

## 令和6年度 第2回赤穂市第1層協議体 開催報告

第2回は、「食を通じてフレイル予防～栄養バランスのよい食事を～」についてグループワークを行い、各参加者で、食に関するフレイル予防の取り組みやフレイル予防弁当のレシピについてディスカッションしました。

### 日時

・令和7年1月16日（木）14時30分～16時00分

### 場所

・総合福祉会館3階集会兼運動指導室

### 内容

（グループワークテーマ）

- ①「独居高齢男性に栄養バランスのよい食事を摂ってもらう工夫について」
- ②「フレイル予防レシピの活用和方法について」

### グループワーク参加者からの意見

- ・（1グループ）①については、みんなが集まる場に来られないような人に提供できることとして、パックご飯や備蓄食糧を使ったアイデアを本にまとめるとか、YouTubeで出す。料理教室は本当に基本的なことからやってほしい。②については、フレイル予防弁当は販売する業者が増えてほしい。レシピを弁当販売時に添付する。
- ・（2グループ）①については、小さなところで料理教室をしてはどうか。食事に関心を持つために、ヘルパーさんと一緒に作る。理想の献立があるといい。②については、スーパーにレシピを置いてもらう。喫茶店のメニューとして組み込んでもらえるといい

- ・(3グループ)①②のテーマは相互に関連するので、意見をまとめて3つに分類した。まず、「作って食べてみる」。やってみないとわからないので、調理体験の機会を増やす。子ども食堂で、高齢者が調理に入ったり、子どもと一緒に食事をして交流を図ったりするとよい。次に「知ってもらうには」、LINEや広報あこうなどで周知してもらう。最後に「広げる」。みんなで作っていくイベントを行い、広げていく。



## 有識者の方からのコメント

---

### 長澤一樹教授(京都薬科大学)

このレシピを基にいろいろな応用版を創って、食生活を楽しむ「わ」(輪、和、話など)を広げていただきたいと思います。

最近はお肉やお魚だけでなく、お米、野菜などもとても高価になっていますが、贅沢は「敵」ではなく「素敵」なことです。日々生活している自分自身へのご褒美として、栄養価の高い食材を贅沢に選んでください。

### 山本医津子管理栄養士(兵庫県栄養士会)

様々な各職種の代表者の方々が「こんなお弁当があれば食べてみたい?」というテーマで話し合っ  
て工夫した「彩り(いろどり)弁当」ができました。

10の食品群の食材をすべて取り入れた内容です。特にフレイル予防教室のアンケート調査であまり食べられていなかった海藻類やイモ類も使われています。1食分の目標栄養量を実現するお弁当です。

高齢者に不足しがちな蛋白質・カルシウム・食物繊維などの栄養素が入った手軽にバランスよく食べることが出来る弁当となっています。