

# 食べたなら出すも大切に

便の様子を確認しましょう

1	コロコロ便		硬くてコロコロ	長期の便秘は、薬で腸を整えることも大切です
2	硬い便		ソーセージ状だけど硬い	乳酸菌などで腸内環境を整えましょう
3	やや硬い便		ソーセージ状で表面にひび割れがある	食物繊維と水分はしっかりとれていますか？
4	普通便		ソーセージ状でなめらか、又はヘビのように巻いている	バッチリ良い腸内環境です！
5	やややわらかい便		半分固形でやわらかく、ハッキリとしわがある	乳酸菌などで腸内環境を整えることも大切です
6	泥状便		ふにゃふにゃで泥状、境界がぼけている	食物繊維の摂り過ぎに注意しましょう
7	水様便		固形物をふくまない、液体状	脱水症の危険あり！吐き気に注意し、少しずつ水分摂取しましょう

栄養＝營養  
 栄養の語源は、  
 中国の言葉で  
**「營食養生」**。  
 「食を営めば生命が  
 養われる」ということ  
 を意味しています。

食べ物を摂取し、代謝し、不要物を排泄するまでが、生命の維持に欠かせない過程です



管理栄養士さんに直接相談しよう！

## 「いきいき笑顔応援プロジェクト」同行訪問システム

介護認定の有無やサービス内容に関わらず、市の事業として管理栄養士が訪問し、元気でいられるよう食事や調理のアドバイスを行うことができます。

- 対象者** 概ね65歳以上で体の不安や困りごとのある方  
要介護認定がなくても可。
- 訪問方法** ケアマネジャー（認定がない場合は地域包括支援センター職員）と管理栄養士が、日程を合わせて同行訪問
- 本人負担** なし
- 訪問時間** 1時間程度
- 訪問回数** 2回程度（必要に応じて）
- 申込方法** 本人またはケアマネジャーから高齢介護課へ申込書を提出

退院後、どのように食事管理をすればいいかわからない

今の食事で栄養が足りているか、偏っていないか心配

食事管理がうまくいかず、病状や身体の機能が悪化してきた

ご本人がどう過ごしたいか、そのためには食事をどうしたらいいのかを一緒に考え、からだづくりをお手伝いします。  
 食べることは楽しみで、幸せを感じることであってほしいですね。

こんな悩みをお持ちなら、相談してみましょう！

訪問します！

