

特に65歳からの

健康長寿の秘訣はたんぱく増し生活

65歳以上の方は、「たんぱく増し」しましょう!!

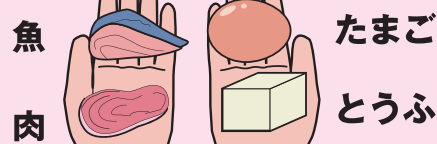
令和5年から「65歳からのたんぱく増し生活～肉も魚も食べよう～」事業を開始しました。体重や筋肉を維持して元気に過ごせるよう、たんぱく質を多く含む食品を普段の食事に増してとること、名づけて「たんぱく増し」を推進します。

筋肉維持に必要なたんぱく質

筋肉の維持には、もちろん運動が大事ですが、それと同じくらい筋肉に必要な栄養をとることが重要です。

1日に必要なたんぱく質の量は、**両手にのるくらい**

豆知識



(出典)ヘルスプランニング・あいち手ばかり栄養法より
※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

簡単レシピ



さばとろ丼

材料(1人分)
●ご飯 茶碗1杯
●さばみそ煮缶 2分の1缶 ※たれは入れない
●冷凍ほうれん草 80g
●冷凍とろろ(解凍する) 40g
●うずらの卵 1～2個

①冷凍ほうれん草を耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで1分加熱する。
②器にご飯、①のほうれん草、鯖のみそ煮缶をのせ、ラップをして500Wで1分加熱する。
③とろろとうずらの卵をのせる。

地域包括支援センターなどで、リーフレット配布中!



▲リーフレットやたんぱく増しレシピはこちら



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たんぱく増し

肉	サラダチキン 1本 (24g)	ハム 2枚 (4g)	やきとり缶 (11g)
魚	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)	大豆水煮 100g (13g)

乳製品 おやつ でたんぱく増し

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

見守りサービス お弁当といっしょに「顔の見えるあんしん」をお届けしています!



地域包括支援センター

ある日の夕方、あだち配食サービス協力店から電話が入りました。



地域包括支援センター

日頃から外出しない方だったこともあり、すぐに警察へ通報することに。警察官が自宅で倒れているご利用者を発見。すぐに救急搬送され、幸いにも一命を取り留めることができました。

協力店



お弁当を持って、ご利用者(80代女性)のお宅へ行ったのですが、呼んでも返事がありません。二度、三度と訪問してもやっぱり返事がありません。その方はいつもなら玄関まで来てくれるのに、いないなんて本当におかしいんです。何かご存じないですか。



ご相談は、お近くの地域包括支援センターへ

65歳からの健康・介護の相談窓口です。元気なうちから、お気軽にご相談ください。



月～土曜日、午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

「あだち配食サービス協力店」は、区の「絆のあんしんネットワーク」※の絆のあんしん協力機関として登録しています。



※地域住民や絆のあんしん協力員・絆のあんしん協力機関(町会・自治会、配食サービス事業所、薬局、商店など)が協力して、高齢者が抱える問題を早期に発見し、必要なサービスにつなげることで、住み慣れた地域で安心して暮らせる「お互いさま」のまちづくりをめざすネットワークです。

あだち配食サービス

協力店一覧



健康は毎日の食事から。

栄養バランスばっちり!

見守りもします!

どなたでもご利用いただけます。



利用方法

1 配送地域の番号を確認する

お店ごとに配送できる地域が異なります。右表より配達を希望する地域の番号を確認してください。

2 協力店を選ぶ

中面の店一覧から、申し込む店を選びます。

3 注文する(契約をする)

注文・支払方法はお店によって違いますので、確認してください。

※料金などが、改定されていることがありますので、お店に直接ご確認ください。
※見守りのため、緊急連絡先をお伺いする場合がございます。

4 食事の配送を受ける

5 支払をする(前金制の場合あり)

