

- ・人材募集は、市の広報を活用しているのが、福祉公社、友一友、赤とんぼであり、その他の団体は口コミによっている。市の広報を活用している団体も、口コミとの併用が現実である。
- ・多世代の参加では、ほぼ全ての団体が、若い人の参加が少ないことを課題としている。一方、積み木は「若いお母さんの料理教室」や独自拠点「友遊ひろば積み木」での活動を通して、若い世代の参加者を獲得している。「若いお母さんのための料理教室」については、3節-2でとりあげる。
- ・集金方法は、できるだけ金銭の直接授受を減らすために、チケット制（友一友、加多厨、積み木）か口座振り込み（福祉公社、あかね、赤とんぼ）をとっているところが多い。毎回現金で支払いを行っているのは、甲府だけである。
- ・保険加入は、全団体が加入している。ボランティア保険の加入が多く、あかね、加多厨、赤とんぼ、甲府が加入している。
- ・利用者とのかかわりでは、あかね、積み木、甲府の3団体が、毎回のお弁当と一緒に、利用者感想を書いてもらうシートをつけて、弁当の利用者からの評価を行っている。甲府では、3枚の不評シートをもらった献立は、内容を見直す。逆に3枚の好評シートをもらった献立は再度採用するといったように、献立作成に積極的に活用している。積み木でも、利用者シートの内容から、献立の点検を行い、さらによい内容になるように変更を加えている。あかねでは、「おたより」と呼んでいる。心に届く交流の例として甲府の「ふれあい訪問」を紹介する。

○甲府：ふれあい訪問

配食サービスの利用者を対象に、桜が満開の季節に「ふれあい会食」を行っているが、その会食に来れない人を、こちらから何人かで訪問する「ふれあい訪問」を秋に行っている。調理の人も直接利用者に会える。それまで、こんなに柔らかくしても、まだ軟らかくしなければならぬのか、どういうことかと思っていた人でも、行ってみるとわかる。その翌日からくだものに細かく刃が入る。作った人が食べる人と顔を合わせることが大事。その時に佃煮をもっていく。これが評判がよい。「お弁当の時の出汁でとったこんぶですよ」というとまた喜んでくださる。「そういうふうで作っているんだな」といってくださる。

3) 利用者条件

各団体の特徴は次のようである。

- ・利用者条件は、市の委託を受けている場合は、「65歳以上の一人暮らし、または高齢者のみ世帯で高齢や障害のために食事の用意が困難」と家族形態や、心身状態の条件がつくことが一般的である。一方、各団体独自の利用においては、「何らかの理由で食の支援を必要とする人」という形で、緩やかに設定されている場合が多い。甲府では、市の食事サービスは一人暮らしに限定されることから、同居であっても、家族の帰宅が遅いなど食の支援を必要としている高齢者を対象とし、市の制度を補

うことを目的としている。

- ・利用料金と専用拠点との関係が伺える。専用拠点をもっている団体では、利用料は、700円前後（福祉公社 750円、友一友 650円、あかね・加多厨 700円）であるが、公共施設を利用しているところは、400円～500円（積み木 400円と 500円、赤とんぼ 400円、甲府 500円）であり、拠点費用を負担していない分、利用料が安くなっている。

4) 食事サービス以外の活動

(1) あかね：他団体との協力によるリスクマネジメント

1996年5月に、仙台市より助成金を得ている5団体で「食事サービスネットワーク・みやぎ」を結成し、万が一営業停止等で配食サービスが提供できなくなった場合に同じ市内の配食業者と協定を結び、配食ができなくなった時に協定を結んだ配食業者が補う形をとっている。また、近隣配食事業を行っている団体が「食事サービスネットワーク宮城」を作り、月に一度情報交換を行っている。

(2) 友一友：「地域通貨いっぼ」

①2007年にはボランティアでない地域の助け合いを促進することを目指して「地域通貨いっぼ」を開始し、2009年度末までに560万円を発行、その約8割が換金されている。

②「見守り住宅“友一友の家”」

(3) 加多厨：「サポート隊」の活動

「食事以外にも日常のサポートをする必要がある人のために、善意に基づいた隣人の心で」2010年6月に「サポート隊」を設立させた。活動内容は、①時間1500円の家事援助と、②1時間2000円の草とり・大掃除が中心であるが、その他にも、会が関係しているマッサージや鍼灸、美容、理容、などを業者や有志にお願いする仕事（リフォームなどの大工仕事、塗装、電気工事、植木仕事、その他）を紹介している。始めて1月で16件もの応募があった。地域の方たちの心をとらえたのは「どんなことでも相談してみてください。一人で考えているより、何か良い方法があるかも知れません」と心に届く形で呼びかけていることだ。見積もりは無料で行っている。これまでの加多厨への信頼に基づき、安心して利用できる相手を紹介することが、利用者に大きな安心感をうみ、この事業は好調なスタートを切り、「信頼という名のサービス紹介事業」が成り立つことを実証している。

