

令和4年度足立区地域包括ケアシステム推進会議
第1回介護予防・日常生活支援総合事業部会

日時	令和5年2月15日(水) 午前10時00分～正午
方法	オンライン開催
議長	鈴木部会長

次 第

開会挨拶

1 報告事項

- (1) 令和3年度及び令和4年度介護予防事業の実施状況について
- (2) 高齢者栄養施策「ばく増し」事業について
- (3) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施「食べてフレイル予防」事業について

2 検討事項

オンラインを活用した介護予防教室の実施について

3 事務連絡

**令和4年度 足立区地域包括ケアシステム推進会議
第1回介護予防・日常生活支援総合事業推進部会 名簿**

※ 敬称略、順不同

令和5年2月15日現在

番号	役職	氏名	フリガナ	選出団体名	所属における役職等	備考
1	部会長	鈴木 香世	スズキ カヨ	足立区社会福祉協議会 基幹地域包括支援センター	地域福祉部長補佐 (地域福祉課長事務取扱)	
2	副部会長	賀川 幸英	カガワ ユキヒデ	足立区医師会	副会長	欠席
3	委員	伊藤 好美	イトウ ヨシミ	足立区介護サービス事業者 連絡協議会	副会長(通所部会長)	
4	委員	大竹 吉男	オオtake ヨシオ	足立区ボランティア連合会	会長	
5	委員	中島 毅	ナカジマ ツヨシ	足立区シルバー人材センター	理事	
6	委員	中村 輝夫	ナカムラ テルオ	足立区友愛クラブ連合会	ねんりん編集委員長	

令和 4 年度 地域包括ケアシステム推進会議部会について（諮問案）

部会名	医療・介護連携推進部会	介護予防・日常生活支援総合事業推進部会	認知症ケア推進部会	高齢者の住まいの事業推進部会	地域包括支援センター運営協議部会
現 状	<ul style="list-style-type: none"> ○多職種連携研修を平成27年度から開催してきたが、令和2年度及び3年度はコロナ禍のため開催できなかった。 ○ICTを活用した医療・介護関係者の情報連携促進のために、メディカルケアステーション（MCS）の運用ルールなどを定め、関係団体等にMCSの活用を周知してきた。 ○令和6年度完成予定の（仮称）江北健康づくりセンター（令和4年度着工）内に、（仮称）医療・介護情報・連携センターの開設を予定している。 ○在宅療養について、令和3年度に新たに区民向けのリーフレットを作成し周知を図っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○令和3年度、上半期は緊急事態宣言により、ほぼ全ての介護予防事業を中止した。長引く外出自粛による体力低下を防ぐため、9月より緊急事態宣言下でも事業を再開し年末まで実施したが、オミクロン株の感染拡大により、1月から3月まで再度一部の事業を中止した。 ○高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業に向けて、庁内関係所管と協議し実施内容の検討を進めてきた。 ○75歳以上の後期高齢者で体重減少（6か月に2～3kg）がある場合、BMIが18.5未満の割合がどの区分よりも高く、低栄養のリスクが高い方が多いと推測される。 	<ul style="list-style-type: none"> ○国が閣議決定した認知症施策推進大綱では、共生と予防を柱として掲げている。 ○共生に向け、認知症の方本人の意思をより反映した地域での取組みを推進している。 ○認知症の理解を促進するため、認知症サポーター養成講座を実施している。 ○予防と共生の普及啓発のため、9月の認知症月間に、身近な場所、商業施設での取組みを実施している。 ○介護予防チェックリストにより、早期に医療・介護に結び付くようセンター職員が訪問支援を行っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○足立区の「地域包括ケアシステムビジョン」では、構成要素の3つのうちの1つとして「住まい」を掲げている。 ○令和2年12月、高齢者等の住宅確保の課題について検討するため「居住支援協議会」を設置した。 ○令和3年4月、区、不動産団体2協会及び家賃債務保証会社3社の6者で「居住支援の連携協定」を締結し「あだちお部屋さがしサポート事業」を開始した。 	<ul style="list-style-type: none"> ○部会の役割 地域包括支援センターが実施する業務の評価を行い、センターの適切、公正かつ中立的な運営の確保を目指す役割が求められている。 ○委託業務評価の方法 部会委員の中から、評価委員を選定し、各センターが作成した「事業計画書兼報告書」及び他資料を参考にしながら、各センターにヒアリングを実施し実態確認を行っている。
課題と検討事項	<ul style="list-style-type: none"> ○（仮称）医療・介護情報・連携センターの具体的な役割や機能の検討が必要。 ○令和4年度は、多職種連携研修及びスキルアップ研修を再開予定。どのような研修内容・方法が多職種連携にとって効果的か検討が必要。 ○梅田モデル事業の全区展開に伴い、MCSの活用をさらに推進するための検討。 ○在宅療養についての、区民への普及啓発のさらなる促進方法の検討。 	<ul style="list-style-type: none"> ○集合型の重要性はあるが、外出自粛や体力低下で集合参加できない高齢者に対する介護予防事業の機会を創出するため、オンラインの活用を検討する。 ○低栄養防止による要介護への進行を防止するため、低栄養リスクの高い高齢者への個別支援、通いの場における高齢者への集団支援を実施する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○今後、高齢者の増加とともに増えていく認知症の方へ、発病する前からの予防の取組み、自らが早期に気づく仕組みづくりの構築。 ○認知症の方を地域で支えるための、人材やサービス、寄添うための制度の構築。 ○「地域で支える」ということを区民に普及・啓発するために、どのような方法が有効か検討が必要。 	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者の住まいに関する課題について、居住支援協議会と合同で検討していくことを予定している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○次に掲げる事項を所掌し、協議・報告する。 <ol style="list-style-type: none"> 1 地域包括支援センターの設置等に関すること。 2 地域包括支援センターの行う業務の方針に関すること。 3 地域包括支援センターの運営に関すること。 4 地域包括支援センターの職員の確保に関すること。 5 その他、地域包括ケアに関すること。
	【諮問1】 * メディカルケアステーションの活用促進について	【諮問2】 * オンラインを活用した介護予防について	【諮問3】 * （仮称）認知症検診の開始について	※居住支援協議会の動向を踏まえ対応を検討	【諮問4】 * 地域包括支援センターの委託業務評価の実施について（令和4年度）

