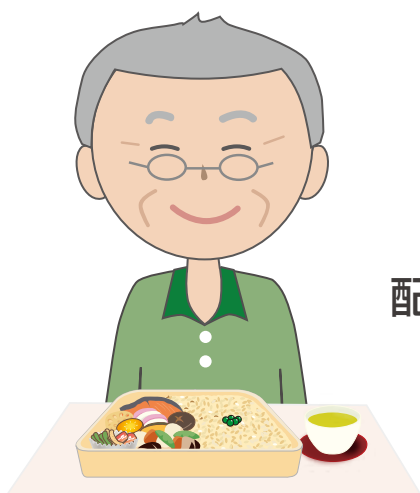


食事づくりにお困りの高齢者の方へ

# 配食サービスを上手に 利用しましょう



配食サービスとは？

配食サービスは、一人ひとりに合った  
栄養バランスの良い食事をお  
届けするサービスです。



## • 日々の食事について •

食事内容が心配なとき  
食事の準備をするのが困難なとき  
買い物や片づけが大変なとき  
栄養バランスが気になるとき  
どのくらい食べたらいいいのかわからないとき  
家族と同じものが食べられないとき

などに

• 配食サービスの活用が有効です。 •



ひと、暮らし、みらいのために

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

# 1

## 健康なからだづくりは、食事から！

高齢者では多くの場合、食べすぎよりも低栄養が問題になります。

低栄養の予防や栄養状態の改善に向けては、日々、バランスの良い食事をとることが重要となります。



### ● 食生活指針とは？ ●

国民一人ひとりが食生活の見直しに積極的に取り組めるように、文部科学省、厚生労働省、農林水産省が連携して「食生活指針」を策定しています。以下のうち、③～⑦は、何をどれくらい食べたらよいかに関する項目です。これらを参考に、日々の食事が当てはまるか考えてみましょう。

- ① 食事を楽しみましょう。
- ② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

# 2

## 配食サービスは、健康な食生活を助けます！

自分に合った配食を選択し、健康づくりに役立てるには、自らの身体状況などをしっかり把握した上で、配食事業者に正しく伝えることが重要となります。

食事を通じた健康づくりや介護予防・病気の重症化予防のために、配食サービスを上手に活用しましょう。

厚生労働省は、高齢者の身体状況などに応じた健康支援型の配食サービスを応援しています。

### 3 配食サービスご利用のポイント

ご自身の状況を事業者などに正しく伝えることは、個々に対応した食事を届けてもらうために必要です。

#### 注文時

- ☑ ご自身の身体状況・健康状況、食事の状況などを確認しておきましょう。
- ☑ 食事を選ぶときに何か疑問のある人は、事業者にきちんと尋ねましょう。
- ☑ 健康上の理由から食事選びについて不安がある人は、かかりつけ医・歯科医に相談しましょう。

#### ご利用時

- ☑ 硬くて飲み込みにくかったり、量が多かったり、少なかったりする場合は、遠慮せずに事業者に相談しましょう。
- ☑ 体調に異変を感じた場合には、速やかに、かかりつけ医・歯科医に相談しましょう。
- ☑ 配食は料理の組み合わせ、味付け、量などの参考にもなります。日々の食事にも役立てましょう。



利用者・家族など

身体状況、栄養状態など  
についていくつか質問します

質問に対して答えましょう



配食事業者

# 4

## 自分の身体状況などに合った 配食サービスを利用するために

配食事業者からは、例えばこんなことを聞かれます。自分に合った配食サービスを利用するために、以下のチェックをしておき、事業者と同様に質問されたら、適切に答えられるようにしておきましょう。

- ・ お一人でお住まいですか？  はい  いいえ
- ・ 日常生活で介助が必要ですか？  はい  いいえ
- ・ 要介護認定を受けていますか？  はい  いいえ
- ・ この半年間で体重が増えたり減ったりしていますか？  はい  いいえ
- ・ 現在、何かの病気で医師にかかっていますか？  はい  いいえ
- ・ 医師から食事療法を指導されていますか？  はい  いいえ
- ・ 噛む力、飲み込む力に不安はありますか？  はい  いいえ
- ・ 食欲はありますか？  はい  いいえ
- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べていますか？  はい  いいえ  
※主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理。  
副菜：野菜などを使った料理。
- ・ 食物アレルギーはありますか？  はい  いいえ
- ・ 買い物や食事の準備は大変ですか？  はい  いいえ
- ・ 週に1回以上は外出していますか？  はい  いいえ
- ・ 食事を一緒に食べる人はいますか？  はい  いいえ
- ・ ご自身で健康だと思えますか？  はい  いいえ

配食サービスに関する  
お問い合わせ先