

「笑って」「食べる」を提供する人の会誌

しょう しょく かい ぜん 笑 食 快 膳

食べる人のことを一番に考えた
丁寧な調理を（畠澤）。

もっと喜んでいただける食事を
提供できる栄養士に（根本）。

「表紙の人 インタビュー」
株式会社安田物産
調理師 畠澤 たつ恵さん（右）
栄養士 根本 真理子さん（左）

2022
No.179

7
月号

発行／公益社団法人 日本メデイカル給食協会

[協会だより] 2022年度・定時総会開催	2
■ 巻 頭 言	1
■ シリーズ メディカルフードと薬膳	11
■ 会員企業紹介	20
■ 協会だより	26
■ 耳寄り情報	28
■ 賛助会員紹介	30
■ 受託責任者を訪ねて	32
■ Photo Gallery	33
■ 編集後記	34

表紙の人 インタビュー

介護専用型ケアハウス「フォーシーズンズヴィラ そよかぜ」に勤務する調理師・畠澤さんと栄養士・根本さん。おふたりの食に対するひたむきな思いをうかがいました。

お仕事内容は？

畠澤「調理師兼事業所責任者として調理だけでなく現場をまとめたり、施設側とのやり取りも行っています。」
根本「栄養士として献立作成や発注が主な業務です。施設の栄養士から献立のチェックをもらい変更があれば対応をしています。状況によっては盛り付けや洗浄もします。」

この仕事を選ばれた理由は？

畠澤「以前は熱海の旅館で客室係をしていました。その間に取得した調理師免許を活かしたいと思い、入社しました。」
根本「料理に興味があり、飲食店や旅館のアルバイトを経験してきました。高校生の頃、体調を崩した母を支えたいと思い、栄養士になりたいと思いました。」

周囲との関係作りで大切にしていることは？

畠澤「指示を出す立場にありますが、周囲の意見をまずは一度受け入れて、調整をしながら落ち着くところを探していくようにしています。『やってみないと分からない』とすぐ協力してくれるスタッフたちには本当に感謝しています。」



根本「いろんな世代の方々がいるので、挨拶はもちろん基本的なコミュニケーションを大切にしています。」

新型コロナが収束したら何をしたいですか？

畠澤「この事業所に来たのはコロナ禍になってからでした。職場以外での交流、みんなと飲み会ができた方がいいですね。」
根本「利用者様が感染された際、ディスポ対応などはじめは慣れない対応が大変でした。コロナが収束したら会食はもちろん、プライベートで沖縄旅行をしたいです。」

仕事をしていて良かったこと、続けていきたいことは？

畠澤「学ぶことに関して年齢は関係ないと思うので、得られる知識は吸収したいと思っています。この会社に入って、知らない料理をたくさん作り、幅が広がりました。今後も味付けや盛り付けなどのレベルを上げ、食べる人のことを一番に考えた丁寧な調理をしていきたいです。」
根本「外に出る機会が少ないご入居者に、食事を楽しんでもらいたいため、行事食や好むものを入れられるように献立を毎月考えています。『おいしかった』と言われると嬉しいですし、やってよかったと思います。もっと喜んでいただける食事を提供できる栄養士になれるよう、日々精進していきたいです。」

会長就任のご挨拶

公益社団法人日本メディカル給食協会 会長 平井 英司



5月20日、総会・理事会の総意を得て、公益社団法人日本メディカル給食協会の第9代会長の大役を仰せつかりました。今後ともご指導のほどよろしくお願いいたします。

本協会も設立33年、公益社団法人に移行して10年になります。現在、正会員229社、賛助会員57社、給食受託施設件数は病院および診療所で4590か所、特別養護老人ホーム等の老人介護施設で7869か所、その他の福祉施設で1640か所、合計で約14099か所、受託ベッド数は1332千床となり、人材確保が厳しい中でも協会設立時の約13倍の規模に成長し増加傾向にあります。これも歴代の会長を始め各役員、各正会員、各賛助会員、事務局等の努力の賜と感謝申しあげます。