町名	配送地域番号	町名	配送地域番号	町名	配送地域番号
青井	⑤	さ 血沼	⑪	に 西竹の塚	⑩
あ 足立	⑤	鹿浜一丁目	②	に 西保木間	⑨
綾瀬	⑥	鹿浜二丁目～八丁目	⑪	は 花畑	⑧
伊興	⑩	島根	⑨	東綾瀬	⑥
い 伊興本町	⑩	新田	②	東伊興	⑩
入谷	⑪	神明	⑦	東保木間	⑧
う 梅島	④	神明南	⑦	ひ 東六月町	⑧
梅田	④	関原	④	一ツ家	⑧
扇一・三丁目	③	千住地域全域	①	日ノ出町	①
扇二丁目	②	竹の塚	⑨	平野	⑧
お 大谷田	⑦	辰沼	⑦	保木間	⑧
興野	③	中央本町	⑤	ほ 保塚町	⑧
小台	②	椿一丁目	②	堀ノ内	②
加賀	⑪	椿二丁目	⑪	み 南花畑	⑧
か 加平一丁目	⑥	東和	⑥	宮城	②
加平二・三丁目	⑦	舎人一～三丁目	⑩	む 六木	⑦
き 北加平町	⑦	舎人四～六丁目	⑪	も 本木全域	③
栗原一・二丁目	⑨	な 中川	⑥	谷在家一丁目	⑩
栗原三・四丁目	⑩	西綾瀬	⑤	谷在家二・三丁目	⑪
弘道	⑤	西新井	⑩	や 谷中一・二丁目	⑥
江北一～五丁目	②	西新井栄町一・二丁目	④	谷中三～五丁目	⑦
こ 江北六・七丁目	⑪	西新井栄町三丁目	③	柳原	①
古千谷	⑩	西新井本町	③	ろ 六月	⑨
古千谷本町	⑩	西伊興	⑩	六町	⑧
さ 佐野	⑦	西加平	⑧		

※千住地区は「千住地域全域＝①」としています。
※本木一・二丁目と本木南・北・東・西町は「本木全域＝③」としています。

あだち配食サービス

協力店一覧

(ご利用の申込先)



あだちベジタライフ協力店のマークです。

「あだちベジタライフ協力店」とは、野菜たっぷりメニューやベジ・ファーストメニューの提供、野菜販売等を通じて、区の糖尿病対策に協力いただいているお店です。

あだち配食サービス協力店はあだちベジタライフ協力店です。



協力店	配送地域	利用料金 (税込)	休業日	メッセージ (写真は見本です)
ペコペコ亭 (千住寿町20-5) 電話 3882-0863 FAX 3882-0922	①の一部	昼・夕 各 700円 (おかずのみ 650円) お粥、きざみ食、みそ汁 プラス各 50円	年末年始 お盆(8月)	肉・魚を中心に野菜を多く取り入れた手作りの日替りメニューです。 飽きがこないように毎日工夫し、出来たて炊きたてをお届けします。 お米はコシヒカリ、みそ汁も大評判！ 地元の元気なお弁当屋です。 
株式会社 梅島自動車工業 在宅サービス事業所 配食センター (旧ケアフレンド) (梅島1-24-5-2F) 電話 5888-7169 FAX 5888-7931	②③④ ⑤⑧⑨ ⑩⑪ と ⑥の一部	朝 280円 (パン2種+ドリンクセット) 昼 700円 (おかずのみ 620円) 夕 720円 (おかずのみ 640円) ※昼食・夕食 おかゆ対応あります。	日曜日 祝祭日 年末年始	●昼食 ※おかずのみの場合 カロリー：平均 360cal / 1食 タンパク質：平均 23g / 1食 塩 分：平均 2.3g / 1食 ●夕食 ※おかずのみの場合 カロリー：平均 390cal / 1食 タンパク質：平均 27g / 1食 塩 分：平均 2.5g / 1食 
