

今回の元気スポット 徳島県 東みよし町 特別養護老人ホーム 健祥会たんぽぽ



管理栄養士
難波 由佳理さま

健祥会たんぽぽは、「いつの日 かえる地 安心空間づくります」を理念として地域に根ざした高齢者施設。利用者さまが笑顔で過ごせるよう多職種連携による専門的ケアを提供し、また食事は直営方式で作られています。栄養マネジメントや厨房業務を担当されている管理栄養士の難波さまに施設の食事や栄養管理のお話を伺いました。



〈給食数〉●平均325食/日
(100食×3回+通所介護25食)
〈スタッフ数〉●管理栄養士:2名 ●調理師:3名
●調理員:7名



**手間暇かけた料理を安全に提供するために、
厨房内+多職種間の連携を大事にしています。**

Q 健祥会たんぽぽさまの食事の特徴について教えてください。

日頃の食事から心を込めて作り、「味・美・栄養・安全」の全てを満たす最高の料理を提供しています。特に意識しているのは「**地元の味**」。ご高齢の方が食べ慣れた地域独自の味がありますからね。そのような機微に対応できるのが直営施設の強みだと思います。

そして、**本格的な手作り**で提供する昔ながらの料理も私たちのこだわるところです。例えば「**ボウゼの姿寿司**」。徳島の郷土料理でご高齢の方にはなじみのあるハレの日のごちそうです。当施設の母体である健祥会では、この料理のレシピをグループ全体で共有し各施設で提供しています。



健祥会たんぽぽさまで提供されたボウゼの姿寿司。頭つきのまま背開きにした酢漬けのボウゼ(イボダイ)を酢飯にかぶせるようにのせ、重石をかけて作ります。

Q 食事作りにおいてスタッフの皆さまで大切にされていることは?

利用者さまの情報を厨房内で確実に共有することです。まず、私がミールラウンドで得た情報は、毎日のミーティングで伝達します。その際に大切にしているのは、「**なぜ**」を意識してもらうこと。この方の食形態を変えます、なぜなら体調がこのように変わったからと。利用者さまの詳しい情報をふまえて食事の話をすることで、スタッフも調理作業のイメージをしやすいようです。

そして、**スタッフ間でもハウレンソウを徹底するため、「申し送りノート」**を作っています。



ゼリー食の調理過程



ミキサー食の調理過程

過半数の方が嚥下調整食を召しあがっています。ゼリー食やミキサー食は、「超刻み」にした食材をさらにミキサーにかけたあと、それぞれの工程を進めます。

Q 現在採用されているヤクルトの商品について教えてください。

「**ジョア 1日分のカルシウム&ビタミンD**」のプレーンとストロベリーを毎月2~4回提供しています。カルシウムが不足しがちですが、「ジョア」をつけることで1か月単位の給与目標量はほぼ満たされます。



調理スタッフの皆さま。巻き寿司やおはぎ、敬老の祝い膳など手作業が多くなる日はスタッフ総出で作られているそうです。

また、牛乳ではむせる方でも、「ジョア」は濃厚で飲み込みやすいようです。もちろん、リスクがある方にはまず、看護師など多職種で嚥下の確認をします。おいしくて栄養があるものを安全に召しあがっていただく——それが当施設の食事ですからね。

健祥会たんぽぽの

元気が出るおすすめ献立

写真は2025年6月のお昼に提供した献立。食を日々の楽しみとしていただけるよう、食器や盛りつけの美しさも大事にしています。



- ご飯
- すまし汁(そば)
- チキンのみぞれ煮風
- チンゲンサイのくるみみね
- ジョア 1日分のカルシウム & ビタミンD プレーン

オメガ3脂肪酸の含有量が高いクルミを使用。鶏肉は繊維を切り、みぞれあんをかけてやわらかくしています。



- ご飯
- コーンスープ
- エビフライ
- ブロッコリーとアボカドのサラダ
- フルーツポンチ
- ジョア 1日分のカルシウム & ビタミンD ストロベリー

洋食や中華も取り入れ献立のバリエーションを増やしています。エビフライは特に人気!



- ご飯
- 鮭の西京焼き
- 豆腐の炒め物
- いんげんのドレッシング和え
- ジョア 1日分のカルシウム & ビタミンD プレーン

魚は生のを魚屋から仕入れて使用。コストは上がりますがおいしさが全然違います。



1日分のカルシウム & ビタミンD プレーン

栄養成分表示: 1本(125ml)当たり

	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
ジョア 1日分のカルシウム & ビタミンD プレーン	75kcal	4.6g	0.1g	13.8g	0.1~0.2g	680mg	5.5µg
ジョア 1日分のカルシウム & ビタミンD ストロベリー	79kcal	4.5g	0.1g	15.0g	0.1~0.2g	680mg	5.5µg

(各商品ともに)賞味期限: 製造日+24日/アレルギー物質(28品目): 乳

ジョア
125mlタイプ

乳酸菌 シロタ株が
12.5億個以上
(1本125ml当たり)