(4) 積み木：若いお母さんのための料理教室

友遊ひろば積み木、栄区での保健福祉のネットワークづくり

(5) 甲府：ホームレスの炊き出しのご飯の提供を毎週行っている。

(6) 福祉公社：ホームヘルプサービス、ちょこっとさん

表 1-1 活動概要

	福祉 公社	あかね	友-友	加多厨	積み木	赤 とんぼ	甲府
開始年	1991	1984	1986	1995	1994	1998	1992
組織 形態	公社	NPO	NPO	NPO	NPO	活動 団体	活動 団体
行政委託	×：なし	○：あり	○	×	×	×	×
厨房	専用	専用	専用	専用	公共 施設	公共 施設	専用
所有 形態	自己 所有	自己 所有	自己 所有	自己 所有	市の 所有	市の 所有	市の 所有
形態	配食	配食	配食	配食	配食 4 会食 1	配食 2 調理 1	配食 3
週回数	14	13	14	6	5	3	3
週日数	7	7	7	6	5	3	3
提供 時間 週日数	昼、夕 週 7 日	昼、夕 週 7 日(日 曜のみ夕 食なし)	昼、夕 週 7 日	昼 週 6 回	夕 3 回 昼 1 回 配食：週 4 会 食：週 1	連雀：週 2 井の頭 週 1 回	夕 週 3 回
曜日	月～日	月～日年 末年始の 5 日間休 み	月～日	月～土	夕食： 火水 金 昼食：木	連雀： 月金 井の頭 水	月水土
一回 食数 (食)	昼、夕と も 100 食	昼：60～ 70 食(弁 当 45、ス ツッ+デ ィ+ビス 20 食 程度) 夕：140 食 前後	昼 25～ 30 食 夕 95～ 110 食	平均 177 食(昨年 実績)	火 45・ 水 52 食 木 65 食 金 46 食 会食： 10～15 食	連雀：80 ～94 食 井の頭 約 35 食	100 食前 後(月 91、水 101、土 79 食)
利用 者数 (人)	約 180 会員制 (月会費 1000 円)	約 250 会員制 (月会費 200 円)	約 150	415 会員制 (年会費 1000 円)	配食： 111 会食：地 域の高 齢者、固 定では ない	連雀：72 井の頭 約 35	122 会員制 (年会費 3000 円)
担い手 数 (人)	約 110 調理 50 配達 50 洗浄 10	71 責任者 2 調理 35 配達 31 事務 3	59 1 回に 5～6	22	226 月 1 回 参加を 基本	連雀 38 井の頭 12	106 人登 録(調理 約 8 名、 週 1 参 加基本
活動 目的	在宅で住 み続けら れるため	地域で、在 宅で暮ら す高齢者 へのサー ビス	栄養改 善	八王子を 高齢にな っても住 みやすい 町にする ため	食の支援 を通して だれもが 安心して いきいき と自分ら しく暮ら し続けら れる地域 を作る	地域の人 同士がお 互い様で 支え合う こと	市の制度 を補う
その他 の活動	・家事援助 -ビス ・ちょこ っとさん	・活動停止 の事故対応 に他団体と 協定結ぶ	・見守り 住宅“友 -友の家 ・地域通貨 いっぽ	・サポート隊	・若いお 母さん の料理 教室		

表1-2 活動のしくみ

	福祉公社	あかね	友-友	加多厨	積み木	赤とんぼ	甲府
行政との のかわり	3セ ター、員向 職出。布市が 市のあ調役助 補金	市の委 託年1~2回 明話し合 話い	市の委 託年1回 明話し合 話い	王子ら か250の 間助が る。は、 る。達経 の半食 配費分、 50の支 に。援 た	抛の活 対助食 一活も 示てが、 的援的 使み。	市のふ れ給食い 業をシ ライ支ア 仕組み	福協 議市ボ シテセ 、包 支援 タ 等
人材募 集	市の広 報	口コミ NPO活 センター センター ワーク	人を呼 ぶ、回 年1度 程報 集	口コミ 加多厨 だ連 関呼 け	個働 け	市の広 報口コ ミ	機関紙 、口コ ミ
多世代 の参加	60代 1番、 く代 代る 若 (40 は名	ボス 一 中 援 へ 集 会 声	若い の参 を優 先	30歳 70歳	子育 世代 学生 ボテ 体ラ 受イ れ験 け	考慮中	若い 人が い少 のみ な が 悩 み
集金方 法	口の座 ら引 き落 し、と 振込 有	現金、 後現 払、い ち、ゆ 振込、 銀行	チケット 制(10 枚前 販売)	月末 め翌 払、い 10枚 振込、 現	配食: ケ制(事 に5000 円のを 綴販 売)	市に る(銀 振込 紙)	一集 金、回 手渡 振込 み
保険加 入	在 宅 総 合 保 險	ボ ラ イ テ ア 保 險	食 中 毒 保 險 (吹 入 田 市)	ボ ラ イ テ ア 保 險 (車 の 災 害 保 険)	福 祉 サ 一 比 補 総 合 入 償 加 ほ み ず 連 保 険 関 保 險 連	2 種 類 ボ ラ イ テ ア 保 險 [市、福 協 議 会 協 議 会]	ボ ラ イ テ ア 保 險 活 動
利用者 との 関わり	・年1回 アンケート	・年1回 アンケート ・毎回 アンケート 感想 を 依 頼	・毎年 アンケート	入会 に調 票を 出を もし パソ ン入 そ力 は更 はに 時 査 新 調	時 査 提 て い コ 力 。後 新 調 査 を し ら ソ 入 の 更 に 時 査 に 入 る は 更 に 時 査 に 入 る は 更 に	・配食 にふ い、 あ話 や、 話確 否ど る を 安 認 を	・毎回 アンケート 感想 を 依 頼 ・春 のあ い 会 の あ 問

