

# 美味しいバランス弁当お届けします！ ～配食サービス事業者活動事例レポート～

富山県の高齢者の健康を支援する配食事業者の皆様の取り組みを紹介します！



No.1  
医療・健康宅食のデリサnte



No.2  
宝来



No.3  
まちかどふれあいほーむ一休庵

No.4  
食のコンサルタントブーケ



配食サービス事業者一覧表はこちらから  
⇒<https://www.pref.toyama.jp/120501/kenkouzoushin.html>



【作成・発行】富山県厚生部健康対策室健康課・公益社団法人富山県栄養士会

# 栄養管理が必要な方も楽しく食事を

医療・健康宅食デリサント 代表取締役 酒井仁史 氏

もともと、宅配弁当のお仕事をされてきた社長の酒井さんは、ご自身が糖尿病を患ったことをきっかけに、食事の大切さと毎日バランスのとれた食事を自分で用意することの大変さを実感され、同じように食事療法が必要で困っている方々の役に立ちたいと、二〇一八年に糖尿病や腎臓病が気になる方向けに特化した宅配弁当の会社を立ち上げられました。

お弁当を拝見すると、野菜が豊富で彩りが良く、肉や魚もしっかりと入っているため、全くエネルギーや塩分が調整された食事には見えません。

現在は、約一七〇名の方に、美味しくバランスの良い食事を届けておられます。



月に数回の炊き込みご飯  
お客様はいつも楽しみにしてくださる



明るく手に取りやすいお店のパンフレット  
医療機関からの紹介で利用される方も

医療・健康宅食デリサント  
富山市東町2丁目4-15  
Tel 076-464-3914 FAX 076-464-3915  
HP <https://www.deli-sante.net>  
宅配可能日:月~金、昼夕  
宅配可能エリア:旧富山市内(要相談)

## 「お弁当のPRをお願いします」

バランスの取れた日替わりメニュー、冷凍ではなく当日調理したお弁当を配達します。一食当たりのエネルギーをご飯を含めて、平均五二〇kcal。塩分は控えながらも薄味になり過ぎないように、だしやスパイスで味を整え、美味しく食べてもらえるよう工夫しています。

## 「献立や調理で心がけていることは」

旬の食材や豊富な食材を使うことにより、単調にならないように彩りにも気を付けています。

管理栄養士による栄養成分の計算を行い、特に腎臓病が気になる方向けの食事に關しては、リンやカリウムにも配慮しています。アレルギー・刻み食(一口大)・お粥・苦手な食材・ご飯の大盛小盛など、お客様の要望にはできるだけ対応えています。

## 「お客様の反応はいかがですか」

「いつもありがとうございます」「気を付けてね」「昨日の〇〇は美味しかった」とか、「△△はちよつと固くて食べにくかった」など手渡しならではの感想をダイレクトにいただいています。「遅かったぜー」と待ちかねている方もいらっしやいます。

## 「配食事業者としての思いは」

糖尿病は、放っておくと様々な合併症を引き起こすリスクが高まる恐ろしい病気です。日々の食生活(食事療法)がいかに大切かをずっとPRしていきたいと考えています。

ご自身の経験から、食事の大切さを伝えたいとお弁当を通じて地域に貢献されるデリサントさん。医療機関等との連携も今後ますます進むことでしょう。

(インタビュアー) 栄養士 綿貫真規子

木 2	金 3
◎ご飯(150g) ◎肉団子の中華風スープ煮 ◎南瓜とほうれん草のキッシュ ◎カリフラワーのボン酢和え ◎冬瓜と椎茸の田楽 ◎フルーツ 【エネルギー】 519kcal 【塩分相当量】 2.0g 【たんぱく質】 21.5g 【脂質】 13.1g 【炭水化物】 77.1g 【食物繊維量】 5.4g	◎タラのアクアパッツァ風 ◎がんとかぶの煮物 ◎ぜんまいのアーモンド和え ◎さつまいもの天ぷら ◎フルーツ 【エネルギー】 512kcal 【塩分相当量】 1.9g 【たんぱく質】 21.7g 【脂質】 11.6g 【炭水化物】 71.4g 【食物繊維量】 5.7g
◎ご注文数 9	◎ご注文数 10
◎お弁当(150g) ◎お弁当(150g)	◎お弁当(150g)

献立表には毎日、6項目の栄養成分を表示  
食塩は1食約2g程度におさえている  
(糖尿病食)