カルシウム
680mg

ビタミンD
5.5µg

1日分のカルシウム、
ビタミンDを配合



1日分のカルシウム & ビタミンD
ストロベリー

「ジョア」は、プラスの栄養素などが欲しいときに、昼食やおやつに活用することが多いです。利用者さまには「おいしい」と大好評で、残食はほぼありません。

元気になる! 徳島(徳島県全域、西部)の名物

オススメ / 郷土食材

● 祖谷そば

高い山に囲まれ稲作に適さない祖谷地方では、そばが主食として作られました。祖谷そばは麺が太く、つなぎをほとんど使わないことが特徴です。



徳島県三好市東祖谷のそば畑

● 祖谷こんにゃく

地元産のこんにゃく芋を使った、丸い形が特徴の昔ながらの手作りこんにゃく。弾力がありしっかりした味わいです。



祖谷地方の郷土料理「でこまわし」の材料にも使われます。

● あゆ、あめご(あまご)

吉野川のあゆや、祖谷川、那賀川のあめご(あまごの幼魚)など、徳島の川魚はそのおいしさに定評があります。



清流でとれたあゆ、あめごの塩焼きは、徳島ならではの逸品です。

食

オススメ / 郷土料理

● そば米汁

そばの実をゆでて乾燥させたものを米に見立て、鶏肉や野菜とだしで煮た料理。平家の落ち武者が都を思い作ったのが始まりと言われています。



写真は健康会たんぽぽさまで提供されたそば米汁。

● でこまわし

「ごうしいも」という地元のじゃが芋と、そばだんご、岩豆腐、丸こんにゃくを串に刺し、味噌を塗って焼いた祖谷地方の郷土料理。



伝統芸能の阿波人形浄瑠璃の「でこ」(人形)が名前の由来。

オススメ / イベント

● 四国酒まつり

地酒の町・三好市を代表する新春のイベントで、2000年に誕生しました。毎年2月に開催される地酒試飲会では、新酒を中心に四国中から集めた銘酒がズラリと並びます。



新酒を中心に四国各地の銘酒が楽しめる四国最大の酒の祭りです。

● にし阿波の花火

音楽と花火の奇跡のシンクロが見られる花火競技大会。日本中から超一流の花火師が徳島に集結し、西日本最大級の20,000発以上の花火が夜空を彩ります。



今年の開催予定日は11月8日(土)。(写真は第2回大会のもの)

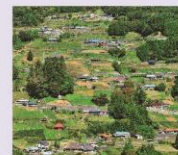
楽

その他のおすすめ: 阿波おどり、箸供養

オススメ / スポット

● 東祖谷山村落合

東祖谷の山の斜面に広がる集落。江戸から昭和初期に建てられた民家や石垣は山村の原風景を残しています。2005年に国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されました。



集落内の高低差は約390mにも及び、急傾斜地に集落を形成しています。

その他のおすすめ: 小歩危・大歩危・祖谷(かずら橋、小便小僧、妖怪屋敷など)、雲辺寺、箸蔵寺、加茂の大クス、土々呂の滝

● 美濃田の淵

吉野川中流域の長さ2km、幅100mにわたる深い淵で、県指定の名勝天然記念物。個性的な奇岩の数々は「獅子岩」「鯉釣岩」などと名づけられ古くから親しまれてきました。



川沿いの松林の中には町営の「美濃田の淵キャンプ村」があります。

参考資料【書籍】龍崎英子 監修、郷土料理、ポプラ社、2009、223p。/清純 監修、ご当地グルメと郷土料理: 日本全国味めぐり! ごはん・麺・粉物、金の星社、2016、39p。/野崎洋光 監修ほか、47都道府県ビジュアル文化百科、伝統食、丸善出版、2016、95p。/帝国書院編集部 著、日本各地食べもの地図: 食育資料、西日本編、帝国書院、2011、99p。/[HP]名物・お知らせ・観光地・体験、三好市公式観光サイト 大歩危祖谷ナビ。(参照2025.7.2)。/四国酒まつり・第4回にし阿波の花火、徳島県観光情報サイト。(参照2025.7.2)。/四国酒まつりホームページ、阿波池田商工会議所。(参照2025.7.2)。/美濃田の淵とは、東みよし町ホームページ。(参照2025.7.2)。



Fujiレシピ x Yakult
コラボ企画

秋鮭を楽しむ彩り御膳

行事や記念日の献立作成にお役立てください。

組み合わせた商品

野菜系飲料の味が
苦手な方にも飲みやすい

きになる野菜
1食分の鉄
アップル&キャロット

125ml



果汁30% 125ml

給食献立に手頃な
飲みきり小容量タイプ

今月のメニュー

秋鮭と根菜の南蛮漬け
チーズ麦飯
青梗菜ときのこのスープ煮
きになる野菜 1食分の鉄
アップル&キャロット

にんじん搾汁にりんご果汁を合わせた
飲みやすい果汁入り飲料です。1個
(125ml)で手軽においしく1食分の
2.3mgの鉄を補給できます。

※栄養素等表示基準値6.8mgの1/3相当量



料理提供: 富士産業株式会社

栄養価 1食分(富士産業株式会社様において計算)

たんぱく質エネルギー比16.1%

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	(食物繊維)	カルシウム	鉄	ビタミンD
657kcal	26.4g	14.9g	101.0g	8.0g	264mg	5.6mg	21.8μg

詳しいレシピは、富士産業株式会社のサイトで
閲覧することができます。
右の二次元コードからアクセスしてください。

●2025年8月15日から閲覧可能



メッセージ

お問い合わせ