表1-3 利用者条件と個別対応

あ か ね	条件	<ul style="list-style-type: none"> ・委託の場合：仙台市の食の自立支援サービスに決定された高齢者・障害者 ・65歳以上の一人暮らし、高齢者のみ世帯で、高齢や障害で食事の用意が困難 ・自主の場合：お弁当を必要としている配達エリアの方々への助け合いとして ・365日1日2食が基本であるが、日曜日の夕食は行っていない。 ・仙台市委託：500円 認定外：700円（普通食）・800円（個別対応） ・会費：認定外の場合は月200円 年間で2000円、入会金：33,000円
	回数 料金	<ul style="list-style-type: none"> ・お粥、柔らかご飯、大盛り、刻み食（一口大、きざみ、極きざみ） ★とろみ食、柔らか食、薄味（全体を80%の調味料で作る。薄味の人はこの状態で提供）、油抜き（ホイル焼き） ★その他：カリウム、タンパク質、糖分制限など。 ★は通常の食事よりも、プラス100円
友 友	条件	65歳以上の一人暮らし等で調理困難な高齢者および障害者
	回数 料金	<ul style="list-style-type: none"> ・365日1日2食（昼と夕） ・市の委託：週7回（日～土曜日）、夕食のみ、1食450円 ・自主事業：週7回（日～土曜日）、昼食と夕食、1食650円
加 多 厨	個別	・アレルギー等への対応、・食べられない食品と献立
	条件	<ul style="list-style-type: none"> ・60歳以上または障害があったり、産前、産後だったり、何らかの理由で食事の準備ができない方 ・日曜日を除く月～土 祭日も活動（日曜日のみ休み） ・700円（配達料込）年会費1000円 登録料 2000円
	回数 料金	<ul style="list-style-type: none"> ①おかゆ、②きざみ、③おかずのみ、④別おかず（食べられない人への対応）、⑤魚の骨抜き、⑥使捨て容器 *アレルギー対応：主菜は変更可能、天ぷら衣の卵でもだめか聞く。
積 み 木	条件	<ul style="list-style-type: none"> ・おおむね65歳以上の高齢者または障がい者で、食事作りに不自由している方。特に独居、高齢世帯の方を優先 ・配食：週4回 夕食：火・水・金（400円） 昼食：木（500円） ・会食：週1回木曜 ・拠点利用者（一部）から年間1000円の運営協力金をいただく
	回数 料金	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯の量（多い、少ない）おかゆ、刻みカレーや辛いものを除く等の対応
赤 と ん ぼ	条件	<ul style="list-style-type: none"> ・65歳以上で、食事の支度が困難な人・障害をもつ人たち ・配食サービス：週2回、機能訓練事業の調理：週1回 ・配食料金400円 市からプラス260円、機能訓練 利用料金400円のみ
	個別	なし
甲 府	条件	<ul style="list-style-type: none"> ・市の制度に該当しないが、会が必要と判断する人 ※市は独居対象 ・月・水・土の夕食（祝日以外は実施） ・1食500円、年会費3000円
	回数 料金	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯の量（大盛りと小盛）
福 祉 公 社	条件	<ul style="list-style-type: none"> ・市内にお住まいの65歳以上の方や心身に障害のある方、病気療養中やひとり親家庭の方、産前産後の方で、調理や買物が出来ない等食事に困っている方 ・365日1日2食（昼と夕） ・1食750円で、月会費1000円
	回数 料金	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ、粗刻み（約1cm以内）、超刻み（約0.5cm以内）
	個別	

表 1-4 利用者条件と行政の利用者条件の比較

		団体	行政	団体活動
あか ね	委 託		下記のどちらかの条件にあてはまる要支援者、要介護者及び要支援・要介護状態となる可能性の高い方のうち、低栄養状態の改善が必要な方	
	自 主	お弁当を必要としている配達エリアの方々への助け合いとして 一食 700 円、個別対応 800 円	1.65 歳以上のひとり暮らしの方で、虚弱等のため食事の用意をすることが困難な方 2.65 歳以上の高齢者のみの世帯の方で、同居者が入院・病気等であり、虚弱等のため食事の用意をすることが困難な方、1 食 500 円	
友一 友	委 託		おおむね 65 歳以上で、心身の機能低下などにより、調理が困難なひとり暮らしや高齢者のみの世帯へ週 1～7 回夕食届ける。1 食 450 円	
	自 主	65 歳以上の一人ぐらして、調理困難な高齢者および障害者で、市の配食サービスが利用できない人 1 食 650 円		
加多厨		60 歳以上または障害、産前・産後等の理由で食事の準備ができない人。1 食 700 円(年会費 1,000 円、初回登録料 2000 円)	65 歳以上のひとり暮らしの方又は 65 歳以上の方のみの世帯で、低栄養状態 (BMI が 18.5 未満) の方へ週 1 回昼食を届ける。料金は食材費実費	
積み木		おおむね 65 歳以上の高齢者または障がい者で、食事作りに不自由している方。特に独居、高齢世帯の方を優先。 1 食 400 円と 500 円の曜日がある、運営協力金年 1000 円	ひとり暮らし等で、要介護 2 以上 (要介護及び要支援の一部の方も含む) に認定された方のうち、食事の用意が困難と認められた方へ、1 日 1 食週 5 日まで配	

		達、一食 上限 700 円	
赤とんぼ	65 歳以上で食事の支度が困難な人。三鷹市の利用者条件に該当するか、赤とんぼ独自で届けられると判断した高齢者、障害をもつ人たち。1 食 400 円	買い物や炊事が困難な、65 歳以上のひとり暮らしや、高齢者世帯を対象として、特別養護老人ホームどんぐり山で調理した食事を毎日昼と夕方届ける。費用は、一食 400 円。ただし、利用者を含め利用者と暮らす方すべてが住民税非課税である方。配食の地域は、大沢・野崎・井口・深大寺及び上連雀 7・8・9 丁目に限る。	
甲府・食事サービスをすすめる会	市の制度に該当しないが会が必要と判断する人。家族がいても、家族の帰宅が遅い場合や、家族が料理をしない場合は対象としている。突然の怪我などの短期の利用も対応。市のお弁当では不足する人も対象。1 食 500 円年会費 3000 円	市在住の高齢者のみ世帯であり、老衰、心身の障害および傷病などの理由により、日常的に調理が困難な方へ月～金、1 日 1 食週 5 日まで配達、1 食 400 円	月（祝日実施）、水士を活動日とし、月～金の行政配食を補完する
ゆうあい福祉公社	市在住の 65 歳以上の方、心身に障害のある方、病気療養中やひとり親家庭の方、産前産後の方で、食事に困っている方 365 日昼と夕食、1 食 750 円（月会費 1000 円）	市在住の 65 歳以上の高齢者で、高齢者のみ世帯又は日中独居世帯であること でかつ、自分や家族では食事の用意ができないこと、1 日 2 食、最大 14 食まで配達。利用料は 1 食 500 円	行政は手渡し遵守だが、公社では不在時配達し後で安否確認実施。家族がいても福祉ニーズのある方には届ける。

第2章 調理・献立

はじめに

住民参加型食事サービス団体が、15年以上活動を続け、大切に育んできたのが、「いかにプロの家庭料理を完成させるか」「美味しい食事、喜んでもらえる食事を作るか」である。

