

# 地域包括支援センターだより

今月のテーマは「栄養（バランスの良い食事）」です。

シニア世代は  
メタボ対策より低栄養予防！

主食・主菜・副菜をそろえて、  
様々な種類の食材を3食で  
食べましょう。

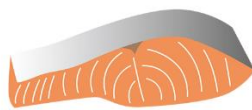
1日にこれくらい食べることをおすすめします

## 主菜(タンパク質)

それぞれ  
片手に  
載るくらい

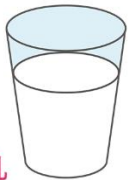
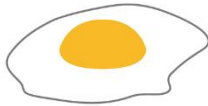


肉

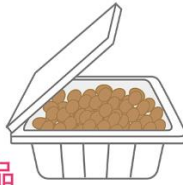


魚

卵



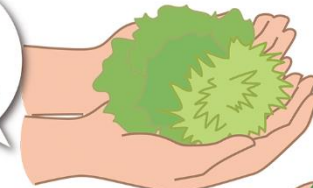
牛乳



大豆製品

## 副菜(野菜・果物)

生なら  
両手に  
載るくらい

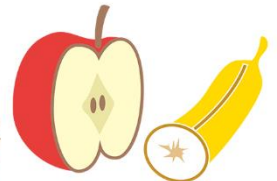


加熱して  
かさが減るなら  
片手に  
載るくらい



野菜・海藻3皿以上

片手に  
載るくらい



果物 半分～1個

出典元:MY介護の広場

それぞれ自分の手のひらに載る  
量を1食の食事量の目安にすると  
分かりやすいです。

買い物や調理のときの参考にして  
ください。



【裏面あり】

## 主食(炭水化物・油脂)

片手に  
載るくらい

ご飯・麺・パン  
など3杯  
(組み合わせて)



油脂 大さじ1杯



いも 1皿

片手に  
載るくらい



# 便利な物を上手に活用し、毎日の食事の準備を簡単にしましょう

## 電子レンジ



## 乾物・缶詰・レトルト食品



## 配食サービス



硬い野菜は加熱してから調理すると時短になります。

保存のきく乾物や缶詰、温めるだけのレトルト食品が便利です。

配食サービスを利用する方法もあります。おかずだけでも注文できます。

## 食中毒、3つの決まりで防ぎましょう

食中毒の原因の多くが細菌によるものです。時には命にもかかわる食中毒を防ぐため、「食中毒予防の三原則」を守りましょう。

### ① ばい菌をつけない

- ・手や洗える食べ物は、しっかり洗いましょう。
- ・肉や魚はしっかり包んで、他の食べ物とくっつけない。

### ② ばい菌を増やさない

- ・生ものや料理は早く食べましょう。
- ・保存するときは冷蔵庫、冷凍庫にすぐしまいましょう。

### ③ 加熱して ばい菌をやっつける

- ・料理するときは、しっかり加熱しましょう。
- ・食器や調理器具も熱湯などで消毒しましょう。



内閣府ホームページをもとに作成

### 認知症思いやり相談

認知症を専門とする医師に無料で相談することができます。

予約は相談日の2週間前までをお願いします。（先着順）

日時 9月19日（木）午前9時～12時

会場 市役所本庁舎北別棟1階 高齢福祉課相談室

【予約・お問い合わせ先】松本市高齢福祉課 福祉担当（電話 34-3237）  
または、お近くの地域包括支援センターまで

松本市高齢福祉課福祉担当（電話 34-3237）  
または、お近くの地域包括支援センターまで