令和3年度及び令和4年度介護予防事業の実施状況

【令和3年度実績】

事業名	事業内容	回数	参加者数
はじめてのフレイル予防教室 (全12回1クールの連続講座型) (前期・後期の年間2期制)	65歳以上の介護認定を受けていない高齢者に3年に1度送付している「介護予防チェックリスト」の結果に基づき、“何らかの生活支援が必要”と判定された方を対象に、介護予防の基礎を学ぶ教室を開催。	72クール	632人
みんなで元気アップ教室 (全10回1クールの連続講座型) (前期・後期の年間2期制)	介護予防に関する知識を深め、教室終了後参加者が自主グループとして活動できるようになることを目指した教室。 ※コロナ禍により、グループワークを中止し、自主グループ立ち上げの内容から外出自粛で低下した体力を取り戻すための軽体操に内容変更。	95クール	845人
元気アップサポーター養成研修 (全8回1クールの連続講座型) (前期・後期の年間2期制)	介護予防に関する知識を深め、グループワークを通じて、フレイル予防の指南役を育成する教室。 ※コロナ禍により、活動継続が困難な既存の自主グループの代表者に対して、活動継続のコツを学ぶ内容に変更。	5クール	45人
高齢者体力測定会 (区内5ブロックで毎月開催) (区内2ヶ所民間施設使用)	高齢者が日頃の介護予防の成果を測ることができる体力測定会。測定内容は、立ち上がりテストや最大歩幅・歩行速度の計測など、下肢筋力の判定等に特化。	61回	425人

その他の介護予防事業

はつらつ教室、ふれあい遊湯う、住区センターにおける住民主体の介護予防
地域包括支援センター実施の介護予防教室、**パークで筋トレ、ウォーキング教室**

令和3年度 緊急事態宣言等による事業中止期間

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
緊急事態宣言		緊急事態宣言			まん延防止措置 (オミクロン株)						