# 生活を見守り彩る食事を

(株)宝来 企画課 栄養士 石黒節子 氏

「宝来」さんは、富山市内や近隣市町村のデイサービスや個人宅に、配達料無料で配達されています。お弁当には、富山県の旬の食材を中心に、栄養バランスよく、多くの食材が使われ、彩り鮮やかな盛り付けに食欲がそそられます。

## ―お弁当のPRをお願いします―

ご高齢の方の健康に配慮し、エネルギー量は適正に、たんぱく質量は極力多めに、塩分は3g未満を基本としています。骨粗しょう症予防にカルシウムの多い食材も取り入れています。また、硬く噛みにくい食材の使用を控えながらも、咀嚼によって口腔機能の低下を予防し、満足感が得られるよう、食材の味わいを楽しみお程よい噛み応えにしています。



野菜たっぷり彩豊かなお弁当



販売員はいつも笑顔です

## 株式会社 宝来

富山市向新庄町6-9-15

tel 076-451-6858 FAX 076-451-8022

<https://www.h-rai.com/>

配達可能日：月～金、昼夕※年末年始、お盆不可

配達可能エリア：富山市及び近隣市町村



## ―取り組みの工夫を紹介ください―

大きく読みやすい献立表に、エネルギー、たんぱく質、塩分の栄養成分表示をしています。

毎日、昼と夕に二回利用する方も多いため、昼が揚げ物の時は、夕食をさっぱりした煮物とするなど、献立にメリハリをつけています。調理方法は、ひじきをサラダにするなど、固定観念にとらわれず、変化のある味付けを意識しています。

また、野菜は極力、地元産を使用しています。直接買い付けをしたり、農協から分けてもらうなど、工夫しています。

デイサービスへの配達では、日曜日は『お楽しみ弁当』として特別感を出しています。

また、独居の方への配達時には、安否確認も兼ね、声がけすることで顔見知りの関係を作り、安心で孤独感をやわらげるお手伝いもできればと考えています。

## ―利用者様の反応は―

お宅に伺うと、玄関まで笑顔で出てきてくださる方や、寝ておられる方など様々ですが、ほぼ同じ時間に配達し、声がけすることで、各家庭の生活リズムを作ることも繋がれば幸いに思います。基本的に弁当箱は回収し、昼と夕は区別しやすいように色を変えています。弁当箱を確認すると、完食されている方がほとんどです。

## ―今後の取り組みについて―

外出の機会が少ない方々に季節を感じてもらうため、『行事食』への取り組みを始めています。『節分』には、健康と幸せを願う恵方巻をお弁当に入れました。お弁当を食べることで、ひな祭りやお花見といった行事や外の風景なども感じ取っていただければと思っています。これからも安全・安心、そして美味しく、日々笑顔で健康に食べていただけるお弁当を届けていくよう努力してまいります。

(インタビュー：栄養士 種岡典子)

# 地域と紡ぐまごころ弁当

まちかどふれあいほーむ一休庵 企画部部长 栄養士 遠藤 志津代 氏

富山市四方、白い建物に三角屋根と赤い玄関のアーチがひときわ目を引く一休庵さん。そこは、地域交流カフェを併設したショートステイ・デイサービス・小規模多機能型居宅介護の施設です。カフェに一歩足を踏み入れると、そこは外観とはまた違う美しい空間が広がり、訪れる人々をやさしく迎えてくれます。配食弁当はこのカフェレストランで作られ、地域の高齢者の皆さんに届けられます。家庭の味を大切に、ひとつひとつ、まごころを込め、手作りされています。



おいしさ・栄養満点！彩り弁当



一般の方も利用できるお洒落なお店

まちかどふれあいほーむ一休庵  
富山市四方1133-1  
TEL:076-435-6888 FAX:076-435-6333  
<http://www.lb-ikkyu.e-294.net/>  
配達可能日：月曜～日曜、昼夕  
※年末年始、お盆不可  
配達可能エリア：富山市内(一部不可)

## ーお弁当のアピールポイントは？

安心・安全を第一に、おいしさにこだわり作っています。

メニューも食材もバラエティー豊富！栄養士が栄養バランスを考え作っています。配達時は、ご利用者のお元氣確認も含め、コミュニケーションを図っています。

## ーどのような工夫をされていますか？

- 県産の野菜を使用しています。
- 好き嫌いにもなるべく対応しています。
- 食べ残しが多い方は、ケアマネージャーさん等に連絡しています。
- 食事形態に配慮しています。
- 減塩・カリウム減等にも対応。
- 「だし」をしっかりとり、減塩醤油や、だし割り醤油を使用しています。