ニコニコキッチン 綾瀬堀切店 (中央本町1-13-13) 電話 5888-5800 FAX 5888-5569 http://www.nikoniko-kitchen.com	④⑤⑥ ⑦⑧	昼・夕 (常温) ●ヘルシーメニュー…………… 798円 ※減塩&カロリー調整食 (おかずのみ 723円) ●元気メニュー…………… 885円 ※揚げ物&ボリュームアップ (おかずのみ 810円) ●やわらか食…………… 861円 (おかずのみ 797円) ●ムース食…………… 861円 (おかずのみ 797円) ●たんぱく調整食…………… 861円 (おかずのみ 797円) ●うどん・そば…………… 560円 (きつね・かき揚げ) ●カレーライス・牛すき丼…………… 648円 ●天井・うな丼…………… 918円 ●朝食セット(パン)…………… 310円	1/1 ~ 1/3	和食を中心とした優しい味わいの“ヘルシーメニュー” 揚げ物やお肉を加えたボリュームのある“元気メニュー”の2種類。 旬の食材を取り入れたメニューを日替わりでお届けいたします。 ●短期間の利用OK / 週1回でもOK ●管理栄養士が栄養バランスを考えたヘルシーな健康食です。 (ヘルシーメニュー：1食平均 490kcal・たんぱく質17.3g・塩分2.1g) ●塩分や糖尿病、腎臓病を気にされている方に最適です。 ●刻み・とろみ・おかゆ・軟飯 対応できます (無料) ●「買物代行サービス」「安否確認」もお任せください！ ～ 相談できるお弁当屋です ～ 
ニコニコキッチン 足立店 (東伊興2-11-3) 電話 5856-8907 FAX 5856-8908 http://www.nikoniko-kitchen.com	①②③ ⑨⑩⑪	●ヘルシーメニュー…………… 798円 ※減塩&カロリー調整食 (おかずのみ 723円) ●元気メニュー…………… 885円 ※揚げ物&ボリュームアップ (おかずのみ 810円) ●やわらか食…………… 861円 (おかずのみ 797円) ●ムース食…………… 861円 (おかずのみ 797円) ●たんぱく調整食…………… 861円 (おかずのみ 797円) ●うどん・そば…………… 560円 (きつね・かき揚げ) ●カレーライス・牛すき丼…………… 648円 ●天井・うな丼…………… 918円 ●朝食セット(パン)…………… 310円	1/1 ~ 1/3	和食を中心とした優しい味わいの“ヘルシーメニュー” 揚げ物やお肉を加えたボリュームのある“元気メニュー”の2種類。 旬の食材を取り入れたメニューを日替わりでお届けいたします。 ●短期間の利用OK / 週1回でもOK ●管理栄養士が栄養バランスを考えたヘルシーな健康食です。 (ヘルシーメニュー：1食平均 490kcal・たんぱく質17.3g・塩分2.1g) ●塩分や糖尿病、腎臓病を気にされている方に最適です。 ●刻み・とろみ・おかゆ・軟飯 対応できます (無料) ●「買物代行サービス」「安否確認」もお任せください！ ～ 相談できるお弁当屋です ～ 
味 運 (東和4-24-16) 電話 5613-5718 FAX 5613-5703 https://www.ajyuun.co.jp	⑤⑥⑦ と ⑧の一部	昼・夕 各 750円 (おかずのみ 650円) 各種制限食 各 830円 (おかずのみ 730円)	年末年始	●野菜を中心とした日替りメニュー！管理栄養士、栄養士が毎日献立を作成しております。 ●高血圧、糖尿病、腎臓病、その他生活習慣病などでお食事にお困りの方、ご相談ください！ きざみ食、ミキサー食にも対応いたします。 ●主食、主菜、副菜、小鉢が個別容器に入っており、それぞれの味を美味しく召し上がることができます。 