住民参加型食事サービスが大切にしてきた、おいしい家庭料理の献立を中心に紹介する。

1. 献立

1) 大量調理向けレシピ

まず、第一は「大量調理向け献立」であるということである。1回に100食程度の調理を念頭におく。コミュニティセンターでボランティアが調理した場合、50食であれば、食材費500円、100食であれば300～400円で調理が可能という。美味しくて安く調理するためには、一定の食数が必要とされるのである。

この大量調理であるが、一般の料理本にでていた家族向け献立とは、調味料の分量などが異なる。家庭用献立では、調理する前に用意する分量が書かれているが、大量調理では、一般的には、「出来上がり量」を基準としている。大量調理では蒸発量が少ない事と、野菜などから水分が出るためと、調味料などで味が薄まってしまふのを防ぐためである。

管理栄養士がかかわり思考錯誤しながら作られたレシピとして「調布ゆうあい福祉公社」のものを紹介する。ここでも現在のレシピに至る物語がある。最初は、有名な団体から高い値段のレシピ集を購入したが、家庭用の献立集だった。当然、分量などは大量調理に合わない。ご紹介する内容は、担当された管理栄養士が自宅で試作を重ねるなど心血を注いで臨み作成したものである。100食前後の集団調理を想定した1食の分量となっており、献立の内容は、高齢者向けメニューである。その一部をご紹介する。さらに知りたい場合は、調布ゆうあい福祉公社に直接お問い合わせいただきたい。福祉公社は、「プロの家庭料理」を目指して20年間、献立の向上に取り組んできた。すべての材料については、計量化を図っている。

2) 食材料を注文する際の分量

食材をいかに余らせずに注文を行うかも、難しいところである。食材費の無駄を省くためにも、必要な量を注文したり、購入する際に、「廃棄率」を計算して数量化すると、余りの少ない経済的な購入が可能となる。

「廃棄率」とは、「食べられない部分の重量を全体の重量で割って100をかけた値」である。「廃棄率」を用いると、食品の注文量は、「可食重量÷(1-廃棄率)＝注文量」となる。実際に、調布ゆうあい福祉公社で用いられている廃棄率を紹介する。

調理場用メニュー

2011年 2月 1日 (火) 昼		献立ID 201-01		人数	
献立名	一人当り分量	総使用量	調理指示	作り方	
昼食					
★(1) ご飯 (0)				5人で2合	※米を浸水する時おいしく炊くために一度水を通す 注) 米は一度水を通すことで吸水するので、 新しい水を加える時の水加減は、その吸水分を考慮 して一しかり水切りをして下さい ①米：水＝1：1.6(重量比) ②盛り付け分量は一人分160g弱とする
水稲穀粒(精白米)	64.00 g	g			
★(2) 味噌汁(わかめ、ねぎ) (0)				戻して20g	※湯通し塩麹がはよく洗って塩を落とし 水に2～5分浸水してもどす → 水切り ※味がよってもどる分量が強いので →少し戻してから分量を確認して下さい。
出汁	150.00 g	g			
米みそ(淡色辛みそ)	8.00 g	g			
わかめ(湯通し塩蔵塩抜き)	10.00 g	g			
長ねぎ(生)	5.00 g	g			
★(3) 豚肉のかき揚げ (0)				せん切り 下味 下味 斜め薄切り 卵水:粉1:1 卵水:粉1:1 卵水:粉1:1 8人で1ヶ	※豚肉の仕入れはせん切りで頂くこと。 ※材料を全卵液を合わせて、それを20人分位の 単位に分ける。 それをさらに1人分の分量が平均になるように 1人1ヶ宛にステンレスの丸皿に量を分けて入れ、 油の中へ落とし入れてください。 ※レモンはくし形に切り 添える
豚赤身薄切り肉	40.00 g	g			
こいくちしょうゆ	1.00 g	g			
清酒(上撰)	1.00 g	g			
長ねぎ(生)	20.00 g	g			
鶏卵(全卵生)	6.00 g	g			
水	15.00 g	g			
小麦粉(1等)	10.00 g	g			
レモン(全果生)	15.00 g	g			
揚げ油	18.00 g	g			
★～紅しょうが添え (0)					※瓶生薬は含まれる前に、食べた油をすっきりとさせ ぬきがあり、油料理の付け合せに合う。
紅しょうが	10.00 g	g			
★(4) 五目ひじき (0)				油×キ1cm角 いちよう切 下茹で2cm	※戻しひじき → 水でたっぷり20～30分浸す → 水切り 回鍋菜 油 → ひじき、人参、れんこんを炒める → 調味する。 少し煮て(10分位) → 生揚げ(5分位)煮る。 生揚げは崩さないように煮る。 最後にいんげんを入れる。
ほしひじき	2.50 g	g			
生揚げ	20.00 g	g			
にんじん(皮つき生)	10.00 g	g			
れんこん(生)	10.00 g	g			
調合油	1.50 g	g			
出汁	25.00 g	g			
こいくちしょうゆ	4.20 g	g			
本みりん	1.50 g	g			
砂糖	3.00 g	g			
さやいんげん(生)	5.00 g	g			
★(5) 胡瓜のごま酢あえ (0)				薄切り 湯通し小口 する	①きゅうりは「時・ケツ」 好む量 で薄切り 分量外の塩(1人=0.25g) しておく→ 水気を → 軽く絞る。 竹輪は 湯通しして 薄く小口に切る。 ②ごま → 「時・ナツ」 1ヶ宛で すりごま→ 調味料を加えて ごま酢をつくり きゅうり 竹輪 をあえる。
きゅうり(生)	25.00 g	g			
ミニ竹輪	5.00 g	g			
白ごま(すり)	2.25 g	g			
穀物酢	2.25 g	g			
こいくちしょうゆ	0.60 g	g			
砂糖	0.45 g	g			
★～ブロッコリー添え (0)					ブロッコリーの茎は先に茹で後から花を入れる。 (花入れて3分)茎は乱切りにする。
ブロッコリー(生)	20.00 g	g			

