

令和6年度 第1回赤穂市第1層協議体 開催報告

赤穂市の高齢者について、「食からフレイル予防 さあ、にぎやかにいただく」をテーマに、有識者をはじめ各関係者にお集まりいただき、「第1回赤穂市第1層協議体」を開催しました。

今回はアドバイザーとして長澤一樹先生、一瀬貴子先生を迎え、長澤先生には「健康の維持と食べ物の機能」について講話していただき、各参加者で「一人暮らしや高齢者の食事や食生活面で困っていること」、また、「こんな弁当であれば食べてみたい?」というテーマでグループディスカッションしました。

日時

・令和6年8月1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

1. 生活支援体制整備事業と協議体について
2. 講話「赤穂市における高齢者の栄養状況」
講話「フレイル予防について」
3. グループワーク「一人暮らしや高齢者の食事や食生活面で困っていること」「こんな弁当があれば食べてみたい?」

グループワーク参加者からの意見

- ・ 一人暮らしや男性高齢者では、インスタント食品や好きな物ばかり選んでしまいう偏った食事になっていないか。また、作るのが面倒くさい、買い物の際は、量が多いので、食べきれないのではないか。
- ・ 「さ（魚）、あ（油）、に（肉）、ぎ（乳製品）、や（野菜）、か（海藻）、にい（芋）、た（卵）、だ（大豆製品）、く（果物）」の10品目を取り入れたフレイルを予防するバランスの取れた弁当を考えてみたらどうか。

1グループ 「彩り弁当」

（主食）雑穀米、（主菜）鮭の塩焼き、（副菜）きゅうりの酢の物、ほうれん草の白和えなど

2グループ 「独居男性のためのお弁当」

（主食）「わかめ・ちりめん」おにぎり、（主菜）ささみのチーズ焼き、さつまいものレモン煮・大学芋、ほうれん草のお浸し、デザート

3グループ 「魚と肉のバランス弁当」

（主菜）鯖の西京焼き 鮭の南蛮漬け、アスパラベーコンチーズ巻き、（副菜）さつまいもと昆布煮、ほうれん草のごま和え デザートにみかん入りの牛乳かん・フレイル予防は若いうちから取り組む必要がある。

このような活発な意見交換により、食からフレイル予防を考えるためのより具体的な協議を行うことができました。

