

麻布地区高齢者相談センター・ふれあい相談室より



介護食品試食会

「食べる力」で夏を元気に！
介護食品の紹介と試食体験会のお知らせ

猛暑が続く8月。暑さで食欲が落ち、ついつい「簡単な麺類だけですませてしまう」という方も多いのではないのでしょうか。しかし、低栄養状態が続くと筋力の低下を招き、夏バテが長引く原因にもなります。

そこで今回は「介護食品」をご紹介します。

「噛む力」や「飲み込む力」に合わせて、主食から副菜、おやつまで様々な種類があります。

「味はどうかの?」「どんな食感なの?」という疑問を解消するために島センターでは試食会を開催します。

普段なかなか口にする機会のない介護食品を、実際に味わってみる貴重なチャンスです。ぜひお越しください。

日にち 令和8年9月24日（木）
時間 午後1時30分～2時30分
場所 麻布地区高齢者相談センター
申込 以下までお電話ください
03-3453-8032

夏バテ予防



暑い夏に
何食べる？

ゼラチンはタンパク質、
寒天は食物繊維
かしこく選びましょう



タンパク質、
おやつは
何食べる？

おすすめはチーズケーキ
1度に多くを食べられ
なければ分食しましょう

ふれあい相談室から！

クーリングシェルター
(港区ひと涼みスポット)

「熱中症特別警戒アラート」
が発表されたとき、発表の有
無にかかわらず、暑さを避け
るための滞在場所として開放
されている場所です。
麻布地区は各いきいきプラザ
が指定されています。

開放期間は以下のとおり
令和8年4月22日（水）
～10月21日（水）まで

発行：麻布地区高齢者相談センター

〒106-0047 港区南麻布1-5-26

TEI 03-3453-8032

営業時間 | 月～土 9:00-19:30

日・祝・年末年始 9:00-17:00

麻布地区ふれあい相談室

TEL 03-3451-7830

営業時間 | 月～金 9:00-17:00

