

## 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

百寿者において、ある食品を多く食べると長生きするというデータ\*があります。

何の食品だと思いますか？

正解は乳製品です。乳製品は、チーズやヨーグルト、アイスクリームなどです。これらには、カルシウムはもちろん、エネルギーやたんぱく質が豊富に含まれています。この3つの栄養素は、高齢者において特に不足しがちな栄養素です。朝食にヨーグルトを追加する、お風呂上がりにコップ1杯の牛乳を飲む、料理の一品にチーズを加えるなど、乳製品を意識的に取り入れることでこれらの栄養を補うことができます。とはいえ、摂りすぎも体に良くないので過剰摂取には注意が必要です。体と心の健康を長く保つためにも、乳製品をバランスよく取り入れ十分な栄養の摂取をこころがけましょう。

ひばり薬局では、管理栄養士による無料栄養相談をおこなっております。

なにか食事に関してお困りのことがございましたら処方箋がなくてもお気軽にひばり薬局へお越しください。

\*参考:厚生労働省 HP「高齢者がよりよく生きるための日本人の食事を考える」

ひばり薬局  
管理栄養士 前田・大槻



療養食

## 文花・立花地域

### 15:療養食等

(食欲が無い時、食べられない時にも)



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

**\* 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！**

高齢になると低栄養と脱水になりがちです。



こんな食事になって  
いませんか？



ごはん  
具の少ないみそ汁だけ

ごはん  
に  
納豆や玉子



牛乳1杯を  
プラス！

朝食に  
ヨーグルト  
をプラス！



たんぱく質を摂ったら、運動をしまし  
ょう♪(リーフレット「体操ができる場所」  
を参考にしてください。)

みんなと楽しく食事をしましょう♪  
一緒に食べると楽しく食べられま  
す。リーフレット「カフェ(集いの  
場)」をご参考にしてください。



**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

ヨーグルト  
たんぱく質5g

プロテイン  
高たんぱく

プロテイン  
たんぱく質 5g

\* お身体の状態によっては、た  
んぱく質の摂取量に注意が必要  
な場合があります。医師や栄養

詳しくは薬局、薬店、スーパー等販売店でお尋ねください。

**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

\* 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

エネルギー  
ゼリー  
180kcal

栄養食品  
たんぱく質  
200kcal

\* イラストはイメージです。

療養食等（食欲が無い時、食べられない時にも）

2025年2月現在

| No. | 事業所名<br>／連絡先                                                                    | 配食種類 |       |     | 特別食     |        |      | 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                                                                                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|------|-------|-----|---------|--------|------|-------|------|------|-----------------|-------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                 | 減塩   | やわらか食 | ムース | カロリー調整食 | たんぱく調整 | 透析食等 | 普通    | おかゆ  |      |                 |                                     |                        |                                                                                         |
| 1   | ワタミの宅食<br>首都圏両国営業所<br>／☎0120-321-510<br>9時～18時                                  | —    | —     | —   | —       | —      | —    | ○     | —    | 冷蔵冷凍 | 月、日（祝日可）        | 440円～<br>／1食（税込）                    | 9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<br>／☎0120-502-160<br>月曜～金曜9時～19時30分<br>土曜9時～17時                   | —    | —     | —   | ○       | —      | —    | ○     | —    | 冷蔵   | （祝日配達あり）<br>月、金 | 615円～<br>／1食（税込）                    | 1お8届時<br>けま<br>。で<br>に | 月～金曜日の週3回から配達/弁当と一緒に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<br>／☎0120-86-2101<br>（土日祝休み）9時～19時                                 | ○    | ○     | —   | ○       | ○      | —    | 別注文   | —    | 冷凍   | ご希望日            | おかずのみ<br>819円～<br>／1食（税込）<br>送料800円 | 指定した日<br>より選<br>。時     | 宅配便でお届け。電子レンジ加熱。無料カタログ有り。会員登録で各種特典あり。<br>注文5000円以上で送料500円。注文7500円以上で送料無料。（本州エリアお届けの場合）  |
| 4   | 武蔵野フーズ健康宅配<br>／☎0120-634-023<br>9時～17時                                          | ○    | ○     | —   | ○       | ○      | ○    | ○     | ○五部粥 | 冷蔵冷凍 | ご希望日            | 1,640円～<br>／2食（税込）<br>営業所配送の場合送料込み  | 指定した日<br>より選<br>。時     | 一部地域はヤマト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   | 食宅便<br>（日清医療食品㈱）<br>／☎0120-814-939<br>8時30分～20時30分                              | ○    | ○     | —   | ○       | ○      | —    | 別注文   | —    | 冷凍   | ご希望日            | 4,173円～<br>／7食（税込）<br>別途送料          | 指定した日<br>より選<br>。時     | 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。<br>2025年4月3日（木）より商品の価格改定予定。（4,830円～）詳しくはお問合せ下さい。 |
| 6   | ウェルネスダイニング<br>／☎0120-503-999<br>月曜～金曜（土・日・祝休み）<br>午前9:30～13:00<br>午後14:00～18:00 | ○    | ○     | ○   | ○       | ○      | ○    | —     | —    | 冷凍   | ご希望日            | 4,860円～<br>／7食（税込）<br>別途送料          | 指定した日<br>より選<br>。時     | 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<br>／☎0120-517-993<br>10時～17時<br>（土日祝休み）                            | ○    | —     | —   | ○       | ○      | ○    | 別注文   | —    | 冷凍   | ご希望日            | 4,880円～<br>／7食（税込）<br>送料0円          | 指定した日<br>より選<br>。時     | 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<br>（やわらか食 パウチ入り）<br>／アサヒグループ食品<br>お客様相談室<br>☎0120-630611<br>10時～16時<br>（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  | キューピー<br>やさしい献立<br>／キューピーお客様相談室<br>☎0120-14-1122<br>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51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。「キュ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<br>／☎0120-236-977<br>9時～17時（日・祝日を除く）                                              | キューピー㈱「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<br>冷凍 | <div>＊写真は一例です。<br/>デザイン等は変わる場合があります。</div>                                            |

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。