

配食サービス事業者の皆様へのお願い

配食サービス事業者は、管理栄養士・栄養士や歯科衛生士と連携していただき、配食メニューの事前提示や、必要時は参加者の栄養アセスメント（評価）とフォローアップ（継続支援）をお願いします。

また、①参加者からGENKI弁当を自宅に配達してほしいという希望があった場合、②医師・管理栄養士等からの個別食（キザミ・とろみ・ソフトなど食形態への対応、減塩・低たんぱく質など疾病への対応）の依頼があった場合は、可能な範囲で対応をお願いします。

なお、注文時のアセスメントの結果、利用者に見合った食事の選択・入手等の支援が配食サービス事業者自らでは対応困難と判断された場合は、かかりつけ医療機関や自治体等へ相談するよう利用者に提案していただくなど、適切な支援につなげていただきますようお願いいたします。

【ポイント1】適切な栄養管理ができる体制で、商品管理を行う

適切な栄養管理を行うためには、特に献立作成、調理、衛生管理等の体制を整えることがポイントになります。

【ポイント2】利用者の状況を適切に把握した上で、利用者にあった食事を提供する

事業者は利用者から初めて配食の注文を受ける際、利用者の身体状況、栄養状態等を適切に把握することがポイントになります。また、継続利用者に対しても同様に、状況を適切に把握するためのフォローアップをすることが重要です。

【参考】地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン（平成29年 厚生労働省）



配食サービスを利用される方へのお願い

食事づくりにお困りの方は配食サービスを上手に活用しましょう

配食サービスは、市販のお弁当とは違い、一人ひとりに適したバランスのよい食事を配達してくれます。ご自身の状況を配食事業者に正しく伝え、**ご自身に適した食事**を届けてもらいましょう。

注文する時

ご自身の**身体状況**、**健康状況**などを、配食事業者に伝えます。



ひとり暮らしで、今は介護を受けていません。料理を作るのがおっくうで、体重が減ってきています。アレルギーはないけれど、医者からは減塩を指示されています。何でも食べられますが、時々汁物でむせることがあります。

利用する時

- 飲み込みにくい、量が多い・少ない場合は、遠慮せず配食事業者に相談しましょう。
- 配食は料理の**組み合わせ**・**味付け**、**量**などの参考にしましょう。
- 体調に異変を感じた場合は、速やかにかかりつけ医・歯科医に相談しましょう。



【参考】兵庫県フレイル予防・改善プログラム普及冊子（平成31年3月 兵庫県健康増進課）

公益社団法人 兵庫県栄養士会

神戸市中央区下山手通4-18-1 ひょうご女性交流館401号 Tel.078-251-5311

ひょうご配食サービス ステップアップガイド 配食サービス事業者の皆様へのお願い



公民館やサロンなど、地域の高齢者が集まっておられる場所へ、「**栄養バランス**や**噛み応え**を意識した**GENKI弁当**」を配達していただけます。

みんなで楽しくお弁当を食べたり、管理栄養士・栄養士や歯科衛生士が「**フレイル予防3カ条**」のお話をするすることで、高齢者のフレイル予防にもつながります。

ぜひ、あなたの事業者も、配食弁当を活用し、高齢者のフレイル予防につながる「**GENKI弁当プロジェクト（健康支援型配食サービス）**」の取り組みへの積極的なご参加をお願いします。



高齢者はメタボよりもフレイル対策

目的	食事	お口
 メタボの予防 （肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症）	エネルギーの 摂りすぎ 注意	● 虫歯や歯周病の治療 ● 定期的な歯科検診
 フレイルの予防	エネルギーとたんぱく質の 不足 に注意	● 口腔機能低下の予防 （咀嚼・えん下）

フレイル予防3ヶ条

- 1 体重減少に要注意
- 2 しっかりかめるお口をつくる
- 3 1日3回、3つの皿をそろえて食べる（配食サービスの活用、10の食品）

兵庫県フレイル予防普及冊子より

「健康支援型配食サービス」の効果的な活用 (兵庫県フレイル予防・改善プログラムより)

口腔機能の向上、栄養状態の改善に一体的に取り組むため専門職による健康教育と配食サービスを活用した学習を集中的に行います。

フレイル予防教室 はじめて編

配食を利用し、栄養や口腔の話聞いてみたい方向け

- **栄養や口腔の話**を一度聞いてみたい。
- **2時間程度**確保することが可能。
- 調理室はないが**飲食可能な会場**である。
- 参加者は配食サービスを利用することに同意している。

導入例

会食

食事前にお顔のマッサージやお弁当の献立紹介

栄養と口腔のお話

栄養バランスに気を付けた食事、お口の体操 (管理栄養士、歯科衛生士)

【準備する物】

机、いす、ホワイトボード

【持参する物】

弁当代、タオル、水、筆記用具

配食サービス(弁当)を教材に
毎日の暮らしにすぐに役立つ内容です。
はじめてのフレイル対策としてオススメ!

■ 配食サービスとは…

管理栄養士のアドバイスを受けた配食事業者が、適切に栄養管理されたお弁当を、一人暮らしの高齢者や高齢者世帯の自宅に配達してくれるサービスです。



GENKI弁当

(栄養バランスと噛み応えを意識した弁当・1食あたりの概ねの基準)

- 1 主食(ごはん)・主菜1品以上、副菜2品以上がそろった食事であること。
- 2 野菜を100g以上使用していること。
- 3 主菜には、(魚60g以上)または(肉50g以上)を使用していること。
- 4 かみごたえのある食品が入っていること(例:焼いたお肉・根菜のピクルス・タコ酢等)

高齢者の集いの場でGENKI弁当を活用した一例 ★かみごたえのある食品



ししゃも、鶏肉



ぶり、しいたけ



ごぼうサラダ、青菜おひたし



鶏肉、しいたけ、筍、人参



こんにゃく、鶏肉、つぼ漬け



きんぴらごぼう、たくあん

はじめて編の一例



配食事業者によるメニュー説明



みんな揃ってお食事タイム



管理栄養士から

配食弁当を活用し、栄養バランスの確認



歯科衛生士から

唾液が良く出るマッサージ



フレイル予防リーフレットを使用し学習中