※緊急事態宣言等による介護予防事業の中止、会場となる区施設の使用中止

※予定内容の変更等あり、当初の事業目的が未達成

※パークで筋トレ、ウォーキング教室のみ屋外活動の点からコロナ禍でも実施

【令和4年度実績】

事業名	事業内容	回数	参加者数
はじめてのフレイル予防教室 (全12回1クールの連続講座型) (前期・後期の年間2期制)	事業内容は令和3年度と同様。 ※参加者に対する教室内容の定着度を高めるため、 開催時間を60分→75分に拡大。	令和5年度部会にて報告いたします。 現在、実績報告確認中	
みんなで元気アップ教室 (全10回1クールの連続講座型) (前期・後期の年間2期制)	※計画当初の予定どおり、 自主グループ立ち上げを目指した内容で実施。 ※グループワークを再開するため、 開催時間を60分→90分に拡大。 ※ウォーキングの要素を取り入れ、 卒業後にはウォーキングの自主グループ化が成功。		
元気アップサポーター養成研修 (全8回1クールの連続講座型) (前期・後期の年間2期制)	※令和3年度の教室内容の変更を継続。コロナ禍により、活動継続が困難な既存の自主グループの代表者に対して、活動継続のコツを学ぶ内容で実施。		
高齢者体力測定会 (区内5ブロックで毎月開催) (区内2ヶ所民間施設使用)	事業内容は令和3年度と同様 ※民間施設（アリオ西新井）会場において、当日参加の受付を実施。事前申込者数を超える参加者の回があった。		

その他の介護予防事業（令和3年度と同様）

はつらつ教室、ふれあい遊湯う、住区センターにおける住民主体の介護予防
地域包括支援センター実施の介護予防教室、**パークで筋トレ、ウォーキング教室**

令和4年度 第7波による事業中止期間

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
			第7波による 事業中止								

令和4年度実施状況の特徴

※コロナによる中止期間が少ないため、ほぼ全事業が予定数どおり修了できる見込み
※高齢者の自主グループが58グループ立ち上がった（12月末現在）

第 1 回介護予防・日常生活支援総合事業部会

令和 5 年 2 月 1 5 日

件 名	65歳からのたんぱく増し生活「ぱく増し」事業の実施について
内 容	<p>高齢期のフレイルの中で、体重や筋肉量が低下する原因として、たんぱく質等の栄養不足（低栄養）の影響が大きく、それを放置することにより要介護に進行しやすい。たんぱく質を含む食事をしっかり摂って、体重と筋肉を維持することを重点とした新規事業について報告する。</p> <p>1 現状</p> <p>(1) 令和3年度足立区政に関する世論調査の結果より、65歳以上の方が肉、魚、卵、大豆製品等のたんぱく質を含む食事を毎食（1日3食）食べている割合は19%で2割に満たない。</p> <p>(2) 介護予防チェックリスト^{*1}によると、低栄養の指標となる体重減少者（6か月間で2～3kgの体重減少有）の割合は年々微増傾向にある。</p> <p>(3) 骨折・骨粗鬆症等の筋骨格系の疾患が後期高齢者の医療費の上位となっている。</p> <p>※1 介護予防チェックリストは、65歳以上で要介護認定無しの方を対象とした調査</p> <p>2 課題</p> <p>(1) たんぱく質の不足による体重・筋肉量の低下に伴い、フレイル・要介護認定に移行する高齢者が一定数存在する。</p> <p>(2) 高齢者向けの「たんぱく増し」の必要性の気づきや実践に繋がる機会が不足している。</p> <p>3 新規事業の概要</p> <p>(1) 目的</p> <p>高齢期にたんぱく質をしっかり摂ることの必要性を周知・啓発し、高齢者の低栄養予防の行動変容につなげる。</p> <p>(2) 指標</p> <p>令和5年度から、「高齢者保健福祉計画・第9期介護保険事業計画（令和6～8年度）」の最終年度までの4年間で、足立区政に関する世論調査及び介護予防チェックリスト等の結果により、下記の進捗状況を確認する。</p> <p>ア 65歳以上の方が肉、魚、卵、大豆製品等のたんぱく質を含む食事を毎食（1日3食）食べている方の割合について、現在の19%から30%へ11ポイント上昇を目指す。</p> <p>イ 年々微増傾向にある体重減少者の割合について、現在の13.5%から12.0%へ1.5ポイント低下を目指す。</p>

