



日本に“元気”をお届けします！

人も地球も健康に

**Yakult**

10 2024年  
月号



今回の元気スポット

兵庫県 神戸市  
社会福祉法人神戸福生会  
特別養護老人ホーム  
ながさかえん  
永栄園

# 元気レポート in 兵庫



管理栄養士  
上杉 祐規先生

**食事はエンターテインメント！**  
業務と費用を見直してよりお楽しみいただける  
献立を増やしています。

永栄園の運営母体である神戸福生会は、日本で最初に設立された社会福祉法人。社訓の「福生積善(善行を積むことで幸福が生まれる)」は第42代内閣総理大臣の鈴木貫太郎氏が創設者の祖父に送った言葉です。現在、施設の給食は直営で運営され、利用者さまや職員に大好評。管理栄養士の上杉先生は、「日々の楽しみである食事をより進化させたい」と改善に取り組まれています。



〈給食数〉  
●約350食  
(うち昼食はデイサービス30食、職員20食ほど)  
〈スタッフ数〉  
●管理栄養士:2名  
●調理員:10名(うちフルタイム3名)

Q 施設の食事について、上杉先生のお考えをお聞かせください。

ネリ化してきたので、今は代わりに人気の「あんこうのちゃんこ煮」に変えています。

Q 特別食を多く提供し、定番メニューを進化させるポイントは？

「食事はエンターテインメント」をモットーに

業務を行っています。食事は、まず目や鼻で楽しみ、箸やスプーンからの感覚が手に伝わり、口に入れて味や香りが広がり、飲み込んで満足感を得る。さらに「自ら選ぶこと」

が加われば

より楽しい

ものに昇華

されます。

そこで始めた

のが月に1度

の「選択食」

です。

その他、エキゾチック献立と称した海外の料理や日本各地の郷土料理もできる限り提供

しています。そして一方で、定番メニューの中

でもマンネリ化しやすい献立は減ってきました。

当施設では「筑前煮」が、ややマン



選択食の「鶏チリ(左)」と「エビマヨ(右)」。月初めに利用者さまと職員にアンケートをとり、好きなメニューを選んでいただきます。

これまで提供されたエキゾチック献立の例



フランス食

クロケットやパイベース、魚のムニエルを提供。パイベースはその後、定番メニューに入っています。



ドイツ食

「ジャーマンプレート」は喫食者の皆さんに大好評でした。



インドカレー



蟹甲羅グラタン



ルーローハン



韓国定食



ジャージャー麺

このときは「鶏天タルタルうどん」との選択食でした。

労力や予算にメリハリをつけることです。

例えば、選択食は月に1度の「責任者会議」の日に実施します。会議の日は厨房人員がお昼

に多く出社するため、オペレーションに余裕

が出るわけです。また、前述のマンネリ化しや

すい献立もある程度残しているからこそ、予

算的、栄養的なメリハリがつけられて、お楽

しみに特化した料理の提供が可能になります。

取引業者を再選定することでより良質で廉

価な食材を使用することも可能になりました。

そのなかで乳酸菌飲料の業者の見直し

も実施。以前は他社の乳酸菌飲料も含めて

不定期にヤクルトの商品を提供してしま

したが「乳酸菌飲料は1つにしぼって継続撰

取することが大事」ということになり検討し

ました。その結果、エビデンスがしっかりし

ているヤクルトの商品をメインとして使用

することになりました。

「Newヤクルトカロリーハーフ」を  
週4回提供しています。

おいしくて熱量25kcalで全員が飲める…  
素晴らしい乳酸菌飲料だと考えています。  
看護師も絶賛していますよ。

永栄園の

元気が出るおすすめ

献立



- 加古川名物かつめし
- 大根とにんじんの紅白なます
- バナナ
- Newヤクルトカロリーハーフ

かつめしは兵庫県は加古川の郷土料理で、ご飯の上にビーフかつをのせ、デミグラスソースをかけたもの。この日は牛肉のかわりに豚肉を使用しました。



行事食も積極的に提供しています。写真は節分の恵方巻作りの様子。

New  
**ヤクルト**  
カロリーハーフ 1/2

乳酸菌 シロタ株 200億個  
(1本65ml当たり)

栄養成分表示:1本(65ml)当たり

熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	ビタミンC	食塩相当量
25kcal	0.8g	0.1g	5.7g	5.5g	0~0.4g	24mg	0~0.1g

