

# 65歳からは 肉も魚も食べよう!

(キャンペーンは、令和7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

# 商品を当てよう!



応募期間は  
令和7年3月13日(木)  
まで!

区内ホウカツ  
に持参すれば  
切手不要!  
郵送の場合は  
85円切手を  
貼ってください。

1 2 0 8 5 1 0

足立区中央本町1-17-1

足立区福祉部

高齢者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7年3月13日(木)消印有効

抽選で総勢50名様に  
ぱく増しできる商品をプレゼント♪



1 5名様  
スキ焼き用肉  
(2~3人前)  
太田商店(南花畑2丁目)



2 5名様  
足立市場  
セレクト  
ホタテ1kg



3 5名様  
ハム・  
ソーセージセット  
芳味(興野2丁目)



4 5名様  
バウムクーヘン  
島田屋製菓  
(南花畑2丁目)



5 10名様  
配食お弁当  
5食無料券★  
「あだち配食サービス  
協力店」提供



6 20名様  
まるごと大豆飲料と  
レトルトカレーのセット  
大塚食品株式会社提供

★5の配食のお弁当は、お住まいの地域に配達できる協力店から5食分お選びいただけます。  
※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左記のはがきの表面に住所、氏名、性別、電話番号、裏面のアンケートを記入し、**区内ホウカツ(地域包括支援センター)**にご持参いただくか、85円切手を貼って郵送
- 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令和7年3月末を予定しています。

- 応募はお一人様1回限り有効です。
- 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→

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】

ホ・区施・ス・配・他

# たんぱく増しは高齢者の味方!

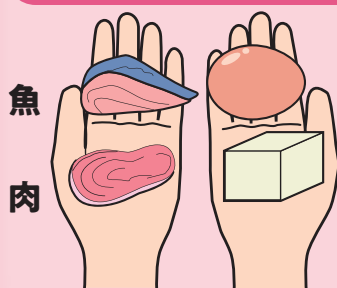
## 65歳からのたんぱく増し生活 ～肉も魚も食べよう～

足立区では、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▶



### 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!  
肉加工品「ハム」や「ソーセージ」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



### 大豆製品でぱく増し!

豆乳、豆腐、納豆、大豆水煮で  
手軽にぱく増し!

### おやつでぱく増し!

卵 たっぷ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!

足立区高齢者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。  
応募はお一人様1回限り有効です。