(3) 令和5年事業実施内容

ア ポスター、リーフレットを用いた普及啓発

イ 「ぱく増し」周知強化月間（2月）

日本老年医学会等が2月1日をフレイルの日と制定していることから、2月を『ぱく増し』周知強化月間として取り組みを強化する。

実施予定の事業案は以下のとおり。

(ア) スーパーで「ぱく増し」事業及びたんぱく質を多く含む食品PR
区内イトーヨーカドー3店舗、ヨーク3店舗との連携により、高齢者が買い物をしながらたんぱく質を含んだ商品を選びやすくするため、シール添付やのぼり旗の設置等の取り組みの実施。

(イ) 食品メーカー（エスビー食品）との連携

「肉や魚をおいしく食べる『ぱく増し』スパイス&ハーブ講座」を2会場にて事前予約制で実施し、4品の調理実演、試食を行う。

(ウ) あだち配食サービス協力店によるリーフレット配付

(4) キャッチフレーズとロゴマーク

ア キャッチフレーズ

「65歳からのたんぱく増し生活
～肉も魚も食べよう～」

通称『ぱく増し』

イ ロゴマーク


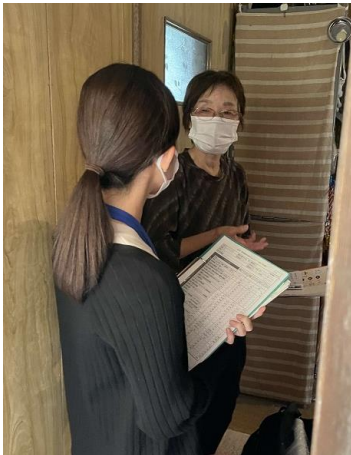
右イラストのとおり



問題点
今後の方針

高齢者への普及啓発とともに、地域包括支援センターの職員を含め高齢者に関わる様々な関係機関への周知を図り、事業を展開する。

令和5年2月15日

件名	<p>高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施「食べてフレイル予防」事業について</p>										
内容	<p>令和4年度より「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」事業として高齢者のフレイル予防「食べてフレイル予防」事業を開始している。この間の事業の進捗状況を報告する。</p> <p>1 個別支援（訪問）</p> <p>(1) 実施内容</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 15%;">①テーマ</td> <td>低栄養防止による要介護への進行予防</td> </tr> <tr> <td>②対象者</td> <td>後期高齢者医療健診の結果、BMIが18.5未満、かつ6か月間に2～3kgの体重減少があると回答した方 ア 令和4年度は年齢75～79歳を対象とする イ 要支援・要介護認定者、精神疾患等の疾病のある方は除く。</td> </tr> <tr> <td>③対象人数</td> <td>個別訪問の実施は約30名 (上記②の抽出条件による対象者は82名、そのうち個別支援プログラム参加希望者の想定数)</td> </tr> <tr> <td>④実施方法</td> <td>ア 管理栄養士による個別の栄養相談支援 6か月間で、初回訪問・2回目電話・3回目訪問を実施 イ 初回と3回目は、体重測定・食事内容等を調査</td> </tr> <tr> <td>⑤その他</td> <td>ア 主に食習慣等の確認及びアドバイスを実施。 イ 疾病、口腔機能低下、抑うつ等による体重減少者は必要なサービス・制度へつなげる。 ウ 体重の維持、行動変容の達成、個別訪問終了後5年以内の要介護認定の状況等により、事業成果の評価を実施する。 エ 低栄養リスク高齢者の中で個別支援を実施しない313名の方に対してフレイル予防の啓発、集団支援の取り組みを案内する。</td> </tr> </table> <p>(2) 実施状況（写真）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>写真1 個別訪問時の測定器具</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>写真2 聞き取り時の様子</p> </div> </div>	①テーマ	低栄養防止による要介護への進行予防	②対象者	後期高齢者医療健診の結果、BMIが18.5未満、かつ6か月間に2～3kgの体重減少があると回答した方 ア 令和4年度は年齢75～79歳を対象とする イ 要支援・要介護認定者、精神疾患等の疾病のある方は除く。	③対象人数	個別訪問の実施は約30名 (上記②の抽出条件による対象者は82名、そのうち個別支援プログラム参加希望者の想定数)	④実施方法	ア 管理栄養士による個別の栄養相談支援 6か月間で、初回訪問・2回目電話・3回目訪問を実施 イ 初回と3回目は、体重測定・食事内容等を調査	⑤その他	ア 主に食習慣等の確認及びアドバイスを実施。 イ 疾病、口腔機能低下、抑うつ等による体重減少者は必要なサービス・制度へつなげる。 ウ 体重の維持、行動変容の達成、個別訪問終了後5年以内の要介護認定の状況等により、事業成果の評価を実施する。 エ 低栄養リスク高齢者の中で個別支援を実施しない313名の方に対してフレイル予防の啓発、集団支援の取り組みを案内する。
①テーマ	低栄養防止による要介護への進行予防										
②対象者	後期高齢者医療健診の結果、BMIが18.5未満、かつ6か月間に2～3kgの体重減少があると回答した方 ア 令和4年度は年齢75～79歳を対象とする イ 要支援・要介護認定者、精神疾患等の疾病のある方は除く。										
③対象人数	個別訪問の実施は約30名 (上記②の抽出条件による対象者は82名、そのうち個別支援プログラム参加希望者の想定数)										
④実施方法	ア 管理栄養士による個別の栄養相談支援 6か月間で、初回訪問・2回目電話・3回目訪問を実施 イ 初回と3回目は、体重測定・食事内容等を調査										
⑤その他	ア 主に食習慣等の確認及びアドバイスを実施。 イ 疾病、口腔機能低下、抑うつ等による体重減少者は必要なサービス・制度へつなげる。 ウ 体重の維持、行動変容の達成、個別訪問終了後5年以内の要介護認定の状況等により、事業成果の評価を実施する。 エ 低栄養リスク高齢者の中で個別支援を実施しない313名の方に対してフレイル予防の啓発、集団支援の取り組みを案内する。										

