

令和2年8月6日

～ 新型コロナウイルスに感染した自宅療養者の皆さんの不安に寄り添うために ～
**自宅療養者に対する
 支援物資セットをお届けします！**

墨田区は、8月6日(木)から新型コロナウイルスに感染した自宅療養者に対し、支援物資セットの配送を開始する。

これは新型コロナウイルス感染症と診断されたが“入院先が見つからない”など自宅療養を余儀なくされる方を対象に食料品などを自宅にお届けするサービス。外出できない方への一助となるよう取り組むとともに、自宅療養者が増え続けている現在、本人はもちろん、地域の安心にも繋げていく。

支援物資は、成人1週間分で、区の管理栄養士が保存可能な食品の中からできるだけ健康に配慮した食品を選んだもので、3日分程度の献立や療養上の留意点を記載した案内も同封する。

担当は「自宅療養者の皆さんは、普段の買い物など不自由な思いをされているため、食料品を届けることで少しでも不安を取り除くことができると考えています。保存食品のため、必ずしも栄養バランスが十分なものではありませんが、栄養士からの献立例も添えていますので食べる楽しみを感じていただき、一日でも早い体調の回復を祈っています。」と話している。

なお、配送に関しては、当面の間、自宅療養者のプライバシーを保護するためにも墨田区保健所の職員が直接配送する。



支援物資セット(例)

《配布開始日》 令和2年8月6日(木)

《配達方法》 墨田区保健所職員が直接配送する。(無料)

自宅療養者にあらかじめ訪問時間を連絡し、対面せずに玄関前に置く方法をとる。
 自宅療養終了まで、毎週自宅に配送する。

《支援物資(例)》 白米、パン、乾麺、各種レトルト食品、缶詰、野菜ジュース、豆乳などの成人1週間分
 お菓子やビタミンゼリーのほか、トイレとペーパーなどの生活必需品も含む。

案内と献立例については、別紙のとおり

《問 合 せ》 保健計画課 5608 6189

自宅療養者 各位

この度の感染について、お見舞い申し上げます。

買い物など、ご不自由されていると思い、少しですが食料品などをお届けさせていただきます。

保存食品のため、必ずしも栄養バランスが十分ではありませんが、保健所管理栄養士からの留意点、献立例などを裏面に載せましたので、ご一読のうえ、お召し上がりください。

また、体調に心配な点があれば、遠慮なく担当保健師にご連絡ください。

一日も早いご回復をお祈りいたします。

支援物資（食品）を活用した食事の留意点

- ・ 1日3回食を基本として、計画的に食べるようにしましょう。
- ・ 家に食べ慣れた食品等がある場合は、組合わせて食べてください。
- ・ 食事以外にも、水やお茶などの水分をこまめにしっかりとることを心がけてください。
- ・ 未開封の状態ですら一定期間の常温保存ができる食品を選んでいますが、開封後は冷蔵庫に保管してください。また、パン類はほかの食品に比べて消費期限が短いのでご注意ください。
- ・ 乳幼児や、日ごろ食事に配慮が必要な方（糖尿病、高血圧、腎臓病、食物アレルギーなど）は、お配りした支援物資（食品）全部を食べることができない場合があります。食品の栄養成分表示・原材料表示などを十分に確認して、ご自分に合った食事に調整してください。
- ・ 「熱で食欲がない」、「お腹が少しゆるい」時には、脱水症状を起こさないように、こまめに水分補給をしましょう。野菜ジュースやビタミンゼリーからは、水分だけでなく、ビタミン・ミネラルの補給もできます。ごはんは水を加えておかゆにしたり、味噌汁やレトルトの素等を加えて煮込んでおじや風にしたりすると、のど越しと消化がよくなります。

支援物資を使った献立例

朝	昼	間食	夕食
パン くだもの（缶） 豆乳	ごはん 中華丼の素 野菜ジュース		ごはん 親子丼の素 具たくさん味噌汁
ごはん 缶詰（さんま等） 具たくさん味噌汁	カップ麺 野菜ジュース	菓子	ごはん レトルトカレー
ごはん 魚肉ソーセージ 具たくさん味噌汁	そうめん 缶詰（さば等）	ビタミンゼリー	ごはん 牛丼の素 野菜ジュース