メディカル給食および外食産業を

取り巻く環境は、新型コロナウイルス感染症の発生前から労働力不足、食材の値上がりなどの課題が続いており、人材の確保に関しては、歴代の会長が進めておりました障がい者雇用の促進、また、2018年に医療・福祉施設給食製造職種の外国人技能実習評価試験団体に位置づけられ、外国人技能実習生の活用のため

に協会として取り組んでおります。2018年より2021年末までに、初級合格として936名、専門級として251名の登録を受け付けております。しかし、コロナ禍の中で当初の計画には程遠い実績となっておりますが、今後において入国制限が解除され、当協会としても多くの外国人技能実習生の受入れが可能となりますよう対応しますので、会員の皆様にはご支援ご協力をお願いします。

今年は昨年開催されたオリンピックと新型コロナウイルス感染症の発生状況から2年の延期となりました「第14回治療食等献立・調理技術コンテスト」を私の地元であります札幌市の光塩学園調理製菓専門学校で14年ぶりの開催を企画されており、会員皆様のご協力を得て無事に終わられるよう、また、今後ますます各社が安全・安心で満足のゆく食事提供が出来る環境の継続に努めます。

また、入院時食事療養費の引き上げについては、四病院団体が2018年から厚生労働省に要望書を提出しており、当協会としても同じ歩みを進め勉強会にも仲間として加えていただき、今後の要望に注力したいと考えています。

現在、コロナ禍での問題、ウクライナとロシア関係での問題など、多岐にわたる問題を抱えています。

協会としては、全国5支部の連絡会議、各委員会活動、研修会等を通じ計画的に協会運営を進めて参りますので、皆様のご協力をお願いいたします。

協会にとって重要な課題が山積する今、制度面・経済面とも厳しいものがありますが、会員各社と多くの情報を共有しながら、患者様・入所者様に「安全・安心」な食事の提供を今後も進めて参ります。

厚生労働省をはじめ多くの関係団体の皆様にご指導ご支援をお願いいたします。どうぞよろしくお願い申し上げます。



定時総会2年ぶりに 明治記念館にて開催

～顔を合わせた開催で、華やいだ雰囲気～



2022年度・定時総会開催

定時総会は深緑に包まれた明治記念館で2年振りとなる5月20日(金)に対面方式で開催されました。

司会者の開会宣言後、定足数の確認報告、会長の挨拶のあと山本会長が議長を務め、2021年度事業報告、2021年度収支決算報告についての議案がそれぞれ事務局から説明され、議案ごとに議決が行われ、全て承認されました。

続いて、2022年度事業計画、2022年度収支予算については理事会において既に承認されていることから、決議報告がされました。

なお、第6号議案として提出された役員の選任については、全員が任期満了に伴う選任が必要であること、関東信越支部の落合支部長(副会長)の辞任に伴う後任として黒川知輝理事の推薦があり、また千田専務理事も退任辞任に伴う後任として現事務局長である新井秀一氏の推薦があり、役員の選任については、総会の決議により選任されることが必要であることから、候補者全員が承認され議決し、総会終了後、改めて理事会が開催され、山本裕康会長が退任した後任に、代表理事(会長)に平井英司副会長(北日本支部長)が選定されました。また、業務執行理事(副会長及び専務理事)が承認議決され、新たな役員が次ページのとおり決まりました。

なお、任期は2022年5月から2024年5月までとなります。



(公社) 日本メディカル給食協会 三役名簿 2022年5月～2024年5月

役 職	氏 名	会 社 名	支 部 長
会長	平井 英司	(株)日総	
副会長	田上 政行	(株)エムズフード	北日本支部長
副会長	脇本 実	ハーベスト(株)	関東信越支部長
副会長	岩崎 史嗣	(株)トモ	東海北陸支部長
副会長	田村 隆	淀川食品(株)	近畿支部長
副会長	山口 昭文	(株)ホームラン・システムズ	西日本支部長
副会長	馬淵 祥正	(株)馬淵商事	総務・公益・広報委員会委員長
専務理事	新井 秀一	(公社) 日本メディカル給食協会	
相談役・理事	山本 裕康	メーキュー(株)	