2 集団支援

(1) 実施内容

①テーマ	たんぱく質等の栄養をしっかりとって、筋力維持・低栄養予防
②対象者	通いの場に行くことが可能な高齢者
③会場	住区センター11か所（入谷、東伊興、西伊興、栗原北、島根、花保、梅島、東和、中央本町、綾瀬、千住柳町）及び鹿浜いきいき館 計12会場
④事業内容	ア 管理栄養士が通いの場である「住区 de 団らん」「運動・体操等の集まり」等に出向き、簡単にできる料理の紹介や栄養相談等を実施（年2回程度/会場） イ 月数回の通いの場の定期開催時に、参加者主体の測定（体重、筋肉量、握力等）を実施する。
⑤その他	ア 会場数、実施回数、参加人数により、事業活動の評価を実施する。 イ フレイルの認知及び予防活動の実践割合、毎食たんぱく質を多く含む食品をとる人の割合等により事業成果の評価を実施する。

(2) 実施状況（写真）



写真3 栄養講座の様子



写真4 調理実演の料理



写真5 測定の様子（体組成計）



写真6 測定の様子（握力）

3 令和4年度のスケジュール

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
①個別支援												
対象者抽出 訪問		抽出										
効果分析等						個別訪問① 2回訪問						
								個別訪問② 2回訪問				
										効果分析 まとめ		
②集団支援												
会場との調整 体組成等測定	調整											
栄養講座				定期的な測定								
効果分析等				前期 栄養講座								
								後期 栄養講座				
										効果分析 まとめ		

※コロナ感染拡大により7月中旬から9月上旬まで事業を中止し計画変更した。

4 令和5年度のスケジュール

- 令和5年3～4月 個別支援対象者抽出、会場（住区センター等）との調整
- 令和5年5月～ 事業実施
- 令和5年9月～ 効果分析等

問題点・
今後の方針

令和5年度は、集団支援の測定等において試行的に理学療法士に関わっていただくことを予定している。

令和4年度 Zoom でオンライン体操教室

1 実施概要

令和2年度、3年度に緊急事態宣言の発出により、介護予防事業が開催できない状況が長く続いた。長引く外出自粛によるコロナフレイルを防止するため、オンラインを活用した介護予防事業を試行した。

2 実施内容

事前説明会	
内容	「Zoom でオンライン体操教室」の概要説明 スマートフォンやタブレット等を使用した Zoom の設定方法及び基本機能の説明 委託事業者のオリジナルマニュアルを元に、参加者が普段使用している端末で、実際に Zoom 参加を体験。
実施回数等	1回60分、計5回開催（5会場×1回）