大量調理用レシピ

(調布ゆうあい福祉公社)

	09 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
		ちらし寿司別売り 200円				
一飯		ちらし寿司 椎茸3.2g かんぴょう(在庫品) 人参13g 油揚げ1/5枚 絹さや1枚卵0.4個				
主菜	ホキの南蛮漬け ホキ60g たまねぎ20g 人参5g	ほっけの塩焼き ホッケ60g	てんぷら 海老1本 いか20g オクラ1本 茄子1/4	豚肉の 味噌漬け焼き 豚肩ロース切り身5/6	鮭の塩焼き 塩鮭70g パセリ	松風焼き 鶏挽肉40g たまねぎ8g 卵1/14個 けしの実 青のり
添①	おひたし ほうれん草15g もやし20g 鰹細削り	おひたし 小松菜35g 鰹細削り		鉄骨サラダ ひじき1g しらす2.6g 人参6g キャベツ28g きゅうり1/10本	キャベツの ごま酢和え キャベツ20g ごま10cc	白身魚のチリソース煮 たら30g 人参 たまねぎ15g パセリ チリソース、ケチャップ
煮物	印ろう煮と椎茸 人参いんげん煮物 高野豆腐1/4枚 鶏挽肉10g 卵1/50個 人参3g+7g×2 椎茸1g+1個 いんげん15g	冬瓜のくず煮 冬瓜120g かにかま	五目ぜんまいと おひたし ぜんまい20g 人参6g 椎茸1g 糸こんにゃく16g油揚げ1/7 小松菜25g	車麩の卵とじ 車麩1/2枚 人参7g しめじ1/12p 三つ葉1/10 卵1/2個	夏野菜の 揚げびたし なす1/2 ピーマン1/2 かぼちゃ おくら1本	厚揚げと ゴーヤチャンプル 厚揚げ2/12枚 人参15g ゴーヤ1/10本
添②	煮豆 豆13g 砂糖9g	枝豆 枝豆5個	きゅうりと わかめの酢の物 きゅうり1/10本 わかめ3g	こんにゃくの ピリ辛煮 糸こんにゃく20g とうがらし	ゼリー(青りんご) かんてんぱく 青りんご	おひたし 小松菜15g もやし20g
勿論	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
ころくや	ほうれん草1.5k もやし2k いんげん1.5k	小松菜3.5k 冬瓜12k 絹さや100枚 枝豆5束	オクラ100本 茄子25本 きゅうり10本 小松菜2.5k	キャベツ2.8k きゅうり10本 しめじ8p 三つ葉10束	キャベツ2k 茄子50本 おくら100本 かぼちゃ、ピーマン50個 パセリ	ゴーヤ10本 もやし2kg
卸売	砂糖900g		ぜんまい2k	しらす260g 車麩50枚	白炒りごま10 かんてんぱく 〔青りんご〕	砂糖900g ケシの実・青のり
連合	鶏ひき肉1k 玉葱2k 人参800g卵2個 鰹細削り 干し椎茸100g 豆1.3k	卵40個 人参1.3k 干し椎茸320g 鰹細削り	人参600g 干し椎茸100g わかめ300g	豚肩ロース切り身7k 卵50個 車麩50枚 ひじき100g 人参1.3k		鶏挽肉4k 卵7個 人参450g 玉葱1.8k
魚弘		ホッケ(60g) 100切			塩鮭〔70g〕100切	たら〔30g〕100切
旭水産	ホキ(60g) 100切		海老100本 イカ〔20g〕100切			
寸日						厚揚げ17枚
中野屋			糸こんにゃく1.6k	糸こんにゃく2k		
その他		かにかま 油揚げ20枚	油揚げ14枚	とうがらし	笹の葉または 南天	

大量調理用の食材料 (上段は1食用、下段は100食用)

(加多厨)

廃棄率について

食品の廃棄率とは！ 食べられない部分の重量を全体の重量で割って100をかけた値
 食品の注文量は！ 可食重量÷(1-廃棄率)＝注文量

食品名	廃棄率	食品名	廃棄率
ほうれん草	5%	かぼちゃ	15% 皮をむく場合 35%
小松菜	15%	じゃが芋	10% 皮付き 5%
春菊	5% 葉先だけ使う時 30%	さつま芋	厚むき 30% ピューラー 15%
白菜	15%	里芋	20%
チンゲン菜	10%	ごぼう	5%
		人参	10%
レタス	5%	れんこん	15%
サラダ菜	3番-20人位 6番-30 人位	玉ねぎ	5%
キャベツ	15%	長ネギ	15%
ピーマン	15%	大根	皮のみ 10% 葉つき 25%
トマト	3% 湯むきは5% ミニトマトは個数(15g)	かぶ	葉つき 35% 葉も使う時 10% 根だけ使う時 20%
セロリ	15%	白うり	20%
カリフラワ ー	10% 茎と葉つき有り 40%	なす	8%
ブロッコリー	20% 茎と葉つき有り 35%		
グリーンアスパ ラ	皮と硬い茎元 15%	しいたけ	10%
		えのき	20%
ふき	葉つき 40% 表皮のみ 10%	しめじ	15%
うど	小枝・茎元つき 35%皮のみ 15%	オクラ	10%
そら豆	さやつき 70%	みつば	15%
生姜	生姜汁は倍の量で注文	かいわれ	15%
		きゅうり	5%
バナナ	5cm 皮付きで何分の1で 本数	ゴーヤ	15%
みかん・キウ イ	個数で注文(1/2×人数 分)	すいか	皮をむく 40%
柿	20%	メロン	皮をむく 40%
オレンジ	260g×1/6	りんご	皮をむく 25%
グレープフルーツ	Lサイズ×1/12	レモン果 汁	60% 1個で50gのレモ ン汁
パイナップ ル	葉と果芯有 50% 葉あり 45%	レモン輪 切	1個で10枚
もち米	1キロ-6合	レモン櫛 形	1個で8人分

(調布ゆうあい福祉公社)

だしのとり方

多量のだしをとる場合の分量

○出来上がり 1 カップ (150cc 分)

