高齢になると食欲が減少したり、食べにくい食材が増えて栄養バランスが乱れがちです。
栄養バランスが乱れると低栄養や痩せ、活動量の低下など様々な弊害を生じるリスクが高くなります。
欠食をすると1日に必要なエネルギーや栄養素を摂取することができないため、欠食をしないことはとても重要です。
3食食べることが難しい場合は1回の食事量を減らして食事の間に牛乳を飲んだり、ヨーグルトを食べたり間食で補うこともお勧めです。
最近は少量で栄養素を摂取できる食品が多くあるため、そのようなものを取り入れると食事のバランスも良くなると思います。
心身ともに健康に過ごせるように食事を欠食せずに栄養バランスに気をつけましょう。

たちばなホーム

管理栄養士　渡邊ちひろ

高齢者の相談窓口

■案内図

【受　付　時　間】

月曜日～金曜日（年末年始、祝日を除く）
午前9時～午後5時
（相談無料・秘密厳守）

ぶんか高齢者みまもり相談室

〒131－0044　墨田区文花1-29-5
都営文花一丁目アパート5号棟　　1階

03－3614－6511

2024 年 1 月作成

文花・立花地域
15：療養食等

住みなれたまちで
支えあう暮らし

ぶんか高齢者
みまもり相談室

食欲がない時、食べられなくなった時　栄養補助食品

2024年1月現在

～＊元気でいきいきと暮らすために、食事で気をつけたいこと＊～

- 1日3食、しっかり食べましょう！
- バランスの良い食事を心がけましょう
- たんぱく質をしっかり摂りましょう！
- 野菜を摂りましょう！

たんぱく質を摂りましょう！
手軽に補うポイント！

牛乳1杯をプラス！

朝食にヨーグルト

ごはんに納豆と玉子

お料理や食事の支度が大変な時、活用できる冷凍食品

体調不良、疲れた時

大雨の時

手首を痛めて包丁を持つのが辛い

「料理するのも大変だな･･･。」「食材が無いけど、買物にも行かれない、食事どうしようかしら？」
　そんな時にあると便利！ワンプレートの冷凍食品があります。お近くのスーパー等で販売されています。

たんぱく質を補う食品

ヨーグルトや飲料、ウエハース、チョコバー等、「高たんぱく」をうたった食品がいろいろ出ています。お近くのスーパー、コンビニエンスストア、ドラッグストア等で購入できます。