アレルギー物質(28品目中):乳、大豆



甘さひかえめ、

すっきりとした風味

カロリー、糖質は

「Newヤクルト」の半分です。

脂肪ゼロ

本品は100ml当たりの脂肪が0.5g未満のため食品表示基準に基づき「脂肪ゼロ」表示をしています。

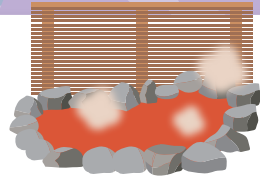
永栄園さまで使用されているその他のヤクルトの商品

「ソファール元気ヨーグルト」は週に1回採用。「さになる野菜 1食分の鉄 アップル&キャロット」も使用しており、週に6日ヤクルトの商品が提供されることもあります。



上杉さまの  
オススメ

# 元気になる! 兵庫の名物



## オススメ 郷土料理

**明石焼** ゆるい小麦粉の生地を卵に加え、タコを入れて丸くほみが並んだ銅板で焼いたもの。明石では玉子焼とも呼ばれ、江戸時代から庶民の味として親しまれています。



四角い木の台に並べられ、だしにつけて食べます。  
画像提供: (一社) 明石観光協会

**淡路島バーガー** 淡路牛や玉ねぎ、レタスなど数々の淡路島食材を使ったハンバーガー。中には全国ご当地バーガーグランプリで1位を受賞したバーガーもあります。



さらなる地産地消にこだわりながら進化中です。

## オススメ 郷土食材

**明石鯛** 明石海峡で獲れるマダイは「明石鯛」と呼ばれ、味が良いことで知られています。明石海峡の流れの速い海流で育つため、身がしまっているのが特徴です。



明石鯛の旬は秋。その時期は「紅葉鯛」と呼ばれ珍重されています。  
画像提供: (一社) 明石観光協会

**丹羽黒** 丹羽篠山で作られる黒大豆(黒豆)のこと。丹羽地方は昼夜の温度差が大きいことと粘土質の土が大豆の栽培に適していることから古くから黒大豆が栽培されてきました。



大粒で、煮ても形が崩れにくいので、正月などに煮豆にして食べます。

食

## オススメ イベント

**神戸ルミナリエ** 阪神・淡路大震災の記憶を次の世代に語り継ぐ行事。次回(第30回)の開催予定期間は2025年1月24日から2月2日です。



旧外国人居留地や北野などで連携ライトアップが実施されます。

**神戸まつり** 毎年5月に行われるイベント。和太鼓の演奏や、サンパをはじめとする圧巻のパレード、特設ステージでのパフォーマンスなどが繰り広げられ、神戸の街がにぎわいます。



神戸らしい国際色豊かで華やかなお祭りです。

楽

## オススメ スポット

**姫路城** 南北朝時代に築城され、江戸時代初期に現在の形になったと言われています。国宝に指定されており、1993年には日本で初の世界文化遺産となりました。



姫路城の天守閣はその白さから「白鷺城」とも呼ばれています。

**有馬温泉** 日本書紀にも登場する歴史のある温泉で、豊臣秀吉も訪れたとされています。褐色の有馬名物湯「金泉」と、お肌がつつるつるになると人気の無色透明な「銀泉」があります。



日本三古泉・日本三名泉の両方に数えられる日本で唯一の温泉です。

【参考資料】【書籍】野崎洋光 監修・こどもくらぶ 編、伝統食、丸善出版、2016、95p./郷土料理のおいしいレシピ: たべよう! くらう! 47都道府県、教育画劇、2009、103p./龍崎英子 監修、郷土料理、ポプラ社、2009、223p./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./鎌田和宏 監修、都道府県ふるさとしまん図鑑、学研プラス、2018、319p. [HP]淡路島グルメガイド、“御食国あわじ”島グルメ事業実行委員会ホームページ。(参照2024.7.18)。/「神戸ルミナリエ」について・第51回神戸まつり・「年中行事・伝統行事」・有馬温泉エリアガイド、神戸公式観光サイト Feel KOBE。(参照2024.7.18)。/「第30回神戸ルミナリエ」の開催について、神戸市ホームページ。(参照2024.7.18)。/世界遺産姫路城、姫路市ホームページ。(参照2024.7.18)。



Fujiレシピ x Yakult  
コラボ企画

## 楽しいワンプレート ハロウィンランチ

行事や記念日の献立作成にお役立てください。



料理提供: 富士産業株式会社

### 組み合わせた商品

食事量を妨げにくい  
80mlの小容量タイプ

## ジョア 鉄&葉酸 マスカット

乳酸菌 シロタ株が入ったのむヨーグルト。1本で鉄4.4mgと葉酸154μgが摂取できます。

内容量: 80ml



鉄 4.4mg + 葉酸 154μg

※お子さまは年齢によって葉酸の耐容上限量が低いとお気をつけください。

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: 17.3%

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	ビタミンD	食塩相当量
644kcal	27.8g	18.2g	93.1g	8.7g	305mg	8.1μg	2.1g

詳しいレシピは、富士産業株式会社様のサイト「Fujiレシピ」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。

●2024年9月13日から閲覧可能



メッセージ

お問い合わせ