一人分

・水 (150cc+減量分) 15%増	175cc
・カツオ節 (煮干し) 1%	1.5 g
・昆布 0.25%	0.4 g

100 人分

・水 17.5 リットル	
・カツオ節 (煮干し)	150 g
・昆布	40 g

○一番だしの取り方 [カツオ節と昆布でとる出し汁]

分量の水と昆布つける (30 分以上または冷蔵庫で一晩漬ける)

分量の水と昆布 中火 カツオ節 ⇒ 沸騰 ⇒ 火を止める ⇒ こす
コトコト 1 分

※ポイント：沸騰直前にカツオ節をいちめんに入れ、煮立たせないでコトコト 1 分煮出す 火を止めて削り節が沈むまで待つ

○二番だしの取り方 [わん種の下煮や煮物に使う]

一番だしを取った だしがらに、はじめの 1 / 2 量の水を加え、火にかけて沸騰後、静かに煮立つ 火で 3 ~ 4 分煮出す。

○煮干しだし

煮干しは ⇒ 腹わたを除く (酸化しやすく傷みが早いので多量に求めず冷蔵庫で保存する) 長期保存は冷蔵庫へ

分量の水+昆布+煮干し (30 分以上または冷蔵庫で一晩浸水)

分量の水と昆布と煮干し 中火 ⇒ 静かに煮出す 6~7 分 ⇒ 火を止める
⇒ こす

○スープの取り方

- ・洋風スープ 固形スープ (チキンコンソメ、ブイヨン) 150cc に対して 1.2 g
- ・中華スープ 固形スープ (中華スープの素) 150cc に対し 1.2 g
*コンソメ (ブイヨン) と がらスープを混ぜてもよい。
- ・煮物用スープ コンソメの場合 200cc に対して 0.6 g
がらスープの場合 200cc に対して 0.4 g

(調布ゆうあい福祉公社)

3) 高齢者向け献立

高齢者向けの献立では、お料理は柔らかめが基本、食材は小さめが基本となっている。また、老化にともない塩分への味覚が低下している。一般に成人の●倍、低下するといわれている。健康によい1食3g以下の塩分に抑え、美味しく食べてもらうためには、だしでうま味を利かせることは重要である。調布ゆうあい福祉公社で用いている「だしの取り方」を紹介する。自宅に閉じこもりがちな高齢者にとって、味覚の低下だけでなく、運動量が減ることで食欲を感じにくくなる。

さらに、食欲を増す工夫としては、香辛料やゆずやレモンなどの酸味を利かせるなどの工夫も効果的である。また、一品は味をしっかりさせる（適量の塩分）、一品甘いものを入れる、酢ものを入れるなど、味の変化を楽しめる工夫なども、美味しく食べてもらう工夫となる。

各団体は、季節感、美しさ、多様な食品が取れるような工夫、食べやすさ、そして肉や魚の主菜が重ならないように、献立同士のバランスなどに気をつけて献立を作成している。利用者も、日々の楽しみとして配食サービスを待っている人も少なくなく、今日はどのようなお料理が届くか献立を見て待つ楽しみもある。またお昼のお弁当で肉が届けられるので、夕食の主菜は魚にしようといった1日の献立のバランスを計る上でも活用されている。あかね、甲府・食事サービスをすすめる会の献立を紹介する。

4) 地域の主婦が取り組みやすい調理のしくみ

住民参加型食事サービスでは、少人数の栄養士や調理師によるプロの集団が調理を行うのではなく家庭の主婦が力を合わせてとりくむことに、その特徴がある。自宅で調理にかかわっているとはいえ、集団給食は作る分量も違い、家庭とは勝手の違う調理である。しかも参加する回数が月1回程度の場合は、「慣れ」に頼ることができない。このような状況を克服する対策として出された知恵が、積木の「季節献立」である。

