ポイント①
毎日チェック！生鮮食品コーナー

欠かさずビタミン・食物繊維
野菜・果物コーナー
野菜は少量パックを選ぶと経済的。
カット済み野菜は調理の手間が
減るのでオススメです。

カルシウムたっぷり
牛乳・乳製品コーナー
1日1杯の牛乳を飲みましょう。
ヨーグルトや乳酸菌飲料は種類も多くて手軽♪

しっかりたんぱく質
肉・魚・卵・大豆製品
コーナー
高齢期はたんぱく質が不足しがち。
肉・魚・卵・大豆製品のうちどれか1つを
毎食食べましょう。

注目! 生鮮食品は傷みやすいでの、
冷蔵庫に保管して早めに
使い切りましょう。

ポイント②
上手に取り入れて！簡便便利食材

使いたいときにすぐにチン！
冷凍食品コーナー
おかずはもちろん、
野菜や肉・めん類などの冷凍食材も、
面倒な下処理が不要で使い勝手◎

保存が利いてアレンジ自在
缶詰・乾物コーナー
缶詰はそのままで
柔らかく食べやすいですが、
アレンジ次第でいろいろな料理に役立ちます。

ひと手間で作成！
レトルト・半調理品コーナー
「温めるだけ」「○○のたれ」
「○○を混ぜて炒めるだけ」
などの食品は、食材や調味料を
いくつもそろえなくてよいので楽♪

注目! 冷凍食品やレトルト食品などを使うときは、パッケージに書かれている
温め方や調理方法をよく確認しましょう。

散歩がてら、買い物に出かけよう
レッツ「買い物」ウォーキング♪

主食・主菜・副菜をそろえて
いただきます！

いざ、
スーパーへ！

スタート! **ゴール!**

果物コーナー
まずは果物にこ
苟の味

お菓子コーナー
お好みのおやつで
エネルギー補給

レジュ
いつもの
定食さんの
笑顔にほっこり

野菜コーナー
朝食用に
そのまま使える
カット野菜を

総菜コーナー
今日のお昼は
メンチカツと
青菜のごま和え

肉・鮮魚コーナー
今夜はお刺身♪
食べきりサイズを購入

牛乳コーナー
ミニパックを購入
毎日違う牛乳を
飲み比べ

冷凍食品コーナー
冷凍うどんと
冷凍インゲンを
ストック用に

感染症の流行時は、できるだけ混雑する時間帯を避け、マスクの着用や手の消毒など感染対策をしましょう。

買い物に行くのが難しい場合や重い物を買いたい場合は、
移動スーパーや**ネットスーパー**、**宅配**を利用しましょう。
栄養バランスが考えられた**高齢者向け配食**も便利です。

発行 兵庫県版神北県民局伊丹健康福祉事務所 T 664-0898 兵庫県伊丹市千間1-5-1
Tel 072-785-7561 FAX 072-777-4091

～その3～ 「その人の生活環境に合わせた食事のヒント」 を伝えるためのリーフレット

- ・減塩が必要な人
- ・通販を利用して食材を購入している人
- ・自分では料理をしない人

“食”でフレイル予防リーフレット③

Cさん
80代前半 男性
一人暮らし

料理？ 自分ではしません。
食事は近所のコンビニやスーパーで
弁当や菓子パンを買っています。

そんなCさんのための食事の工夫ポイント
コンビニ・スーパーで手軽にバランスUP!

◆ 1日3食それぞれしっかり食べるのが基本!

◆ いろいろな食品を食べましょう。
目標は、「10の食品」のうち1日7食品以上!

10の食品

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	芋	卵	大豆	果物

◆ いろいろな食品を食べるには、
複数の**おかず**を組み合わせたのが肝心。

1人分量のチルド惣菜や
具材たっぷりの冷凍商品が使いやすい!

◆ 不足しがちな食品は「ちよい足し」「トッピング」でプラス。

インスタントのスープに
乾燥ワカメと豆腐を
ちよい足し!

ラーメンにレンジもやしを
トッピング!

食品パッケージに書かれている
作り方や温め方もよく確認してから
加熱・調理しましょう。

レンジもよしの作り方
もやし1袋を洗って耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジでチン!
※500Wで2分程度 ※取り出す時はやけどには注意

料理？ 自分ではしません。
食事は近所のコンビニやスーパーで
弁当や菓子パンを買っています。

Cさん
80代前半 男性
一人暮らし

Cさんのための3日間の献立例
コンビニ・スーパーで手軽に! ~1日目~

朝食
おにぎり コロッケ 魚肉ソーセージ ねばねばサラダ
オクラ
長いも
なめこ
和風ドレッシング

昼食
カップラーメン カップ麺 冷奴 みかん
カップラーメンに
トッピング
ゆで卵
冷凍ねぎ
レンジもやし

夕食
バックごはん からあげ・ポテトサラダ ひじき煮
鶏肉
じゃがいも
きゅうり
ハム
マヨネーズ ひじき
にんじん
大豆
油揚げ

おやつ
菓子パン(小) のむヨーグルト

今日の食事でも10食品中
10食品を食べました!

さ	あ	に	ぎ	や
か	い	た	だ	く