

# 地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター



## 栄養改善

### 健康の基本はバランスの良い食事から

老化を防ぎ、活力のある生活を送るために、食事はとても重要です。偏った食生活は、低栄養を招く恐れがあります。特に身体をつくる大切な成分である「たんぱく質」と身体を動かすために必要な「エネルギー(炭水化物)」を、十分に摂る必要があります。

## たんぱく質をしっかりとろう！

### 1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は

$$[1.0\sim 1.2(g)] \times \text{体重(kg)}$$

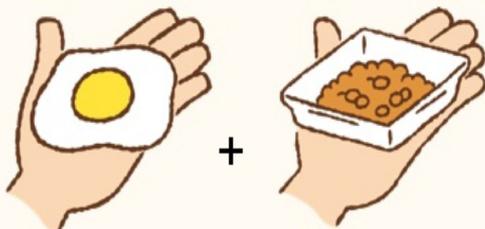
(体重50kgの人は50~60g/日)



豚ロース(焼き)50g  
(約13g)

鮭(焼き)70g  
(約20g)

牛乳180g  
(約6g)



卵50g  
(約6g)

納豆50g  
(約8g)

これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※()内はたんぱく質の目安

## レシピ

津山総合支所

西田栄養士

おすすめ！

簡単おやつ

### ミルクくず餅



【材料1人分】

牛乳 100ml

スキムミルク 大さじ2

砂糖 3g

片栗粉 小さじ2

【作り方】

- ①鍋に牛乳、スキムミルク、片栗粉を入れてよく混ぜ溶かす
- ②溶けたら砂糖を入れて中火にかけながら焦げないように静かにかき混ぜる
- ③固まってきたら強めに混ぜ、プルンとしたら容器にうつし完成



QRコードからレシピをダウンロードできます



## 地域包括支援センター相談窓口



津山本所 (津山総合支所内) 0225-68-3780

豊里分室 (豊里総合支所内) 0225-76-4811



# ロバ隊長 作成チーム メンバー募集

津山・豊里地域包括支援センターでは、認知症サポーターの活動の一環として認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクター「ロバ隊長」のフェルトマスコットを作ってくださいる方を募集しています！

## 認知症サポーターキャラバンとは？

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り、支援する認知症サポーターを養成する取り組みです。

## ロバ隊長とは？

認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクターで「キャラバン」の隊長として「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」への道のりの先頭を歩いています。

## ロバ隊長マスコットの行き先

作ってもらったロバ隊長のマスコットは、認知症サポーター養成講座で学んだことを思い出し、また家族・友人と認知症について話をするきっかけになるよう、認知症サポーター養成講座を受講した方にプレゼントします。  
また、認知症関連のイベントを開催した際に、参加者にプレゼントすることも考えています。

作成チームにご協力いただける方は、参加申込書に記入し、津山・豊里地域包括支援センターにご提出ください。材料（フェルト・綿など）は後日無料でお渡しします！

-----キリトリ-----

## ロバ隊長作成チーム 参加申込書

氏名 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_