

食事づくりにお困りの方へ



Heart & Heart

健康バランス食



一人ひとりのご体調や生活環境を考えて
管理栄養士が毎日の「食」をサポート

Aさんの
栄養状態は？



近頃元気が
出てきたみたい



株式会社 はーと&はあとライフサポート

<https://www.810810.co.jp>



ご高齢者の元気と安心を、「食」を通して見守ります。

「はーと&はあと」は、おいしい食事をお届けするだけではありません。

国家資格を持つ管理栄養士が事前にご自宅を訪問して

普段の生活習慣や食生活、病気の有無などを確認したうえで最適な食事をご用意します。

また、必要に応じてお届け時の安否確認も。毎日の「食」を通して元気と安心をお届けします。



ご存じですか？ 70歳以上の4人に1人が低栄養状態。

日本人の平均寿命は男女とも世界トップクラスですが、70歳以上の人の約25%が低栄養状態にあると言われています。原因は加齢に伴う食欲の低下や、噛む力・飲み込む力の衰え、唾液や消化液の減少、味覚の低下などさまざま。肥満による問題は広く知られるようになりましたが、実は低栄養状態も多くの深刻な問題を引き起こしかねません。

筋肉量や免疫能の低下が寝たきりの原因に。

エネルギーやたんぱく質が不足すると、免疫力が低下するため、体が衰弱して感染症などの病気にかかりやすくなったり、病気や傷の回復が遅れたりしがちです。また、筋肉量が落ちれば次第に歩くことが困難になり、寝たきりの要因ともなります。

まず、栄養状態や生活環境のチェックから。

低栄養の原因は人によってさまざまです。普段の生活状況や健康状態をきめ細かくチェックして原因を究明し、その人に合った適切な食事や栄養補給をおこない、評価を繰り返しながら対応していく必要があります。

地域担当専属の管理栄養士が、一人ひとりの健康を見守ります。

「はーと&はあと」の自慢は地域担当の管理栄養士が在籍していることだけではありません。その全員が、街を走りまわっていることです。お客さまと直接会って話し、声を聴くことで、数値だけではわからない状況を知り、毎日の食事に活かす。それが私たちの本当の自慢であり、誇りです。



Support!

管理栄養士は健やかな 毎日のコーディネーター。

管理栄養士(国家資格)は食と栄養に関する専門知識や技術を持つエキスパート。ご利用前の面談のほか、栄養相談や食生活の相談、健康に関する相談にも無料で応えし、さまざまな角度から皆さまの健やかな毎日をコーディネートしています。



80歳代・男性Aさんの場合

独居・高血圧・性格内向的・要支援Ⅰ・
体重減少傾向・アルブミン値3.5g/dl

Before

昼前に起床して食事は朝・昼兼用の菓子パンを1個。夕食は近所のコンビニへ行き、毎日同じ弁当が寿司を購入。タンパク質不足・野菜摂取なしで、低栄養状態でした。また、日中もカーテンを閉めたままで、コンビニ以外の外出もありませんでした。

After

毎夕食に健康バランス食をご利用いただき、昼食の内容もアドバイスしました。その結果、栄養状態が良くなり体重が少しずつ増加。また、配送員と話しをされるようになって生活に張りが出た様子で、たまに散歩にも出かけておられます。

健康で豊かな食生活を365日サポートします。



特長1

食べやすくバランスのとれた食事

管理栄養士が考えた栄養バランスに優れた食事を日替わりでご用意。たんぱく質やカロリー（エネルギー）をしっかりとっていただけます。

普通食 1食➤約600～700kcal
たんぱく質20～25g
塩分3.5g以下

ミニ食 1食➤約400～500kcal
たんぱく質15～20g
塩分2.5g以下



特長2

必要な時だけのご利用も可能

例えば、毎週1食だけのご利用も可能です。
なお、ご登録後は、ご利用者様のご都合に合わせ、追加のご注文もお受けできます。

特長3

お体の具合に合わせて変更可能

きざみ食や一口大カットなど、お体の状態に合わせた対応が可能。ご飯は米飯・軟飯・全粥の中からお選びいただけます。

●ご不在の際は、専用の保冷ボックスに入れて、ご指定の場所に置かせていただきます。

●容器は使い捨てのため、後片付けも簡単です。また、電子レンジ対応ですから温めていただくと、より一層おいしくお召し上がりいただけます。

ひとり暮らしの孤独感を緩和し、必要に応じて安否確認などもいたします。

お食事は専属の配送員がお届け。ひとり暮らしの孤独感を緩和をはじめ、体調変化のチェックや安否確認にも対応できます。
万一、体調に異変や事故などがあった場合はご家族やケアマネジャーなどにご連絡いたします。