＊写真はイメージです。

食事が摂れない時の栄養補給

　体力が落ちて食べるのが大変だけど栄養を摂りたい、そんな時に栄養を補給する食品があります。一度にたくさん食べられない方も食事と食事の間に摂るという方法もあります。

＊食欲不振が続いたり、体重が減ってしまったりしたら、医療機関を受診し、医師に相談してください。
　これらは、あくまで栄養を補うものとしてご利用ください。

商品はあくまで一例です。これは紹介して欲しい！といったご意見ご要望がありましたら、相談室までお寄せください。

配食サービス（療養食等）　　2024年1月現在

No.	事業所名	連絡先	配食種類						ごはん対応			保存方法	配達日	料金（ごはん付一般食目安）	配達時間	備考
			ムース	やわらか食	カロリー調整食	たんぱく調整	透析食等	減塩	普通	おかゆ	おにぎり					
1	ワタミの宅食 首都圏両国営業所	☎0120－321－510 9時～18時	―	―	―	―	―	―	○	―	―	冷蔵 冷凍	月～日（祝日可）	390円～／1食（税込）	10時～17時	週1日1食からお届け可能。ごはん付きのお弁当・お惣菜のみのメニューもございます。詳しくはお問い合わせください。
2	コープみらい デイリーコープ	☎0120－502－160 月曜～金曜 9時～19時30分 土曜9時～18時	―	―	○	―	―	―	○	―	―	冷蔵	月～金（祝日配達あり）	615円～／1食（税込）	18時までにお届け。	月～金曜日の週3回から配達/弁当と一緒にお惣菜などの食料品も配達可能。
3	ニチレイフーズ ダイレクト	☎0120－86－2101 （土日祝休み） 9時～19時	―	○	○	○	―	○	別注文	―	―	冷凍	ご希望日	おかずのみ819円～／1食（税込）送料800円	指定した日時より選択。	宅配便でお届け。電子レンジ加熱。無料カタログ有り。5，000円以上で送料無料。 会員登録で各種特典あり。
4	武蔵野フーズ 健康宅配	☎0120－634－023 9時～17時	―	○	○	○	○	○	○	○五部粥	―	冷蔵 冷凍	ご希望日	1,554円～／2食（税込）基本送料込み	指定した日時より選択。	クール便でお届けです。電子レンジで加熱。 管理栄養士が献立を作成。製造からお届けまで自社一貫管理システム
5	食卓便 （日清医療食品㈱）	☎0120－814－939 8時30分～20時30分	―	○	○	○	―	○	別注文	―	―	冷凍	ご希望日	4,173円～／7食（税込）別途送料	指定した日時より選択。	ヤマト運輸の冷凍便でのお届けです。電子レンジで加熱。定期便でのお届けも可能。
6	ウェルネスダイニング	☎0120－503－999 月曜～土曜 9時30分～18時	○	○	○	○	○	○	―	―	―	冷凍	ご希望日	4,644円～／7食（税込）別途送料	指定した日時より選択。	冷凍便でお届け。3段階に分かれたやわらか食、制限内容に合わせて選べる気配り宅配食、栄養バランス重視の普通食を用意。冷凍で3ヵ月以上の長期保存可。電子レンジで加熱。
7	メディカル・クック 宅食便	☎0120－517－993 10時～17時 （土日祝休み）	―	―	○	○	○	○	別注文	―	―	冷凍	ご希望日	4,880円～／7食（税込）送料0円	指定した日時より選択。	管理栄養士が作る手作り宅配療養食。120献立以上ご用意。電子レンジで温めるだけ。いつでも送料、代引手数料0円。

介護向け食品等

	事業所名・商品名	連絡先	商品内容等	購入方法等	保存方法
8	アサヒ バランス献立 （やわらか食　パウチ入り）	アサヒグループ食品 お客様相談室 ☎0120-630611 10時～16時 （土・日・祝日を除く）	1食分のレトルトパックです。かむ力と飲み込む力を目安に商品が選べます。「容易にかめる」「歯ぐきでつぶせる」「舌でつぶせる」「かまなくてよい」の4つの区分があります。	お近くのスーパーやドラッグストアで購入できます。インターネットで取り扱い店舗を検索できます。	常温
9	キユーピー やさしい献立	商品に関する お問い合わせ先 キユーピーお客様相談室 ☎0120-14-1122 9時～17時 （土・日・祝日を除く）	1食分のレトルトパックです。かむ力と飲み込む力を目安に商品が選べます。「容易にかめる」「歯ぐきでつぶせる」「舌でつぶせる」「かまなくてよい」の4つの区分があります。 お好みや献立に合わせて選べます。（全54種）	お近くのスーパーやドラッグストアで購入できます。（一部取扱いの無い店舗がありますのでご注意ください）ネット通販（アマゾン、楽天）で購入できます。「キユーピーやさしい献立」等で検索してください。	常温
10	ヘルシーネットワーク	☎0120-918-950 9時～17時 （土・日・祝日を除く）	キユーピー㈱「やさしい献立」、アサヒグループ食品㈱「バランス献立」、㈱明治「明治メイバランス」、イーエヌ大塚製薬㈱「あいーと」等、多数メーカーの商品を取り扱う通信販売会社です。	電話、インターネット、FAX及び郵便で注文すると、宅配便で自宅に届きます。	常温 冷凍

＊写真は一例です。
デザイン等は変わる場合があります。

料金・内容は変更することがありますので、連絡先にご確認ください。