社会福祉法人　葉山町社会福祉協議会

はやま住民福祉センターだより

2025
5月号

今月のテーマ　高齢者サロン等で取り入れやすい「おやつ」について

葉山では、住民の方が主体となって、多くの高齢者サロン(集いの場)が活発に行われています。茶話会などで参加者にお茶やお菓子などがふるまわれるサロンもありますが、低栄養の方や、持病により食事制限のある高齢者の参加も少なくありません。そこで、「生きがいミニデイサービス」や「ふれあいいきいきサロン」を実施する団体の研修会で、葉山町町民健康課の若松管理栄養士さんに「高齢者の栄養とフレイル予防」をテーマに、高齢者へのおやつの提供などで気をつけたいことや、高齢者の日頃の食生活での注意点などをお話いただきました。

おやつには、「必要な栄養を補うために食べる捕食」の役割もあり、低栄養になりやすい高齢者の食生活の中でも大切な要素です。

プリンやカステラ、ヨーグルトなどはエネルギーとたんぱく質が両方摂れ、手軽に取り入れやすいおやつとして人気があり、豆乳やチーズ、卵製品もおススメとのことです。

葉山町町民健康課
若松　管理栄養士

ただし、高血圧や糖尿病などの持病のある方は注意が必要です。①糖質オフのものを選ぶ、②おやつの質を見直す、③食べるタイミングを考える、などの工夫をするとよいそう。おやつを10時や15時に食べるより、食事の後に食べる方が、血糖値の上昇回数を増やさずにすむとのことです。

研修会当日は、炊飯器で簡単に作れるおやつを試食し、レシピも教わりました。地域でのサロンやご家庭でもお試ししてみてはいかがでしょうか。

バナナと豆腐のマーブル蒸しパン　レシピ

＜材料・分量＞炊飯器1器分
ホットケーキミックス 200g、絹豆腐 150g、バナナ 1本、ココア 大さじ1(12g)

＜作り方＞
①炊飯器の内釜に、ホットケーキミックス、絹豆腐、バナナを混ぜる。
②しっとりと混ざった状態になったらココアを加え、マーブル状にざっくり合わせる。
③炊飯器の早炊きモードで2回加熱する。中心に竹串を刺して生地がついてこなければ完成。
※半量で作る場合、早炊きモード1回で大丈夫
※分量はお好みで変えてもOK

＜1食分の栄養価＞
エネルギー118kcal、タンパク質3.4g、脂質2.0g、カルシウム43mg、鉄0.6mg、食塩0.3g

◆ 地域で見守り活動をして下さっている皆様へ ご活用ください！『孤立を防ぐ、見まもり事業』

「町内会、自治会等の地域活動団体や民生委員等が、地域で見守りや支援の必要な方などに日用品を配布することで、訪問するきっかけを作り、日常的な見守りと、顔の見える関係を構築できる地域づくりをすすめ、必要に応じて適切な関係機関等に情報提供する仕組みづくりをする」ことを目的に実施しています。

地域の皆様の自発的な見守り活動をご支援する事業です。ぜひご活用ください。

年2回までご申請いただけます。

気になっているけど、突然訪問しても驚かれそうだし・・・きっかけがあれば行きやすいのだけど・・・

お問合せは　社会福祉協議会へ。

お知らせ　県地域青少年相談窓口(葉山)の曜日変更について

ひきこもりや不登校等の悩みを有する子ども・若者やその家族、関係者が利用できる県の相談窓口が葉山に開設されていますが、今年度から曜日が変更されました。
4月から、第2・4水曜日13時～17時になります。
電話相談と面談相談(面談は予約制)があります。
電話番号:070-4552-9838

不登校・ひきこもりの家族会　葉山ゆずり葉の会

○日時:5月22日(木)10:00～11:30
※ひきこもりの人の家族。ZOOM参加も可。
※不登校編は個別相談が中心となっています。
(下記メールへ要事前連絡)
○会場:葉山町福祉文化会館　2階第2集会室(イスあり)
＜ゆずり葉の会＞zushi.yuzurihanokai@gmail.com