安否確認のしくみ(必要な場合)



〇〇様が
ご不在です!

配送チーム

カスタマーセンターからご自宅へ在宅確認の連絡をします。(ご連絡がとれるまで随時)



カスタマーセンター

〇〇様と
ご連絡が
とれないの
ですが...

連絡がとれなかった場合
指定先にご連絡



家族・関係機関

日々の変化に気づいたら...



日々の状態を
レポート

日誌

配送チーム

日々配送時のお客様の情報を収集し、顧客データとして保管。

これは
報告しておいた方が
良いわね...



カスタマーセンター

日常の様子や
感じたことを
フィードバック



家族・関係機関

お申し込みの際して

ご利用日

月～日曜日(365日 年中無休) 昼食と夕食

配達時間

おおむね、昼食9:00～12:30 夕食14:00～18:30

※交通事情や配達ルートの都合上、配達時間のご指定には応じかねます。

配達エリア

京都市・宇治市・向日市・長岡京市 (いずれも一部地域を除く)

食事の種類

- ・弁当食・おかず食・ミニ弁当食・ミニおかず食(いずれもきざみ・一口大カット対応可)
- ・弁当食のご飯は、米飯(大盛・普通・小盛)・軟飯(普通・小盛)・全粥(普通・小盛)の中からお選びいただけます。
- ・ミニ弁当食のご飯は、ミニサイズ(米飯・軟飯・全粥)になります。

キャンセル・追加・再開・変更等のご連絡

前々日(2日前)のお昼12時まで

料金

・ 弁当食	928円(税込)	・ ミニ弁当食	842円(税込)
・ おかず食	885円(税込)	・ ミニおかず食	799円(税込)
・ 一口大弁当食	972円(税込)	・ 一口大ミニ弁当食	885円(税込)
・ 一口大おかず食	928円(税込)	・ 一口大ミニおかず食	842円(税込)
・ 刻み弁当食	950円(税込)	・ 刻みミニ弁当食	864円(税込)
・ 刻みおかず食	907円(税込)	・ 刻みミニおかず食	820円(税込)

お申し込みからお届けまで

0120-876-810 (通話無料)

受付時間〈年中無休〉9:00～17:30

担当管理栄養士による事前訪問

医師や管理栄養士より指示・処方がある場合は、ご提示ください。

お申し込み手続完了

3日後以降から配食スタート

個人情報の利用目的について

当社「在宅配食」サービスをご利用いただくにあたり、お客様から集めた情報は以下の目的で利用します。

- ① お客様の体調・病状に適したお食事の製造のため。
- ② 各種サービスをご自宅等の指定配送先にお届けするため。
- ③ お客様への確かな食生活アドバイス・栄養指導等を行うため。
- ④ サービス提供時に不測の事態が発生していた際に、ご家族や関係機関(病院・主治医・ケアマネジャー等)と連絡をとるため。
- ⑤ お客様に特別なサービスや新しい商品などの情報を的確にお知らせするため。
- ⑥ サービスの利用状況や利用環境などに関する調査を実施して、客観的にお客様の満足を把握するため。
- ⑦ サービス利用代金の円滑な徴収を行うため。
- ⑧ 必要に応じてお客様に連絡を行うため。
- ⑨ 同姓同名のお客様に関して、本人の特定を行うため。

お問い合わせは



株式会社 はーと&はあと ライフサポート

〈本社〉〒601-8133京都市南区上鳥羽藁田町19番地

TEL.075-681-8139 FAX.075-681-8102

詳しくはホームページをご覧ください

はーと&はあと

検索