協力店	配送地域	利用料金 (税込)	休業日	メッセージ (写真は見本です)
花よりだんご 本店 (荒川区荒川1-11-20) 花畑店 (花畑1-8-6-103) 電話 3802-6211 FAX 5604-8489	区内 全域	●普通食A…………… 580円 ●普通食B…………… 630円 ●普通食C…………… 880円 ●ムース食…………… 660円 ●柔らか食…………… 760円 ●各種制限食A…………… 710円 (糖尿・腎臓・減塩) ●各種制限食B…………… 760円 (糖尿・腎臓・減塩)	無 休	ご家庭の味を大事にした品数の多いお食事内容で 「お食事はお食事らしく」をモットーに、一食一食を大事に、心をこめてお弁当をお届け致します。 ●お粥・きざみ等追加料金なしで対応致します。 ●配達時、ご利用者様の見守りを行います。 ●無料にて試食もできますので、お気軽にお問合せください。 
宅配クックワンツウスリー 足立北・亀有店 (東六月町8-31) 電話 3883-8050 FAX 5856-6226 https://takuhaicook123.jp	②③⑦ ⑧⑨⑩ ⑪	昼・夕 ●普通食…………… 648円 (おかずのみ 577円) ●幸たんぱく食…………… 686円 (おかずのみ 616円) ●健康ボリューム食…………… 750円 (おかずのみ 680円) ●カロリー・塩分調整食…………… 847円 (おかずのみ 777円) ●たんぱく・塩分調整食…………… 847円 (おかずのみ 777円) ●透析食…………… 847円 (おかずのみ 777円) ●消化にやさしい食…………… 847円 (おかずのみ 777円) ●やわらか食…………… 847円 (おかずのみ 777円) ●ムース食…………… 847円 (おかずのみ 777円)	1/1 ~ 1/3	●宅配クック1 2 3の普通食は、「たんぱく質」がおいしく摂れる「低栄養・サルコペニア・フレイル」予防に配慮したお弁当です。 ●高齢者の方が食べ切れる量で「たんぱく質が毎食1食あたり16g～24g摂れる」ように管理栄養士が献立作成しております。 ●配達料は一切無料！ おかゆ・刻みも無料！ 1日1食からOK！ 土日祝日、昼も夜もお届け可能！ ※お正月3ヶ日は除きます。 ●栄養士の調整が必要な方へのお弁当もご用意しております。 ●お届け時に安否を確認！ ●資料請求からでも店舗へのお問合せをお待ちしております。 
宅配クックワンツウスリー 足立南店 (青井3-7-19) 電話 5888-1201 FAX 5888-1202 https://takuhaicook123.jp	①④⑤ ⑥	●普通食…………… 630円 (おかずのみ 580円) 小…………… 590円 (おかずのみ 540円) ●カロリー調整食…………… 840円 (おかずのみ 790円) ●たんぱく調整食…………… 890円 (おかずのみ 840円) ●ムース食…………… 710円 (おかずのみ 660円)	1/1 ~ 1/3	まごころ弁当は安心・安全のもと、厳選した旬の食材に、うま味を豊富に含んだ天然だしを使用した和食中心の家庭料理風のお食事です。 ●お陰様で店舗数業界第1位！ ●管理栄養士が栄養バランスの良い日替りの献立を作成しております。 ●アレルギー・きざみ・お粥等も対応。 ●週1回1食より配達無料でお届けいたします。 ●安否確認もご相談ください。 ●毎日、健康で笑顔でいられるように、まごころを込めてお届けいたします。 
まごころ弁当 足立店 (鹿浜2-36-13) 電話 5809-5681 FAX 5809-5682 http://www.auro-ra.net/	②③④ ⑨⑩⑪ と ①の一部	●普通食…………… 610円 (おかずのみ 540円) ●糖質カロリー調整食…………… 870円 (おかずのみ 820円) ●たんぱく調整食…………… 940円 (おかずのみ 890円) ●ムース食…………… 770円 (おかずのみ 720円)	1/1 ~ 1/3	●管理栄養士が作成した「冷蔵」の日替り商品です。 ●電子レンジで2分！ 翌日14時までおいしく召し上がれます。 ●食事制限が必要な方向けの1日2食セットや3食セットのお食事も用意しています。 
株式会社 武蔵野フーズ 健康宅配事業部 (埼玉県朝霞市浜崎3-17-9 3F) 電話 0120-016-113 FAX 048-470-1188 「健康宅配」で検索	①②③ ④⑤⑧ ⑨⑩⑪ と ⑥⑦の一部	●普通食…………… 980円 ●カロリー調整食…………… 980円 ●たんぱく調整食…………… 980円	日曜日 年末年始	●和・洋・中のバラエティに富んだ栄養バランスの良い日替わりメニューです。 ●アレルギー・刻み・お粥等無料対応。 ●配達時に服薬確認や電球交換など2分で出来る頼み事、お申し付けください！ ●メニューは全て減塩です。(2g程度) 
配食のふれ愛 足立・荒川店 (荒川区西尾久6-4-2) 電話 6331-1937 FAX 6318-2769	③④ と ①②⑨ ⑩⑪の一部	●普通食セット…………… 620円 (おかずのみ 529円) ●ふれ愛小町…………… 460円 (おかずのみは御座いません) ●カロリー調整食セット…………… 820円 (おかずのみ 770円) ●たんぱく調整食セット…………… 870円 (おかずのみ 820円) ●ムース食セット…………… 700円 (おかずのみ 650円) ●みそ汁…………… 50円	1/1 ~ 1/3	●和・洋・中のバラエティに富んだ栄養バランスの良い日替わりメニューです。 ●アレルギー・刻み・お粥等無料対応。 ●配達時に服薬確認や電球交換など2分で出来る頼み事、お申し付けください！ ●メニューは全て減塩です。(2g程度) 
まごころ弁当 足立にじいろ店 (古千谷本町3-8-22) 電話 3856-3949 FAX 6740-1825	⑧⑨ と ⑤⑦⑩ ⑪の一部	●普通食…………… 580円 (おかずのみ 530円) ●まごころ小町…………… 430円 ●糖質カロリー調整食…………… 830円 (おかずのみ 780円) ●たんぱく調整食…………… 880円 (おかずのみ 830円) ●ムース食…………… 710円 (おかずのみ 660円)	日曜日 1/1 ~ 1/3	独り暮らしやお食事のご用意が困難な高齢者の方々へ まごころを込めてお届けします。季節の食材を使い美味しく調理した日替りメニューで、栄養バランスと食べやすさに配慮したお弁当です。 ●おかげ様で店舗数業界第1位！ ●管理栄養士が栄養バランスを考えた献立を作成！ ●おかゆ、きざみ等無料に対応！ ●1日1食からお届け！ お届け時の安否確認も無料で行います。 ※普通食1食ご飯付きで450～550kcalを目安としていますが、メニューにより上下いたします。 

※料金などが、改定されていることがありますので、お店に直接ご確認ください。 令和6(2024)年8月29日現在