

毎日のお食事

ちゃんと食べられていますか



栄養・食生活の専門職である管理栄養士・栄養士が

あなたの**栄養**と**食生活**をサポートします!

一人ひとりの身体状況や生活スタイルを大切に、栄養や食生活のサポートをします。気になることがありましたら、ぜひお近くの管理栄養士・栄養士にお声がけください。

副菜 野菜、海藻、きのこなど			主菜 魚、肉、卵、大豆製品など
主食 ごはん、パン、めんなど			汁物 味噌汁、スープなど
牛乳・乳製品			果物

食べやすい調理の工夫

献立作りのポイント



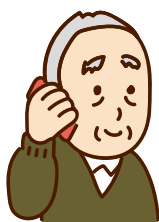
食事づくりにお困りの方は

配食サービスも上手に活用

配食サービスは、市販のお弁当とは違い、一人ひとりに適したバランスのよい食事を配達してくれます。
ご自身の状況を配食事業者に正しく伝え、ご自身に合った食事を届けてもらいましょう。

ご自身の**身体状況**、**健康状況**などを、配食事業者に伝えます。

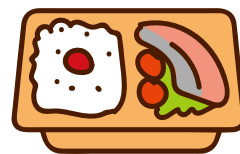
注文
する時



ひとり暮らしで、今は介護を受けていません。
料理を作るのがおっくうで、体重が減ってきています。
アレルギーはないけれど、医者からは減塩を指示されています。
何でも食べられますが、時々汁物でむせることがあります。

利用
する時

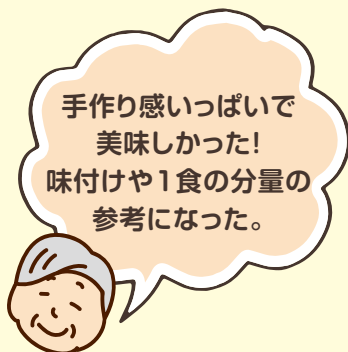
- 飲み込みにくい、量が多い・少ない場合は、遠慮せず配食事業者にご相談しましょう。
- 配食は料理の組み合わせ、味付け、量などの参考にしましょう。
- 体調に異変を感じた場合は、すぐにかかりつけ医・歯科医や身近な人に相談しましょう。



配食サービスを利用した方の声



一人暮らしだと、栄養バランスは考えられないので、利用してよかった。



手作り感いっぱい
美味しかった！
味付けや1食の分量の参考になった。



素材の味がいかされた減塩弁当に驚きました。
工夫のわざですね！

お弁当のお届けと一緒に安否確認を
してもらえるのが何より安心です。



お近くの管理栄養士・栄養士にご相談を

[問合せ先]

栄養ケア・ステーションは、管理栄養士・
栄養士が所属する地域密着型の拠点です。

全国の栄養ケア・ステーションは
こちらから

