

高齢者はさまざまなことがきっかけで食事が入りにくくなります。

十分な食事が摂れない状態が続くと、エネルギーやたんぱく質が不足し健康な身体を維持する栄養が足りない**低栄養状態**に陥り、心も体も弱りやすくなります。



低栄養状態にならないために、エネルギーとたんぱく質をしっかりと摂りましょう！！

日本人の食事摂取基準（2020 版）では 65 歳以上のエネルギーとたんぱく質はこのようなになっています。加齢に伴ってエネルギー必要量は減りますが、**たんぱく質の必要量はかわりません。**筋力低下や身体機能維持のためにも必要です。

現在、慢性腎臓病などたんぱく質制限の必要な人は、そちらの指示を優先してください。体格には個人差がありますので目安です。

実際どれくらい食べるといい？
たんぱく質 60g

ごはん	130g 程度	たんぱく質量	7g
食パン	6 枚切り 1 枚		6g
肉	70g		15g
魚	70g (1 切)		15g
卵	1 個	} (いずれか 2 種)	12g
豆腐	100g (1/4 丁)		
牛乳	200g (コップ 1 杯)		
野菜類	300g		5g
合計			約 60g

食事が入らない要因

食欲の低下

臭覚・味覚の低下
消化機能の低下
運動量が減り
お腹がすかないなど

咀嚼・嚥下の問題

義歯が合わない
唾液の量が減る
嚥下筋の筋力低下

認知症

食べ物がかわらない
食べ方がわからない
食べたかわからない

その他

病気の状態によるもの
独居
経済的問題など

	年齢	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
男性	65歳～74歳	2050 ～ 2400	60
	75歳以上	1800 ～ 2100	
女性	65歳～74歳	1550 ～ 1850	50
	75歳以上	1400 ～ 1650	

※エネルギーは活動レベル低～中、たんぱく質は推奨量



肉、魚、卵、豆製品、牛乳のいずれかを、
毎食取り入れ、バランスよく食べましょう。

サツマイモ基腐病
もどぐされ

まん延防止

サツマイモ基腐（もどぐされ）病は、平成30年度に鹿児島県などで国内で初めて確認され、令和2年10月には熊本県内でも発生が確認されています。この病気にサツマイモが感染すると、地表部から茎の変色や、いもの腐敗などが起き、最悪の場合、株が枯死します。これからサツマイモは定植時期を迎えます。この病気を防ぐために、健全な種いも・苗の使用、畑や苗床の土壌と種いも・苗の消毒、植え付け前の排水対策などを徹底しましょう。

万が一発生した場合は、病気が広がる前に発病した株を、ほ場の外に出し、発生箇所に登録薬剤を散布しましょう。

問 県農業技術課
☎ 096・333・2381

ミツバチに対する 農薬危害防止

ミツバチは、果樹類やいちご、メロン、すいかなどの園芸作物の花粉交配に不可欠で、農業生産において重要な役割を担っています。

これからカンキツ類の開花が始まり、ミツバチが蜜や花粉を求めて訪花する時期になります。

農薬を散布するときは、次の3点に留意し、ミツバチに危害を与えないよう十分注意しましょう。

① 農薬はミツバチに影響のある薬剤かどうかラベルで確認し、使用上の注意事項に従い適正に使用する。

② 近くの養蜂家と巣箱の位置や防除計画などの情報を事前に交換する。

③ 防除するときは、ほ場周辺を十分確認し、ミツバチや巣箱に農薬がかからないように注意する。

問 県農業技術課
☎ 096・333・2381
畜産課
☎ 096・333・2401

裁判所の手続きや公正証書で約束したお金の支払いを受けられず困っている人のために

裁判や調停で決まったのに相手（債務者）がお金を支払ってくれない、強制執行をしたいけど相手（債務者）の財産ってどうやって調べるの？債務名義（判決、調停調書、

公正証書など）があれば、裁判所の情報取得手続きで相手（債務者）の財産を調べられます。

あなた（債権者）

第三者からの情報取得手続きの申し立て

裁判所 ← 情報提供命令

第三者 ← 回答（情報提供書の提出）

市町村共済組合など

勤務先（給料など）の有無、名称、場所

※養育費などの債権や生命・身体への侵害による損害賠償請求権がある人に限られます。

登記所

所有不動産の有無、場所など

※5月1日から始まります。

金融機関

預貯金の有無、支店名、口座番号、残高など

詳しくは、最寄りの地方裁判所にお問い合わせてください。

<https://www.courts.go.jp/courthouse/map>

危険物取扱者試験案内

消防法の規定に基づき、令和3年度第1回危険物取扱者試験が次の日程で実施されます。

試験の種類

甲種
乙種第1類～第6類
丙種

試験日 6月6日（日）

願書受付期間

【書面申請】
4月15日（金）～22日（金）

【電子申請】
4月12日（金）～19日（日）

試験地 熊本市、八代市、天草市、玉名市

願書などの配置場所

受験願書などは、（二財）消防試験研究センター 熊本県支部（熊本市中央区九品寺1丁目11番4号 熊本県教育会館4階）
☎ 096・364・5005

問（二財）消防試験研究センター 熊本県支部