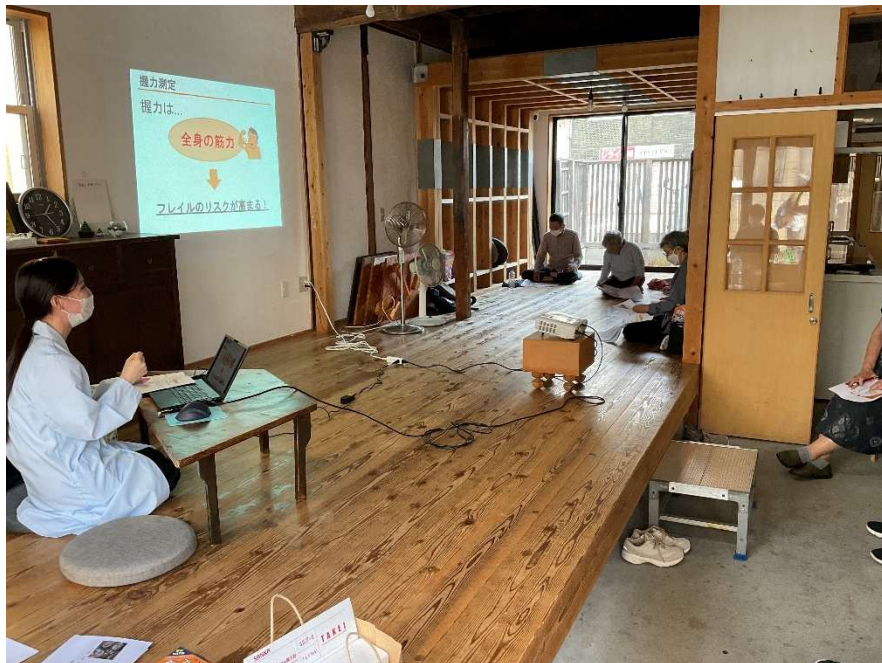


食育月間の取り組み

取組団体・施設名	東大阪市(地域包括ケア推進課) 地域包括支援センター上小阪	
取組の名称	家族介護教室「今から考えるフレイルのこと」	
実施時期	令和8年6月10日	
取組みの目的	☐ 共食の推進 ☐ 朝食の摂取 ☒ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☐ 野菜の摂取 ☒ 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☐ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	カイセイ薬局永和店協力のもと、管理栄養士によるフレイル予防について①フレイルの紹介②フレイルチェック③フレイル対策の「4つの柱」の4項目講話を実施。食品バランスやタンパク質摂取の重要性の説明を重点的に行い、手軽にタンパク質を摂取できるレシピ紹介も行なう。 また、握力測定を行い、自身の筋力測定を実施した。	



食育月間の取り組み

取組団体・施設名	東大阪市(地域包括ケア推進課) 地域包括支援センターサンホーム・荒本人権文化センター	
取組の名称	おしゃべりサロン 「大切な骨を守るために！骨粗しょう症予防の食事」	
実施時期	令和8年6月24日(水)13:30～14:30	
取組みの目的	☐ 共食の推進 ☐ 朝食の摂取 ☒ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☒ 野菜の摂取 ☒ 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☐ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	荒本市営住宅に住まう地域高齢者へ心身の健康増進に繋がる取組として、1年を通して月替わりの講座を開催。6月は食育月間のため栄養講座を開催。 講話:「大切な骨を守るために！骨粗しょう症予防の食事」 講師:一般社団法人食べるサポート 管理栄養士弘松氏 主食、主菜、副菜が揃った基本の食事が大切。カルシウムは骨の構成部分、多く含むのは牛乳。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進、多く含むのは鮭、ブリ、干しシイタケ、きくらげなど。油に溶けるビタミンなので油で焼いたりドレッシングをかけたりするのが望ましい。ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られるので1日1回は外出するようにしてほしい。夏場はゴミ捨てや水やりでも有効。顔以外はなるべく日よけ対策せず短時間でも日光に浴びた方が良い。ビタミンKはカルシウムが骨に沈着するのをサポートし油と一緒に摂る方が望ましい。納豆が苦手なら野菜を摂ってほしい。タンパク質も骨を構成するので大切。65歳以上推奨される量は男性60g以上、女性50g以上。ご飯にもたんぱく質が含まれているのでしっかり食べてほしい。 簡単！骨粗しょう症予防のおやつ～ヨーグルトとレモンの蒸しパン～ 食べた感想、「栄養がありそう」「簡単なのにカルシウムが補給できる」 「さっぱりとして美味しかった」   骨粗しょう症予防のおやつ ヨーグルトとレモンの蒸しパン	

食育月間の取り組み

取組団体・施設名	東大阪市(地域包括ケア推進課) 地域包括支援センターくつろぎ	
取組の名称	介護予防教室における食育講話 ～食べ物を自分で選び調理する力を考える～	
実施時期	R8.6.16(火)10時から11時	
取組みの目的	☐ 共食の推進 ☐ 朝食の摂取 ☐ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☐ 野菜の摂取 ☒ 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☐ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	介護予防教室参加者13名に向けて良い生活習慣の実践や食の安全について振り返る機会を設けた。 食べることは生きること 食べ物を自分で選び調理する力と食中毒予防を併せてリーフレットを用い講義を行う。 食育月間であることを初めて知る参加者がほとんどで食をめぐる課題について興味をもって聞かれていた。 地元の食材若ごぼうの話題や梅雨の時期であり、食中毒対策への意識づけ、食育の大切さを知る機会とすることができた。	