

65歳以上の方へ

(令和6年3月31日時点で65歳以上の方が対象です。)



アンケートに答えて

たんぱく増し

商品を手当てよう!



応募期間は
令和6年2月末
まで!

抽選で総勢30名様に
ぱく増しできる商品をプレゼント♪

恐れ入りますが、63円切手を貼ってご郵送ください

1 2 0 8 5 1 0

足立区中央本町1-17-1

足立区福祉部
地域包括ケア推進課
高齢者栄養施策推進担当 行

応募締切日 令和6年2月29日(木)消印有効

住所	〒
フリガナ	
氏名	(年齢)
電話番号	
希望する商品 (いずれかに○)	1. 国産和牛すき焼き用(2~3人前)【冷凍】5名様 2. ホタテ1kg【冷凍】……………5名様 3. 電子レンジクッキング器具……………5名様 4. 島田屋製菓バウムクーヘン……………5名様 5. もつ煮込み2種……………10名様

商品の発送のため、個人情報をお知らせください。
個人情報は当選者への発送以外には使用しません。
応募には、裏面のアンケートに答えていただく必要があります。【裏面へ】



1. 国産和牛すき焼き用(2~3人前) 5名様
ビセラル(株)提供



2. 足立市場セレクトホタテ1kg 5名様



3. 電子レンジクッキング器具 5名様



4. 島田屋製菓バウムクーヘン 5名様



5. もつ煮込み2種 10名様
ビセラル(株)提供

1・5は、ビセラル(株)より特別に協賛いただいています。
※写真はイメージであり、実際の発送商品と異なる場合があります。

対象 区内在住の65歳以上の方

応募方法 ①、②のいずれか

- ①左記はがきの表面に住所、氏名、電話番号、裏面のアンケートを記入し、切手を貼って郵送
- ②二次元コードから区ホームページ専用フォームに必要事項を入力

当選者への商品発送は3月を予定しています。
当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。



詳細はこちら▲

ぱく増しとは?
裏面へ→

たんぱく増しは高齢者の味方!

65歳からのたんぱく増し生活 ～肉も魚も食べよう～

65歳以上の高齢者が体重や筋肉を維持して元気に過ごせるよう、

たんぱく質を多く含む食品を普段の食事に増してとること、名づけて「ぱく増し」事業を令和5年から始めました!



たんぱく質が多い食品とは?



たまご
とうふ

1日に必要なたんぱく質の量は、両手にのるくらい

(出典)
ヘルスプランニング・あいち
「手ばかり栄養法」より

※医師より食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。

地域包括支援センター などで、リーフレット配布中!

リーフレットや
レシピはコチラ▶



※キリトリ※

プレゼント品から知っ得!

肉でぱく増し!

豚肉 やとり肉 ももちろんOK
内臓の「もつ」でもぱく増し!

魚介でぱく増し!

魚介類全般、ぱく増し!

刺身 や缶詰 もOKです

おやつでぱく増し!

卵 たっぶりのバウムクーヘン、カステラ、
プリンや乳製品 がおすすめ!

応募しよう!



足立区 地域包括ケア推進課
高齢者栄養施策推進担当

電話 03-3880-5097

足立区 ぱく増しアンケート

あてはまるものに○をしてください。

①あなたは、「ぱく増し」事業を知っていますか

1. 内容まで知っている
2. 詳しくは知らないが、言葉は聞いたことがある
3. 知らない(初めて聞いた)

②あなたは、たんぱく質が多い食品(肉・魚・卵・大豆製品等のうち1種類以上)をどのくらいの頻度で食べていますか

1. 毎食(1日3回)
2. 1日2回位
3. 1日1回位
4. 週に数回
5. ほとんど食べない

②の回答において、2~5に○がついた方にお聞きします

③たんぱく質が多い食品を、毎食(1日3回)食べていない理由に○をしてください(複数回答可)

1. 食料品価格が高い
2. 料理方法がわからない
3. 食事を毎食(1日3回)食べる習慣がない
4. 歳をとったら肉や魚をそんなに食べる必要はないと思っていた
5. 太りたくない
6. たんぱく質を意識したことがなかった
7. その他

アンケートは以上です。ありがとうございました。