



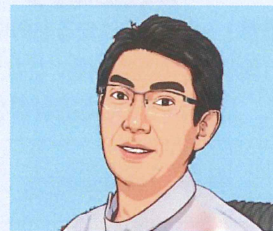
# 用賀あんすこかわら版



## 用賀地区連携医の紹介

令和4年6月1日発行

昭和36年から親子2代で瀬田小学校前で内科クリニックを開業しています。外来診療が中心ですが、通院できなくなった方などに訪問診療や往診も行っており、医療に携わる多職種の方々と連携し皆さんの日々の生活に協力していきたいと思っています。



幡野内科クリニック  
幡野 浩一先生

用賀駅前が開業しています。外来の他、皮膚科往診と訪問診療も行っています。多職種連携の大切さを日々実感しています。地域の医療機関、介護関連機関と顔の見える関係を築けたらと思っています。よろしくおねがいします。



なおこ皮膚科クリニック  
服部 尚子先生

## 地区連携医事業とは

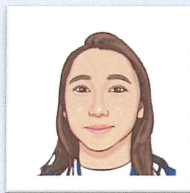
在宅医療・介護連携推進事業の一環として、あんしんすこやかセンターが行う様々な活動の場で、地区連携医の医療的助言を通して地区における医療・介護関係者の連携を進めています。

10月には、医療・介護に関する区民向けの講座を開催を予定しています。

## 私たちが、用賀あんしんすこやかセンターの職員です。



管理者:蓮見早苗  
社会福祉士



副センター長:松本 晶子  
主任介護支援専門員



石井喜美江  
社会福祉士



山口 洋  
社会福祉士



岩崎由紀子  
社会福祉士

地域の身近な相談窓口です。

## 用賀あんしんすこやかセンター

(用賀地域包括支援センター)

月曜～土曜日 8:30～17:00

世田谷区用賀2丁目29番22号2階

TEL: 03-3708-4457

## 『食生活チェックシートを使って

お食事を見直し元気回復』の講座

(区民向け)を開催しました。食生活を見直すきっかけになったと好評いただきました。

詳しくは、裏面でチェック



衣川 依子  
社会福祉士



志村 慶彦  
主任介護支援専門員



市川義明  
介護支援専門員



# 世田谷区内のあんしんすこやかセンターで、食生活チェックシートをご用意しております。

『低栄養』予防

世田谷区食育センター  
世田谷

## 食生活チェックシート



項目1~6のあてはまるものに○をして

『低栄養が心配な食事』になっていないか確認しましょう。

1 項目1~5の○の合計数を数えましょう。

1	毎日、3回食事をとる。	○の合計数 <b>4~5個</b> 食事の工夫ができています。しっかり食べて低栄養を予防しましょう。
2	毎日、野菜を食べる。	○の合計数 <b>1~3個</b> 低栄養が心配。食事を見直し、食事の相談をしましょう。
3	毎日、肉と魚を食べる。	○の合計数 <b>0個</b> 低栄養が心配。食事の相談が必要です。
4	毎日、卵と大豆製品を食べる。	
5	最近、食べられる量が 変わらないか、増えた。	

2 項目6もチェックしてみましょう。

6	この半年間で、 体重が3kg以上減った。	この項目が○の場合 低栄養が心配。 食事の相談が必要です。
---	-------------------------	-------------------------------------

項目1~5の○の合計数が0~3個の方、  
項目6に○のついた方は、管理栄養士に相談をしましょう。

### 食品群 チェック

朝食、昼食、夕食、1日の食事の中で「1回でも食べた食品群」に「○」をつけましょう。

食品群 (主な食品)	1日目	2日目	3日目
肉類	/	/	/
魚介類			
卵			
牛乳・乳製品			
大豆・大豆製品			
緑黄色野菜			
その他の野菜			
海藻類			
くだもの			
いも類			
油脂類			
穀類			
○の合計数			

#### 1日分の○の合計数

1~3個 少しずつでも、いろいろな食品を食べるようにしましょう。	4~9個 あと1歩。もう少しの努力でよい食生活に近づきます。おかずもしっかり食べましょう。	10個以上 大変よい食生活です。この調子で頑張りましょう。
-------------------------------------	--	----------------------------------

主菜は「肉・魚・卵・大豆製品」の4種類を「手のひらサイズの分量」を目安に毎日食べる。

手のひらの大きさと  
握りが目安の量！

肉 魚 卵 大豆・大豆製品

野菜料理(副菜)は「1日5皿」位を目指す。

生の状態では、両手に3杯分が目安の量！

★ あなたにあった食事について管理栄養士に相談をしましょう

### 《栄養・食事の相談先》

玉川保健福祉センター 健康づくり課

03-3702-1948

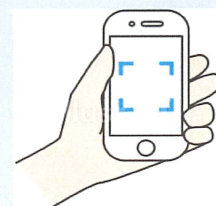


### 食材のトリビア

豆腐の木綿と絹ごし何が違うの？

木綿豆腐は豆乳ににがりを加えた凝固物をもめんで漉すことから、絹ごしは絹で漉すのでなく、口当たりからその名前がつけられています。

タンパク質は木綿の方が多く含みます。効率よくとりたい方は木綿豆腐を選んでみてください。



ホームページ  
をチェック

熱中症に注意



蒸し暑く過ごしにくい季節になりました。熱中症予防には、暑さを避けること・水分補給・「栄養バランスの良い食事」を普段から意識することが大切です。

用賀あんしんすこやかセンター