Zoom でオンライン体操教室	
内容	椅子に座った状態でおこなえるストレッチングや筋力トレーニング
実施回数等	1回30分、計6回開催

3 勧誘方法

- ① 各種体操教室でのセントラルスポーツからの勧誘
- ② 各地域包括支援センターからの勧誘
- ③ 各施設(地域学習センター、住区センター、図書館)でのチラシ配布
- ④ 区職員が各施設で行われる高齢者団体の活動へ出向き勧誘

4 参加人数

事前説明会				
日付	場所	参加人数		
		男性	女性	計
6/27 AM	生涯学習センター	0	0	0
6/27 PM	こども支援センターげんき	0	4	4
6/28	ギャラクシティ	2	0	2
6/29	南花畑住区センター	1	1	2
7/1	東綾瀬住区センター	3	8	11
計		19名		

Zoom でオンライン体操教室			
日付	参加人数		
	男性	女性	計
7/5	2	8	13
7/8	0	5	5
7/11	1	5	6
7/13	1	3	4
7/19	1	5	6
7/22	2	8	10
計	44名(延べ人数)		

5 アンケート

終了後に参加アンケートを実施し、令和5年度実施の参考とした（裏面参照）。

質問		回答			
参加者の年代		60代	70代	80代	
		2	12	3	
性別		男性	女性		
		4	13		
事前説明会	講師の説明	わかりづらい	普通	わかりやすい	
		2	1	12	
	楽しさ	つまらない	普通	楽しい	
		0	6	9	
	時間	短い	ちょうどいい	長い	
		3	12	0	
	理解度 (1→5段階)	1(わからない)	2	3	
		0	0	4	
		4	5(わかる)		
		7	4		
	オンライン体操教室	参加方法	スマートフォン	タブレット	パソコン
			8	2	3
講師の説明		わかりづらい	普通	わかりやすい	
		0	2	9	
楽しさ		つまらない	普通	楽しい	
		0	3	8	
運動の強度		軽い	ちょうどいい	重い	
		4	9	0	
時間		短い	ちょうどいい	長い	
		3	8	0	
スムーズに参加できたか		はい	いいえ		
		8	4		
また、参加したいか		はい	いいえ		
		14	2		
教室を知った媒体		ホームページ	SNS	体操教室	
		0	0	2	
		地域包括支援センター	区の案内	住区等のちらし	
		0	8	3	



肉も魚も食べよう！

65歳からは

たんぱく増し

特別インタビュー

ぱく増し生活やっています

元気のひけつ秘訣！



ぱく増しとは



高齢期を元気に過ごすためには、たんぱく質を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが必要です。たんぱく質を、普段の食事に増して、元気を維持して欲しい。そんな想いをこめて**ぱく増し**という標語を作りました。

※医師から食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。

めざそう！
1食20g

ぱく増し
簡単レシピ4選
は、中面に

ぱく増し生活 やっています



Nさん 86歳（撮影時）

簡単アイデア料理でぱく増し
地域活動にも積極的！

友愛クラブで活躍中のNさんは、「会社は定年、地域は一生！」と地域活動に積極的に参加しています。



大した料理は作らないよ。電子レンジを使った簡単な料理だけ。

おすすめレシピはこちら

鶏肉のピリ辛チーズかけ（3食分）

- ① 鶏もも肉（から揚げ用）に下味をつける。
- ② 耐熱皿にちぎったキャベツ、薄切りにした玉ねぎ、①の肉をのせ、ラップをして加熱（600wで8分）。
- ③ ピザ用チーズをかけてさらに加熱（600wで2分）。



分量 鶏もも肉250～300g、キャベツ5枚、玉ねぎ1/2個、ピザ用チーズ大さじ4
下味 コチュジャン大さじ1と1/2、ゴマ油大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2、にんにくチューブ5cm

Iさん 79歳（撮影時）

ぱく増し 生活で骨折前より元気はつらつ！

絆のあんしん協力員への登録や、体操サロンのリーダーとして関わるなど大活躍のIさん。「毎日牛乳を飲んでウォーキングをしていたから自分は大丈夫だと思っていました。ところが・・・」と当時を語ります。骨折した際に、栄養士さんのアドバイスを受け、たんぱく質が不足していることに初めて気づき、それからはもともと好きな肉に加え、魚もしっかり食べ「ぱく増し」生活を実践中。

