

管理栄養士による

訪問型短期集中サービス事業（栄養改善支援）

もしかして低栄養？過体重？放っておくと要介護になる危険あり！

年齢を重ねるにつれ、食が細くなって欠食したり、毎回同じようなものばかり食べたりしていませんか？栄養状態が悪いと、運動しても、筋力・体力が低下しますし、生活習慣病が悪化し「要介護状態」に近づいてしまうかもしれません。



訪問型短期集中サービス（栄養改善支援）事業では、管理栄養士による短期集中的な指導で栄養改善を図ります。

対象者	65歳以上の要支援1・2、総合事業対象者
申込先	地域包括支援センター担当者またはケアマネジャー
実施期間	1回あたり60分、月1回、3か月間
費用	無料 ※調理実習等を実施する場合の食材料費・調理費相当分は利用者負担

○食事量や食事内容の改善

- ・適切な食事量の確認と助言
- ・栄養バランスのよい食事にするための助言
- ・カロリーアップやカロリーダウンのための工夫
- ・食欲がない時の工夫
- ・スーパー等で食品を選ぶコツ



○調理の工夫

- ・電子レンジ等を活用した簡単料理
- ・冷凍食品、レトルト食品、缶詰等の活用



問合せ先：西都市役所 健康ほけん課 高齢者支援係

☎32-1028