(2022年5月20日)

(公社) 日本メディカル給食協会 役員(理事・監事)名簿 2022年5月～2024年5月

支 部	役 員	氏 名	新・再任別	会 社 名
北日本 (4名)	理 事	嘉藤田章博	再任	(株)エム・エム・ピー
	理 事	高橋 一馬	再任	(株)紅谷
	理 事	田上 政行	再任	(株)エムズフード
	理 事	平井 英司	再任	(株)日総
関東信越 (10名)	理 事	池田 直人	再任	(株)LEOC
	理 事	黒川 知輝	新任	(株)グリーンハウス
	理 事	佐藤 好男	再任	シダックスフードサービス(株)
	理 事	菅井 正一	再任	日清医療食品(株)
	理 事	中村 勝彦	再任	富士産業(株)
	理 事	西 剛平	再任	(株)レバスト
	理 事	久田 和紀	再任	フジ産業(株)
	理 事	馬淵 祥正	再任	(株)馬淵商事
	理 事	脇本 実	再任	ハーベスト(株)
	理 事	若生 喜晴	再任	(株)ニッコクトラスト
東海北陸 (5名)	理 事	岩崎 史嗣	再任	(株)トモ
	理 事	西脇 司	再任	日本ゼネラルフード(株)
	理 事	古谷 博義	再任	(株)ウェルビーフードシステム
	理 事	松尾 隆之	再任	トーカイフーズ(株)
	理 事	山本 裕康	再任	メーキュー(株)
近 畿 (6名)	理 事	小笠原力一	再任	(株)ニチダン
	理 事	米谷 伸行	再任	(株)日米クック
	理 事	田所 伸浩	再任	(株)魚国総本社
	理 事	田村 隆	再任	淀川食品(株)
	理 事	野々村禎之	再任	ウオクニ(株)
	理 事	山下 史朗	再任	(株)東紅給食
西日本 (4名)	理 事	安里 盛一	再任	(株)日本ユニテック
	理 事	二神 良昌	再任	四国医療サービス(株)
	理 事	山口 昭文	再任	(株)ホームラン・システムズ
	理 事	吉田 憲史	再任	(株)九州フードサプライセンター
事務局 (1名)	専務理事	新井 秀一	新任	(公社) 日本メディカル給食協会
計 30名				
監 事 (2名)	監 事	大西 博史	再任	一富士フードサービス(株)
	監 事	川原 丈貴	再任	(株)川原経営総合センター
計 2名				

(2022年5月20日)



委員会担当役員等名簿

委員会名	委員長	委員	委員	委員	委員
総務・公益・広報委員会	馬淵 祥正 副会長	久田 和紀 理事 (フジ産業(株))	西 剛平 理事 (株)レバスト		
学術衛生委員会	吉田 憲史 理事	安里 盛一 理事 (株)日本ユニテック	池田 直人 理事 (株)LEOC	兼田 敏郎 (有)ラ・ココット	柴田 紘二 (株)九州フードサブ ライセンサー
技術研究委員会	山口 昭文 副会長	佐藤 好男 理事 (シダックスフードサービス(株))	二神 良昌 理事 (四国医療サービス(株))		
調査・制度研究委員会	岩崎 史嗣 副会長	西脇 司 理事 (日本ゼネラルフード(株))	古谷 博義 理事 (株)ウェルビーフードシステム	松尾 隆之 理事 (トーカイフーズ(株))	横井大樹郎 (メーキュー(株))
障がい者雇用促進委員会	脇本 実 副会長	若生 喜晴 理事 (株)ニッコトラスト	黒川 知輝 理事 (株)グリーンハウス	山本 裕康 理事 (メーキュー(株))	
栄養士委員会	田村 隆 副会長	小笠原力一 理事 (株)ニチダン 米谷 伸行 理事 (株)日米クック	田所 伸浩 理事 (株)魚國総本社 野々村禎之 理事 (ウオクニ(株))	山下 史朗 理事 (株)東紅給食	
災害被災支援委員会	田上 政行 副会長	嘉藤田章博 理事 (株)エム・エム・ピー	高橋 一馬 理事 (株)紅 谷	中村 勝彦 理事 (株)富士産業	鈴木 潮 (株)富士産業
外国人技能実習委員会	菅井 正一 理事	若生 喜晴 理事 (株)ニッコトラスト 二神 良昌 理事 (四国医療サービス(株))	角田 大輔 (日清医療食品(株)) 和田 尚子 (富士産業(株))	宮崎 達之 (日本ゼネラルフード(株)) 鶴留 光広 (淀川食品(株))	渡邊 大介 (株)日総 田上 史人 (メーキュー(株))

