



# うみう

\* うみうは三浦市の鳥です。

栄養士と地域をつなぐ食育だより

【発行】  
令和4年度地域食生活対策推進協議会  
【事務局】  
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課  
☎(046)882-6811

## 「うみう」とは・・・？

三浦市内の病院・施設・行政の管理栄養士から、地域の高齢者の方々に向けて作成した食育だよりです。

高齢者等の栄養・食生活支援の場面において、広くご活用ください。  
内容・活用方法に対するご感想、ご質問については、鎌倉保健福祉事務所三崎センターまでご連絡ください。

### 【作成者所属】

三浦市立病院	福井記念病院
介護老人保健施設なのはな苑	介護老人保健施設なぎさ
美山特養ホーム	特別養護老人ホームはまゆう
ケアホーム三浦	遊楽の丘
油壺マリーナヒルズ	
三浦市社会福祉協議会就労支援センターどんまい	
認定栄養ケア・ステーション横須賀三浦	
三浦市保健福祉部健康づくり課	
神奈川県鎌倉保健福祉事務所三崎センター	

## 管理栄養士に相談したい場合は？

### ● ぷらっと健康相談

- \* 無料・予約制です。三浦市健康づくり課までお申込みください。
- \* 日時・会場などの詳細は、「三浦市民」等でご確認ください。

### ● 訪問による栄養相談や献立作成・栄養価計算等をご希望の場合は、**栄養ケア・ステーション**にご相談ください。

(公社) 神奈川県栄養士会 栄養ケア・ステーション ☎ 045-315-6301

認定栄養ケア・ステーション 横須賀三浦 ☎ 050-5371-9782

- \* 内容により金額は異なりますが、有料です（電話でのお問合せは無料。）。)

## 栄養士と地域をつなぐ食育だより「うみう」テーマ一覧

栄養・食生活情報 (A)	A1	フレイル予防
	A2	低栄養予防①
	A3	低栄養予防②
	A4	脱水予防
	A5	誤嚥性肺炎予防
	A6	嚥下体操のすすめ
	A7	飲み込む力を確認しよう
	A8	嚥下調整食の選び方
	A9	とろみをつけるコツ
	A10	減塩
	A11	便秘予防
	A12	おやつの摂り方
	A13	栄養表示の活用
	A14	賞味期限と消費期限について
栄養士のおすすめレシピ (B)	B1	キムチ鍋風
	B2	食べるポタージュスープ
	B3	みぞれスープ
	B4	大根の海苔和え
	B5	キャベツとポテトチップスのサラダ
	B6	スパニッシュオムレツ
	B7	ピカタ
	B8	治部煮
	B9	ちらし寿司
	B10	白玉汁粉
	B11	いももち
	B12	きなこ牛乳
	B13	牛乳もち
その他の情報 (C)	C1	サロン情報
	C2	ぶらっと相談
	C3	食生活改善推進員養成講座／三栄会
	C4	ハートフルマーケット
	C5	地域包括支援センター
	C6	口腔ケア
	C7	訪問歯科診療
	C8	認知症予防
	C9	ユニットケア
※ C 欄に、配付所属の独自情報を掲載しての活用可能		

## 栄養士と地域をつなぐ食育だより「うみう」活用上の留意事項

### 1. 目的

地域の高齢者に管理栄養士が作成した食育だより配付し、栄養・食生活に関する知識を普及することを目的とする。

### 2. 配付（布）対象

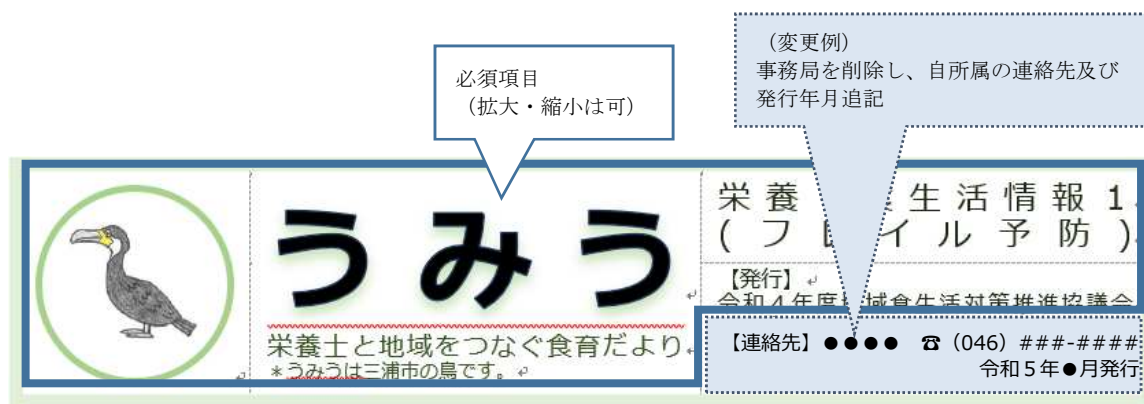
地域高齢者及びその家族、介護者（食事療養中の場合は、主治医に相談すること。）

### 3. 内容等

- ・ 基本形：A4縦、カラー（グレースケールでの印刷可）
- ・ 「栄養・食生活情報（A）」は1テーマ1枚、「栄養士のおすすめレシピ（B）」と「その他の情報（C）」は組合せて1枚とする。  
（「栄養士のおすすめレシピ（B）」単体での活用可）
- ・ 内容やレイアウト等は、編集可とする（本食育だよりの主旨を外れないこと）。  
ただし、①～③は必ず掲載すること。
  - ① 「うみう」のロゴ（「うみう（鳥）」のイラスト及び「うみう 栄養士と地域をつなぐ食育だより」の文字）
  - ② テーマタイトル（例 栄養・食生活1（フレイル予防））
  - ③ 発行元（令和●年度地域食生活対策推進協議会）

#### 変更例

- 配付（布）する者の所属及び連絡先を追記  
※「うみう」以外の情報を併せて掲載する場合は、追記を推奨します。
- 配付対象者にとって優先順位が高いと思われる情報のみを抜粋
- 掲載スペースに合わせて縮小・拡大、横版への変更
- 文字のフォント・レイアウトの調整
- 発行年月等の追記



#### 4. 原稿の入手方法

- ・ 編集する必要がない場合は、県公式ウェブサイトに掲載の pdf データを活用。
- ・ 編集して活用したい場合は、電子申請により可変媒体（word）の利用を申請する。

【原稿（pdf 又は画像データ）の掲載先】

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/y5c/eiyo-shokuseikatsu/p381196.html>

【可変媒体の利用申請先】

[https://dshinsei.e-kanagawa.lg.jp/140007-u/offer/offerList\\_detail.action?tempSeq=43636](https://dshinsei.e-kanagawa.lg.jp/140007-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=43636)



※スマホからでも申請可能です。

#### 5. 内容・活用方法に関する質問、感想、テーマの追加希望について

神奈川県鎌倉保健福祉事務所三崎センターの保健福祉課までご連絡ください。

（電話番号（046）882 - 6811 内線 334）

※ 原稿（可変媒体）の利用申請から、電子申請にてお問い合わせいただくことも可能です。