

元気がよか！

～しっかり食べよう～

手軽に取れる「たんぱく質」！

普通の食事にたんぱく質を **ちょい足し!**

- ・みそ汁にかつお節や干しえびを加える
- ・白飯に納豆や卵、鮭フレークをかける
- ・おかずが少ない時にさば缶などの缶詰を1品プラス



肥満度チェック！

普通体重の数値

18.5 ～ 24.9

高齢者の目標値

21.5 ～ 24.9



BMI計測は
コチラから

体重 50kg[※]の人の場合

たんぱく質の1日分の目安量

※4つで1日分



問 = 小林市地域包括支援センター Tel 25-0707

小林市西部地域包括支援センター Tel 27-2552

のじり地域包括支援センター Tel 44-2271

小林市社会福祉協議会 Tel 23-3466

気づかないうちに「低栄養」
になっていませんか？

「低栄養」とは体を動かすために必要なエネルギーや筋肉・内臓など体をつくるたんぱく質などの栄養素が不足している状態のことをいいます。

市の令和6年度の長寿健診では、BMIが20以下の人の割合が19・8割と、およそ5人に1人は低栄養が疑われる現状でした。たんぱく質不足になる

と、体力低下や免疫力低下などにつながります。

低栄養を予防するためには「たんぱく質」を意識した食事が大切です。たんぱく質が多い食品は肉、魚、卵、牛乳、大豆製品があります。

高齢者が低栄養を防ぐために、1日に必要なたんぱく質量は体重1kg当たり1.0～1.2gとされています。たんぱく質が多い食品を組み合わせながらバランス良く食事を取りましょう。

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

社会福祉協議会で行っている

共同募金について紹介します！

Q 税金を納めているのに、なぜ、共同募金をするんですか

A 税金は公平に効率的に使われ、社会福祉の対象者にも不公平にならない施策を行っています。しかし、急速に少子高齢化が進む中で、民間社会福祉活動が発展し、地域住民自らが主体的に多様な課題に取り組む試みが増えました。このような状況の中で、急遽の公的資金運用は難しく、迅速性・柔軟性・先駆性・開拓性を持つ共同募金は、福祉活動に欠かせない財源となるからです。

Q 善意の募金なのに、なぜ、目標額や寄付額があるのですか

A 助成を必要とする団体などの活動のために必要な資金額が目標額となります。目標額は地域の方々に割った金額を目安額にしていますが、決して寄付額を割り当てているわけではありません。

Q なぜ、家庭で募金したのに、職場やいろいろなところで募金活動があるのですか

A 街頭や職場、学校などでも共同募金へのご協力をお願いしているのは、一人ひとりに住んでいる地域の福祉に関心をもっていただきたいからです。

10月1日から

『赤い羽根共同募金』

が始まります！

市民の方々の「たすけあい」の心に支えられ、人々の幸せを願って歩んできた共同募金です。

今年も真心からのご協力をお願いいたします。

■期間 10月1日～令和8年3月31日

■これまでの実績

校区地区社協や、いきいきサロンの運営、障がい者団体やボランティア団体の活動支援、福祉バスの運行など



▼詳細はコチラ



問 小林市社会福祉協議会 Tel 23-3466