(2022年5月20日)

支部役員名簿

支部名	支部長	副支部長	都道府県別
北日本支部	田上 政行 副会長 (株)エムズフード	高橋 一馬 理事 (株)紅 谷	北海道・青森・岩手・秋田・山形・宮城・福島 (1道6県)
関東信越支部	脇本 実 副会長 (ハーベスト(株))	馬淵 祥正 理事 (株)馬淵商事	茨城・栃木・群馬・埼玉・東京・千葉・神奈川・新潟・山梨・長野 (1都9県)
東海・北陸支部	岩崎 史嗣 副会長 (株)ト モ	古谷 博義 理事 (株)ウェルビーフードシステム	富山・石川・岐阜・静岡・愛知・三重 (6県)
近畿支部	田村 隆 副会長 (淀川食品(株))	野々村禎之 理事 (ウオクニ(株))	滋賀・福井・京都・大阪・兵庫・奈良・和歌山 (2府5県)
西日本支部	山口 昭文 副会長 (株)ホームラン・システムズ	安里 盛一 理事 (株)日本ユニテック	鳥取・島根・岡山・広島・山口・徳島・香川・愛媛・高知・福岡・佐賀・長崎・熊本・大分・宮崎・鹿児島・沖縄 (17県)

(2022年5月20日)



(公社) 日本メディカル給食協会栄養士委員会幹事名簿

幹事長		
北日本	竹本満寿美	(株)LEOC
関東信越	吉田美和子	(株)グリーンヘルスケアサービス
東海北陸・総括幹事長	山田 千晶	日本ゼネラルフード(株)
近畿	藤井美奈子	淀川食品(株)
西日本	矢野 明子	四国医療サービス(株)シンセイフード事業部

幹事		
北日本	秋葉 琴乃	(株)日総
	門間 弘子	(株)紅谷
関東信越	石橋 直美	(株)レパスト
	佐藤 愛	(株)ニッコトラスト
	三河 優子	富士産業(株)
	正木 千秋	シダックスフードサービス(株)
	宮本都美江	日清医療食品(株)
	山本奈津子	(株)馬淵商事
東海北陸	平岩 知樹	メーキュー(株)
	上田 征治	トーカイフーズ(株)
近畿	田中 良美	(株)日米クック
	吉川友紀子	(株)ニチダン
西日本	田上 智美	(株)九州フードサプライセンター
	蝶野亜希子	日清医療食品(株)

(2022年5月20日)



定時総会懇親会

明治記念館を会場とする総会、総会記念講演が午後早々の開始となり、半日の時間が経過した17時から新型コロナウイルス感染症の発生状況から中止となった2年間を思い出しつつ、参加者限定121名の着座による懇親会が開会されました。当日の総会で承認された新三役の紹介の後、平井英司新会長の挨拶に始まり「先程の定時総会、理事会で再任・新任された役員とともに職務を全うする。協会としては、受託施設実績、受託病床数の伸び率も伸びている」ことが報告されました。

また、「山本前会長が引いたレーンを新幹線のスピードで進む。献立・調理技術コンテストの開催など」の実施に向けての協力依頼や、変革の時期の今こそ全員の協力が必要と訴えました。

