

# 食生活エーナ訪問

～食生活改善推進員による調理・減塩指導～

高齢になると小食になり、たんぱく質やミネラルの吸収力も下がってしまい、気がつくと「低栄養」状態になります。

健康の基本は、正しい食習慣とバランスのとれた食事からなる毎日の食生活！

食生活改善推進員があなたの“健康づくり”をお手伝いします。



○対象者

- ・要支援1、要支援2と認定された方
- ・基本チェックリストに該当された方

○サービス内容

- ・味付けに関しての工夫や減塩についてのアドバイス
  - ・飲み込み易い調理方法や献立の相談・支援
  - ・塩分濃度測定、など
- ※ヘルパーではありませんので調理等の家事援助は行いません。

○費用

利用者負担 1回100円

○実施回数

月に1回 1時間程度（6回まで）

○お問い合わせ

恵那市地域包括支援センター

TEL 0573-26-6828

恵南地域包括支援センター

TEL 0573-26-6865



恵那市公式キャラクター「エーナ」