70代で2回の骨折を経験。その後、「ぱく増し」生活を実践し、今では骨折前より元気はつらつ！



おすすめレシピはこちら

あら汁風みそ汁

みそ汁（薄味で）にさば水煮缶を入れるだけ。
※生姜、ねぎ、柚子こしょう、七味等の薬味をお好みで！



地域包括支援センター（ホウカツ）は65歳からの健康・介護の相談窓口です。「介護予防教室」や「地域での活躍の場」のご案内もいたします。ぜひ元気なうちからご自身・ご家族のこと、お気軽にご相談ください。

お近くの地域包括支援センターはこちらから
月～土曜日、午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く）



なぜ？

ぱく増しなの？

加齢により筋肉が減る
筋肉量は20～30代に一番増加し、それ以降は何もしないと徐々に減少する。

筋肉が減ると
歩く、立ち上がるなどの日常生活に影響！転倒もしやすくなる。

筋肉の維持には、食事が大事！

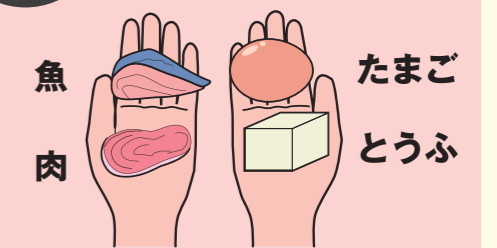
もちろん、運動は大事。
それと同じくらい筋肉に必要な栄養を摂ることが重要。

食事と運動で相乗効果！

必要な栄養は、
たんぱく質
量は、
毎食20g以上
摂ることが目安！！

だから、今日からしっかり
ぱく増し生活！

豆知識 1日に必要なたんぱく質の量は、両手にのるくらい



(出典)ヘルスプランニング・あいち 手ばかり栄養法より

グラム
たんぱく質の量(g)は、
食材の重さではないよ。
卵1個は約50gだけど、
たんぱく質は7gなんだ！



他にも掲載中！
ぱく増しレシピ
スマホのカメラでこの二次元コードを読み取るとレシピがみられます。



1食

めざそう！20g

食材の絵の()は、たんぱく質の量(g)。▶は、ごはんやパン等のたんぱく質も含む。

ぱく増し簡単レシピ4選

1 いわしとオクラをレンジでチンしてのせるだけ！
いわしのひつまぶし丼

いわしの蒲焼缶 (16g) + 冷凍オクラ 冷凍オクラ 薬味
※薬味は、のり、ゴマ、ネギ、わさび、
柚子こしょう等がおすすめです。



3 ツナマヨとチーズをのせて
オーブントースターでチン！
ツナピザトースト

ツナ 水煮缶 (13g) + マヨネーズ + ピザ用チーズ
※カット野菜を添える。



2 ロールパンにはさむだけ！
ハンバーグサンド

レトルトハンバーグ160g (15g) + カットキャベツ



4 あたたかいご飯にのせるだけ！
しらす納豆卵丼

しらす20g (4g) + 納豆 (8g) + 温泉卵 (7g) + 冷凍ほうれん草
※冷凍ほうれん草は別にレンジで温める。

たんぱく質が足りていないと感じたときは

4つの分類から 手軽にぱく増し

肉	サラダチキン 1本 (24g)	ハム 2枚 (4g)	やきとり缶 (11g)
	まぐろ刺身 5切れ (22g)	さば水煮缶 1缶 (27g)	魚肉ソーセージ1本 (8g)
卵	卵 (7g)	卵焼き100g (10g)	大豆製品
	豆腐 1パック (絹5g 木綿9g)	豆乳 200ml (7g)	

乳製品 おやつ でぱく増し

牛乳200ml (7g)	ヨーグルト 100g (4g)	ひとロチーズ 3個 (3g)
プリン 100g (6g)	カステラ 1切れ50g (3g)	

頼りになる 配食サービス

食事が食べにくい場合、
おかゆ対応、キザミ対応
等してくれます。



こちらの一覧は、
● 住区センター
● 区民事務所
● 地域学習センター
にて配布中
詳しくは、

※65歳以上の方の筋肉維持には、1日に少なくとも体重1kgあたり1g以上のたんぱく質を摂ることが望ましい(体重60kgの方は60g以上)。厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
※医師から食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。