「外国人実習制度の活用など当協会として何ができるか、関係機関と相談しながら前向きに取り組みた

い。」と今後の協会の進むべき方向を示し挨拶としました。

平井会長挨拶に続いて、来賓としてご臨席いただいた伊原和人厚生労働省医政局長の代理で医政局地域医療計画課医療関連サービス室原慎治室長、前衆議院議員全日本病院協会副会長 安藤高夫先生からご挨拶をいただき、衆議院議員元厚生労働大臣 田村憲久先生、全日本病院協会会長 猪口雄二先生からの書簡がご披露され、東海北陸支部長岩崎史嗣副会長の乾杯で懇親会が始まりました。

今回は着座のため、お互いが酒を酌み交わすことや名刺交換などの制約をお願いしながらの開催でしたが、久しぶりでの開催となり有意義な時間を過ごしていました。

まだまだ話し足りないと思われる時間でしたが中締め時間となり、西日本支部長山口昭文副会長の挨拶で盛会の中、お開きとなりました。



比叡山飯室不動堂長壽院 住職 藤波源信 大阿闍梨 が熱く語る

総会終了後は、「日常生活における仏道修行」というテーマで千日回峰行を満行された大阿闍梨 藤波源信 師により記念講演が行われました。天台宗の修行の中でも最も厳しい荒行として知られる「千日回峰行」は、比叡山の峰々を巡業する修行と言われ、1日に歩く距離は30km以上。7年間で歩く総距離は、地球1周分とも言われています。

開演に先立ち、約20分ほどのDVDの放映もあり、楽しみのスタートとなりました。90分間という長時間でしたが淀みなく続き、居眠りどころか瞬きを惜しみながら耳をそばだてて聞いていた聴講の約150名の皆さんの目が輝いておりました。当日の概要として以下にまとめました。

プロフィール

藤波源信先生は1959年三重県四日市市生まれ。現在63歳。満17歳で比叡山延暦寺にて得度を得て1984年25歳で初百日程満行を達成。その後、東京で一般企業に就職し社会人を経験されるも再び比叡山に戻り、1993年34歳で十二年籠山行に身を投じます。同時に天台宗の修行の中でも最も厳しい修行の荒行として知られる千日回峰行の修行に入り、2003年9月満行。1571年比叡山焼き打ち以降49人目の大阿闍梨となられ、2013年、54歳から比叡山飯室不動堂長壽院の住職となられ現在に至っております。

食と絡めた充実の講演

講演は、藤波師の千日回峰行を映したドキュメンタリー映像と藤波師の講演の2部構成。ドキュメンタリー映像はおよそ20分間。熱のこもったナレーションとともに千日回峰行に挑まれた様子が伝えられ、修行の過酷さと神聖さに圧倒されました。司会の紹介の後、藤波師が軽やかな足取りで登壇されました。映像では死と隣り合わせの修行に向き合う毅然とした姿を見せていましたが、壇



上からは我々一人ひとりに語りかけるようにお話され、みるみる内容に引き込まれていきました。「食に関することはお話できません。修行のことだけです」と控えめな前置きをしていたものの「旬の食材を食べ、その季節に合った身体をつくる」「食の満足感は栄養だけではなく心を満たすことで得られる」等、我々にとって考えさせられるお話をしてくださいました。

修行は生活の一部

「修行」と聞くと、厳しい規律の中で座禅や写経などをするを思い浮かべますが、藤波師は「生活こそが修行」と話します。比叡山へ修行に入ると、まずは「住む」から始まるそうです。午前5時に起床して身支度を整え、お経をあげる。お昼は仕事に組みながら掃除や整理整頓といった雑務もこなしていく。そういった毎日のリズムを身体に覚えこませる生活の中で、学問を積みま

す。修行の期間には段階があり、最初は2か月間。本格的な作法や学問を学び、多くの修行僧はここで卒業します。次に3年間。牢山行と呼ばれ、比叡山に籠り3年暮らします。そし

て更に極めたいという者が最後に挑むのが十二年籠山行。その期間に、2つの修行のうち自分の性格に合った方を選び挑むことになります。これが、藤波師が行った「回峰行」と、1つのお寺で決められた作法に則る生活を12年間行う「侍真行」です。