<積木の季節献立>

内容：一月分の献立を3月にわたって繰り返し、春夏秋冬の4期にわたる季節献立を用いる。

調理者：同じ曜日、同じ週に参加している月1回の参加者にとっては、同じ献立を3回作れるので、慣れない大量調理でも熟練を積むことが出来る。

利用者：あらかじめ3月にわたり同じ献立が繰り返かえすことを伝え、その了解の上で、利用してもらう。

<工夫>第1回目の調理では、調理者全員が全献立を試食できるように、食材を1.5倍購入する。その費用は、会が負担する。

・利用者からは、お品書きの最後に、本日の献立への感想を書いてもらう欄をもうけている。特に、第1回目は、利用者の感想を真摯に受け止め、来月の調理に生かす。

2010年 6月 献立表

甲府・食事サービスをすすめる会

日	曜日	献立	力のもとになる(熱量・脂質)	血や肉になるもの(蛋白質)	体の調子を整える(ビタミン・無機質)
2	水	御飯 帆立フライとカリフラワー 大根とガンモの含め煮 えんどうの卵とじ こかぶ甘酢漬	御飯、小麦粉、パン粉、油、砂糖	帆立、ガンモドキ、卵	レモン、人参、大根、キャベツ、えんどう、かぶ
5	土	御飯 人参バーグ 車ふの三色煮 ワカメソテー お浸し	御飯、パン粉、車ふ	合挽肉、卵、糸かまぼこ	人参、玉葱、干しいたけ、いんげん、ワカメ、キャベツ、小松菜、ほうれん草
7	月	ハヤシライス 粉ふき芋、人参グラッセ 切干大根の煮物 果物 お浸し	御飯、じゃが芋、バター、砂糖	牛肉、油揚、ちくわ	人参、切干大根、グレープフルーツ、玉葱、小松菜、ほうれん草、いんげん、エリンギ
9	水	御飯 肉団子の甘酢あえ マカロニサラダ ひじきの炒り煮 青菜のおかかあえ	御飯、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	豚挽肉、ハム、油揚、卵	玉葱、生しいたけ、人参、ひじき、きゅうり、オクラ、リンゴ、小松菜、もやし
12	土	ちらしずし 鮭(さけ)の照り焼 じゃが芋の煮つけ 野菜のごまあえ トマト	御飯、そら豆、じゃが芋、かんぴょう、ごま	えび、鮭、卵	ミニトマト、ししとう、いんげん、人参、小松菜、ブロッコリー
14	月	御飯 ヒレカツ 春雨サラダ パイン入りきんとん お浸し	御飯、砂糖、油、春雨、小麦粉、パン粉、さつま芋	豚ヒレ肉、ハム、卵	パイン缶、ほうれん草、もやし、人参、きゅうり
16	水	御飯 鯖(さば)の味噌煮 筑前煮 甘酢サラダ 浅漬	御飯、じゃが芋、砂糖	鯖、味噌、ハム、鶏肉	白菜、キャベツ、人参、きゅうり、リンゴ、こんにゃく、ブロッコリー、ごぼう
19	土	御飯 牛肉の野菜巻煮 かぼちやの煮つけ 果物 青菜のごま和え	御飯、ごま、砂糖	牛肉	人参、いんげん、ごぼう、オレンジ、かぼちや、ほうれん草、もやし、干しいたけ
21	月	御飯 ブリの照り焼 カニ入り炒り卵 スパゲティーサラダ お浸し	御飯、スパゲティー、マヨネーズ、砂糖	ブリ、卵、カニ缶、ハム	きゅうり、玉葱、小松菜、人参
23	水	御飯 シュウマイ 肉じゃが フルーツ白玉 小松菜の酢味噌和え しじみ汁	御飯、白玉団子、あずき、砂糖、じゃが芋	シュウマイ、牛肉、しじみ	ミニトマト、ブロッコリー、人参、玉葱、小松菜、もやし、葱、黄桃缶、みかん缶
26	土	御飯 アジフライ おでん煮 煮豆 お浸し	御飯、きんとき豆、砂糖、小麦粉、パン粉	アジ、竹輪	こんにゃく、大根、人参、ほうれん草、きゅうり、レモン
28	月	御飯 豚肉の生姜焼 ポテトサラダ 揚げナスのお浸し ブロッコリーのおかか和え	御飯、じゃが芋、マヨネーズ、砂糖、油	豚肉、ハム、卵	オクラ、ブロッコリー、ナス、赤ピーマン
30	水	御飯 天ぷら 高野豆腐の煮物 果物 青菜の和え物 煮豆	御飯、高野豆腐、サッポロ豆、小麦粉、油	桜エビ、竹輪、糸かまぼこ、卵、揚ボール	パイン缶、甘夏缶、ほうれん草、干しいたけ、人参、玉葱、かぼちや、アスパラ、絹さや

食材の都合で献立が変わることがあるかもしれませんがご了承ください。

会への連絡は 月・水・土 曜日の 午後1時～4時 233-3083

それ以外の連絡は次の通りです

月曜配食 252-5428(武井) 水曜配食 235-6602 (岡)

土曜配食 251-2822(箭本)

お弁当は当日中に召し上がってください。

☆ 根菜類は9月以降にならないと出来ないものが多いため、6～8月は煮物等が少ないですが、ご容赦下さい。

※ お弁当を連絡なく休まれる場合は、お弁当代500円はご負担いただきますのでご了承下さい。

2. 個別対応

1) 食事内容への配慮

食事の内容を、利用者によって変える「個別対応」については、赤とんぼを除く6団体が実施している。アレルギーに対応しているのが、友一友と加多厨の2団体である。おかゆ、きざみに対応しているのが、福祉公社、あかね、加多厨、積み木の4団体である。積み木と甲府は、ごはんの量の注文に応じている。

あかねは、個別対応が市の委託の条件であり、1回140食のうちの約半分に対して個別対応を行っている。独自の利用については、とろみ食、薄味、カリウム制限、たんぱく制限、糖分制限を行う場合は、1食100円を加算している。一人ひとりに応じた食事を提供するために、新規訪問時には、嗜好やご飯の硬さ、疾病からくる禁止・制限食があるか、アレルギー等について聞き取りを行う。病院から食事制限を受けて退院する人の場合は、病院からの食事内容の問い合わせに応じる。ケアマネージャーからの食事形態の問い合わせ、本人、家族からの要望、配達時の様子見から、どのような対応ができるかを検討する。あかねの方から提案させてもらう場合もある。

ミキサー食、薄味、柔らか食、油抜き、その他の工夫について、下記のように行っている。

2) 認知症の人への個別対応—お弁当の中身が見える配慮

もう一つの個別対応は、認知症の人への配達である。要介護の高齢者の半分以上が認知症といわれており、今後ますます増えることが予想される。配食においても、認知症



の利用者への対応は重要な要素となっている。認知症のある利用者は、中身が見えないと弁当と認識できず、玄関に置きっぱなし、ということが起こりうる。積み木では、下記の写真のように、通常、お弁当の上に乗る「お品書き」を半分に折り、お弁当の中身がみえるようにしている。調布ゆうあい福祉公社では、本人に手渡さず、家族やヘルパーがわかる特定の場所に置く、また、家の食卓にセットする際には、お弁当箱のふたをあけ、中身がみえるようにセットする、といったように、その人にあった方法をとっている。

3. 自分たちで献立の質をチェックする

住民参加型食事サービスでは、家庭の主婦が力を合わせてとりくむことに、その特徴がある。管理栄養士などの専門家がいなくても、自分たちの力で、出来上がった食事の評価を行う方法がある。一つは、調理者による試食を兼ねた

チェックであり、もう一つは、利用者自身に感想を書いてもらうことである。7団体中5団体がいずれかの方法を用いていた。

方法1. 調理者による試食を兼ねたチェック

全員が昼食を兼ねて試食することで、彩、分量、味、切り方、全体のバランスについて、各自評価し、また話し合っ内容の評価を行う。加多厨のチェックシートを紹介する。

方法2. 利用者による評価

お弁当と一緒に、本日の食事の感想を書いてもらうシートを届ける。
シートの内容は、各会が工夫して作成している。

利用者の声をきく

個別対応食の調理

ミキサー食の作り方

1. 軟らかく調理したものをバーミックスに入れ攪拌
2. 鍋に移し入れ、火にかけ、とろみをつける
3. お弁当箱に盛り付けるときは、アルミカップを使用する
4. 青菜のお浸しは量が少なくてミキサーにかけられないので、葉の部分だけ極きざみにして、銀あんをかける

