

# 地域包括支援センターだより

地域包括支援センター  
(14番窓口)  
☎64-1120



## 食事からフレイルを予防しましょう！

～いつまでも元気でいきいきと過ごせるように～

毎日の食生活は、元気な体を維持するためにとっても重要です。要介護状態になる原因の1つは「低栄養」であることがわかっています。65歳からはフレイル予防を心がけた食事をとりましょう。

### フレイル予防の3つのポイント

「フレイル」とは、加齢により心身の機能や活力が低下し、「健康」から「要介護」に移行する中間の状態の事です。

#### ①1日3食食べましょう

1日3食の規則正しい食事は栄養不足を防ぎ、体内リズムを整えます。

#### ②「主食」「主菜」「副菜」のそろった「一汁三菜」を意識しましょう

和定食に見られる「一汁三菜」を基本に献立を組み立てることで、栄養バランスが整います。

#### ③たんぱく質を意識して取りましょう

筋肉を維持するために、たんぱく質を意識して3食の食事の献立に取り入れましょう。

## 手軽に簡単!たんぱく質アップのコツ!

缶詰やレトルト食品、冷凍食品などの加工品で手軽にたんぱく質を増やしましょう。



肉類や魚類だけでなく乳製品や大豆製品・卵などで、たんぱく質を取り入れましょう。



いつもの食事に「ちよい足し」でたんぱく質を取り入れましょう。

例 トーストにチーズをのせる  
コーヒーに牛乳をまぜる  
お浸しにしらすをのせる



## 手軽に簡単! おすすめフレイル予防レシピ

管理栄養士監修

### たんぱく質マシマシ!とうふとたまご雑炊(1人前)

- 材料
- ごはん…80g  
(お茶碗半分くらい)
  - 水…大さじ4(60ml)
  - 鶏ガラスープの素…大さじ1/2
  - 絹ごし豆腐…150g  
(3個パックのもの1個)
  - 卵…1個
  - 青ネギ・ごま油…適量

作り方

- ①耐熱容器にAを入れ、軽く混ぜる
- ②ラップをせずに電子レンジ600Wで3分加熱する
- ③②に卵を割り入れ、表面で軽く混ぜる
- ④②と同じように電子レンジ600Wで2分加熱する
- ⑤軽く混ぜ、青ネギを散らし、ごま油で香りづけしてできあがり



お好みで海苔、めんつゆを入れて。ラー油を入れてもおいしいですよ



## 年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、消費税引き上げ分を活用し、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乘せして支給されるものです。

※受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や手続きは日本年金機構(年金事務所)が実施します。

### 対象となる方

#### ■老齢基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります。

- ✓ 65歳以上である
- ✓ 世帯全員の市町村民税が非課税となっている
- ✓ 年金収入額とその他所得額の合計が881,200円以下である

#### ■障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たしている必要があります。

- ✓ 前年の所得額が4,721,000円以下である



### 請求手続き

- ① 新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方  
給付金の対象者には、日本年金機構から通知が郵送されますので、同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)を記入し提出してください。
- ② 年金受給を開始される方年金の請求手続き時に、年金事務所または市区町村であわせて手続きができます。

### 日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください

- ✓ 日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

- ▶ 年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、お電話ください。

『ねんきんダイヤル』：0570-05-1165 (ナビダイヤル)

年金給付金

検索



## 出張年金相談の日

和歌山西年金事務所が、偶数月第1木曜日に出張年金相談を行います。相談は完全予約制となっていますので、和歌山西年金事務所へご予約ください。

日時 12月2日(木) 10:00~15:00  
(最終受付14:00)

場所 湯浅町役場1階 多目的室  
予約電話番号 ☎073-447-1660  
(和歌山西年金事務所 お客様相談室)