## ー弁当を届けた時のご利用者様の反応はどうですか？

とても喜ばれます。また、配達スタッフに意見を言われる方もおられます。ご意見に対しては、ご本人に直接お話を聞き、早めに対応するように努めています。毎月「おたより」を届けていますが、皆様からいただいたお話をまとめ、お返ししています。

## ー最後に、今後取り組んでみたいことを教えてください

ご利用者へのアンケート調査を行い、意見を取り入れていこうと思います。ご利用者、ご家族、ケアマネージャー、民生委員等招いての試食会を行いたいと考えております。

これからも、地域コミュニティと一体となって、皆さんに喜んでいただける弁当をスタッフ一同、まごころ込めてお届けします！

(インタビュー！ 栄養士 大沢ますみ)



栄養士、調理師の皆さん「私たちが作ってまーす！」

# おいしく食べて健康づくり

食のコンサルタントブーケ  
管理栄養士 大畑 洋子 氏

富山市の布瀬町、神通川沿いに事務所を構え、毎日約二〇〇食のお弁当を宅配している食のコンサルタントブーケさん。管理栄養士の大畑さんは、地域の方の健康づくりのため、二十五年この事業を続けています。  
彩り鮮やかなお弁当と、温かい家庭の味で、地域の高齢者から喜ばれています。



野菜たっぷりの彩り鮮やかなお弁当

献立表には、エネルギーと食塩相当量を表示しています

## ★2023年2月ヘルシー献立表★

献立	2023年2月1日(水)	2023年2月2日(木)	2023年2月3日(金)	2023年2月4日(土)
昼食	白身魚焼切焼き にんじんしりしり 白米とさつまいもの雑炊 ゆめしんじゆのフレンチ 一度漬け	大豆と鶏肉の煮物 野菜炒め ブルーチーズとん 卵焼き	魚ねぎみそ焼き 大根のわさび漬 根菜炒め煮 南瓜黒糖煮 煮干し海苔和え	豚肉の福川風 大根のわさび漬 じゃがいもとさつまいもの 人参ごぼろ煮
PR	198kcal 2.8g	321kcal 1.9g	240kcal 2.3g	245kcal 2.3g
夕食	豆腐の炒め物 マカロニサラダ きゅうの塩麹和え ゆかり和え	鮭の粕味噌煮 ジャーマンポテト もやし電子レンジ 大豆じゃこ	きのこのハンバーグ キャベツ味噌煮 大根粕煮 南瓜黒糖煮 金時豆煮	魚塩焼き 白菜味噌和え チャンプル 大根のツブ醤油煮 煮干し海苔和え
PR	317kcal 2.9g	278kcal 2.8g	315kcal 2.9g	206kcal 2.9g
献立	2023年2月6日(月)	2023年2月7日(火)	2023年2月8日(水)	2023年2月9日(木)



調味料は正確に計量

### 「お弁当のPRをお願いします」

まず、野菜たっぷりで栄養バランスがとれることを大切にしています。  
また、素材の味がわかるよう「適塩」で調味し、薄味でも美味しくなるよう工夫しています。

### 「高齢者の健康をサポートするため工夫していることは」

高齢者にとって減塩は大切ですが、野菜は茹でずに蒸して素材の味を活かしたり、昆布でとっただし汁やポン酢などの酸味を活用しています。

野菜は、一食平均で一〇〇g使用するよう、毎日の献立を考えています。

注文時に身体状況や通院状況を伺い、栄養量に指示がある場合は、エネルギーの調整のため、ご飯の量を二十五g単位で調整しています。

食のコンサルタントブーケ  
富山市布瀬町1-4-7  
tel076-421-6778  
HP <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>  
配達可能日：月～土、昼夕  
※祝日、年末年始、お盆不可  
配達可能エリア：富山市内の一部(要相談)

### 「お客様の反応はいかがですか」

配達の際、足が悪い方でも、顔を見せようと玄関まで出て来てくださり、毎日配達員に会えるのを楽しみにしてくださっているのを感じます。お弁当の「ふたを開けるのが楽しみ」という声を聞くと、うれしく、やりがいを感じます。

### 「今後の展望は」

今後は、お弁当をお届けしているお客様が気軽に食事相談ができるような体制をつくり、さらに地域の方々の健康づくりを支えていきたいと思っています。

また、お客様の情報をまとめる台帳に「健康・栄養情報」の欄を設けて、検査データや食事相談内容などを記録し、さらなるサービス向上に活用できればと考えています。

管理栄養士の強みを活かしながら、

「おいしく食べて健康に」という想いがあるからこそ、地域住民の方に親しまれながら、長年、健康を支え続けているのでしょう。

(インタビュー) 栄養士 石黒 康子



管理栄養士の大畑さん配達車といっしょに