薄味の作り方

1. 全員の調理の味付けは献立表の分量の80%にしておく
2. 薄味の人達の分を別の鍋にいれ、そのままの調味料で煮ていく
3. 普通の人たちの味付け20%分を加えて味をととのえる

軟らか食の作り方

- ・青菜のおひたしなどは、普通食より時間をおおく茹でて軟らかくする
- ・南瓜、豆類は水分を多く入れ、形が崩れた状態に煮る
- ・トマトは皮をむく
- ・繊維の多い野菜は、切り方に工夫をする
- ・肉類は部位を選ぶ
- ・おとし蓋や蓋をして、蒸し状態にしてやわらかくする

油抜き食の作り方

- ・天ぷらはお好み焼き風やホイル焼に調理法を変える
- ・フライものはパン粉をつけ、フライパンで焼いて、牛乳をかけて蒸す（焦げ目をつける） または、材料によるが、素材のまま焼くか煮る
- ・炒めものは油をひかえて、ふたをして調理する

その他の工夫

- ・嚥下障害がある方には特に食べれない食品を聞き、対応している（竹輪→ハンペン、高野豆腐→麩など、ブロッコリーは茎のみ パサパサのもの）
- ・糖尿病のかたには、寒天のデザート代わりに果物で対応（砂糖を多く使うので） 蛋白制限の方には主菜を少なく盛り付ける
- ・酢の物だめな方には酢を少なくするか、味付けをかえる
- ・変わりごはんの献立のとき行事食のときはお粥の方にお薦めの電話をかける
- ・お赤飯は蒸しているときに打ち水をするのではなく、水の中に付け込んで、水分をふくませて軟くする（好評です）

（あかねグループ）

今日のお弁当採点ポイント

・お弁当の見た目

彩（赤が足りないのでトマトをつける

緑が足りないのでパセリをプラスする等）

ボリューム（煮物のとろこが寂しいので〇〇をプラスする等）

盛り付け（7号ホイルより8号ホイルが良い等）

・準備の量

不足（一人分〇〇gではちょっと不足〇〇gにして 60gの魚の添えは8号ホイル等で） 過多（きゅうり一人分 1/10では多い 1/12がよい）

・切り方

1個の大きさ（人参10gではちょっと大きい）

千切りがよい 輪切りがよい 乱切りで

・メニューのバランス： 甘い、辛い、すっぱいのバランスはどうか？

（おひたしを醤油味ばかりではなく、胡麻和えにした方が変化がでる）

（鶏のねぎソースと春雨サラダでは酢が重なる）

・昨日のメニューとの兼ね合い

鶏肉が続く 昨日も揚げ物だった等

・手順の問題

2品がオープン料理 当日煮るもの多くてガスがいっぱい

手がかかり過ぎのメニュー

・季節感

食材の時期（この時期〇〇使ったら？ 露はもう遅いよ

この時期レンコンはよくないし値段も高い等アドバイス書いて）

・今日のお弁当の評価（点）

100点にするための提案

（たんぱく質が不足気味なので〇〇を厚焼き卵に変える。トマトを加えて色鮮やかにすれば100点等具体的にアドバイスを書いてください）

（加多厨）

第3章 食品衛生

これまで食品衛生法における集団給食の対象は、1回50食以上または1日250食以上の食事の提供が対象となっており、コミュニティセンターで調理される食事は対象外とみなされることも多かった。この規模以下の場合も多くみられる。

しかし、2001年3月に、東京都は「食品製造業等取締条例」の一部改正を行い（2001年10月から試行）、許可を必要としてみなされた集団給食に対し「届け出」を導入した。集団給食施設への施設基準については、制令の手続きを行った上で「食品衛生法を準用してもよい」ということにはなっているが、これまでは行われてこなかった。

対象は、「週1回以上継続的に1回20食以上又は1日50食以上の食事を提供する」団体であり、この基準であれば、「ボランティア給食」の多くが、この「届け出」の対象となる。規制の対象は次のようなものである。

- ①調理する場所と喫食する場所を区分する。東京都では、1回50食以上、1日125食以上を対象としているので、それ以下であれば除外される。
- ②手洗い設備の設置、湯沸かし器の設置、2槽以上のシンク（流し）、貯水槽を使用している場合は年1回以上の水質検査、施設がねずみ、昆虫の駆除を行っているか、等があげられる。
- ③団体に1名以上の「食品衛生責任者」の設置が義務づけられることになった。

表3-1 食品衛生の観点から、拠点および活動に求められるチェックポイント

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. 週1回以上定期的に1回に20食以上または1日50食以上の食事を提供していますか。（東京都では、この食数以上を「届け出」の対象としています）2. 流し（シンク）は、2槽以上ありますか。
（東京都では、小規模な施設については、緩和規定を設けています）3. 施設は、それぞれ使用目的に応じて、壁、板その他適当なもので区画されていますか。（東京都では、週1回以上継続的に1回50食未満かつ1日125食未満の食事を供給する施設では、対象外としています）4. 施設には活動者専用の流水受槽式手洗い設備および手指の消毒装置がありますか。5. 食事サービス活動団体が利用できる十分な大きさの冷蔵庫がありますか。6. 給湯設備がありますか。7. 水道水以外の水を使用する場合は、年1回以上水質検査を行っていますか。8. 1食分の検食を食事提供後48時間以上冷蔵保存していますか。
（48時間目が日曜日または祝日の場合は、72時間以上）9. 活動者の健康状態に注意を払っていますか。10. 活動者の中に、最低1名以上の食品衛生責任者がいますか。 |
|--|

参考資料) 東京都衛生局,食品製造業等取締条例の改正に関するパンフレットより作成
衛生面でのチェック内容