
管理栄養士

＼おいしくたのしく健康長寿！／

無料

高齢期の食生活をサポート
元気アップ食事・口腔相談

受付・問合せ　地域包括ケア推進課高齢者支援係
☎:046-235-4950

相談について

対象	65歳以上の海老名市民
相談方法	対面（市役所等での来所・家庭訪問）または電話 ※初回相談は対面が望ましい
相談時間	午前9時から午後5時まで
対応者	管理栄養士・歯科医師・保健師等



こんなお悩みにお答えします



Aさん:
最近食欲が減ってきた･･･食べるのも食事を用意するのも面倒に感じる



Aさんの身体状況と食事内容をお聞きします。プラスしたらよい食材やメニューを紹介します。
身体状況から心配事（低栄養等）があれば、定期的に状況を確認します。（3か月が目安）



Bさん:
一人暮らしになり、料理に挑戦したい。簡単なレシピや調理方法を教えてほしい



お悩みにあわせて、工程が少ない・火を使わない等の簡単レシピを紹介します。家庭訪問にて
自宅の食事環境にあった調理法などをお伝えすることもできます。（1回程度）



Cさんの娘:
最近、Cさんの外出頻度が減って、痩せてきたような気がする



Cさんの身体状況と食事内容をお聞きします。Cさんにあった食事の量や内容を検討し、
定期的な食事指導を行います。（3か月～6か月が目安）
今の生活にお困りごとがありましたら、お近くの地域包括支援センターと連携し、Cさんに
必要なサービス等を検討します。



Dさん:
最近固いものがかみづらくなってきた･･･歯医者さんに行くほどでもない



Dさんの食事内容をお聞きします。家庭訪問等にて歯科医師・歯科衛生士がお口の状況を確認
し、個人にあった食事の固さや大きさをお伝えします。（1回程度）

高齢期の食事について考えよう

STEP1：体について知ろう

①定期的な体重計測

●BMI（体格指数）の確認

目標数値20以上を目指しましょう

計算方法　（例）60kg÷1.7m÷1.7m=20.7

____kg÷____m÷____m＝_____.
体重　　身長　　身長　　BMI

●半年間で2～3kg以上の体重減少がありませんか？

②お口の機能のセルフチェック

□半年前に比べて固いものが食べにくい
□お茶や汁物でむせることがある
※チェック☑が付く方は機能低下に注意！

心当たりがありましたら
まずはお電話にて
ご相談してみませんか？



STEP2：食事を選ぼう

意識したい栄養素





たんぱく質
筋肉量をふやすために必要な栄養素です
肉、魚、卵、大豆・豆腐、乳製品など

カルシウム
骨や歯を強くする栄養素です
小魚、青菜、大豆・豆腐、乳製品など



いろいろな食材を選ぶ



さ　さかな
あ　あぶら
に　にく
ぎ　ぎゅうにゅう
や　やさい
か　かいそう
に　
い　いも
た　たまご
だ　だいず
く　くだもの

【合言葉】
10品目の食品群の頭文字



普段スーパーで買わない食品は、スーパーの総菜や外食時に選んでみましょう！

お口に合った硬さや大きさ

心配がない方
食材の大きさを大きくする、歯ごたえのある食材や調理方法を選ぶことでお口の機能が向上します

噛む機能・飲み込む機能に心配の方
ご自身のレベルを知り、介護食品を上手に利用しましょう。

～新しい介護食品～ スマイルケア食

簡単レシピの紹介

海老名市公式クックパッドに
からだにやさしい簡単レシピを
紹介しています

海老名市　クックパッド



たんぱく質プラス
ほうれん草の酢の物

STEP3：楽しく食べよう

よく噛んで食べよう
よく噛むことは、満足感を得られたり、認知症予防になります。

誰かと一緒に食べよう（共食）
共食をする回数が多い人は、ストレスが少ない、自分が健康と感じる人が多いといわれています。ご家族と食事の時間を楽しんだり、地域のサロンにお出かけしてみましょう♪