千日回峰行とは

「千日回峰行」は、比叡山の南を千日間歩いて巡礼する修行です。道のりは決まっており、各地に定められた260か所以上の場所で礼拝を行います。一気に千日歩き続けるのではなく7年かけて行われ、1〜3年目までは1日に30kmを100日間、4、5年目は200日間歩き、700日目には到達したときに待ち受けているのは最難関の「堂入り」。生きて達成したならば6年目は京都の赤山禅院への往復を加えた60kmを100日間、最後の7年目は200日間の行程のうち、前半100日間は「京都大廻り」と呼ばれ、比叡山から京都市内を巡礼します。街中を通る時には多くの市民が沿道に出てその姿に手を合わせ、共に歩くそうです。後半100日間は比叡山山中の巡礼に戻り、1日30kmのルートを巡ることで、満行となります。7年

間の総距離はなんと地球1周分とも言われています。

舗装されていない山道を歩き続けるこの修行は、けがや病気でも挫折が許されず、途中でやめるならば自ら命を絶たねばなりません。死の覚悟を伴う修行です。

死と向き合う「堂入り」

最難関の「堂入り」では、9日間の断食・断水・不眠・不臥（横になつてはならない）で不動真言とよばれるお経を唱え続け、その回数は10万回にも及びます。お堂の外に出られるのは不動明王に備える水を井戸に汲みに行く夜中1回のみ。身体は弱り次第に立つこともままならなくなり、お付きの僧に両脇を抱えられひたすら毎晩の勤めを果たします。極限状態の9日間が終わったとき、修行者は阿闍梨（他を導く高僧の意味）に生まれ変わります。

藤波師は堂入り中を振り返り、「眠気は自分の力だけではどうしようもなく、監視役の者に意識を失っていないか確認してもらっていました」と話しましたが、強い空腹は感じなかったのだと言います。それどころか9日を過ぎても堂入りを続けたらどうなるだろうと考えを巡らせてい



たそうです。徐々に弱っていく身体に対して「自然にスーッと亡くなっていく気がした」と淡々と語る藤波師。長年の修行と700日間の回峰行によって、死と向き合う堂入りに耐えうる身体を作られたのでしょうか。

断食・断水を伴う修行において、前後の食事が気になるところ。堂入り前は、徐々に食事の量を減らし来たる日に備えるそうです。これは藤波師の師匠である酒井雄哉阿闍梨以降、そのような流れをとるようになったと言います。藤波師が酒井師の

世話係をしていたときのこと、酒井師は堂入りに先立ち「特別食とする」と言い、消化の良い蕎麦やじゃがいも、豆腐中心の食事に切り替え、徐々にその量を減らしていきました。自分の身体に栄養が少なくなることを感じこませ、本能的に免疫力を高め燃費が良くなるように変化させるのです。そうすることで飢餓状態になる堂入りを心が安定した状態で迎えることができるのだそうです。実際に藤波師も堂入り直前の食事は、お茶を一口すすったのみで、他には一切手をつけませんでした。

修行後は、まずは水分から摂取し、徐々に流動食、固形物を食べるそうです。修行前と同じ考え方で、内臓

に負担のかからないよう慣らしつけていき、なんと2週間もあれば身体は回復するそうです。冒頭で視聴したドキュメンタリー映像では、堂入りが終わった翌日にインタビュアーに答えられていました。「呼吸ができず、心臓の鼓動がおかしくなっていくのが分かった」と感想を述べていましたが、そのはつきりとした話しぶりは、常人とは思えず阿闍梨という境地に達したことを納得させる姿でした。

毎日の食事も修行

比叡山の食事は精進料理です。都市から離れた山中での食事は、肉や魚をまったく食べないということではなく、ご寄進いただいた肉や魚はおいしくいただいています。更においしく日常的に使う加工食品を活用しているそうです。「最近はあるがたいことに冷凍食品があるので重宝しています。大豆で作られた代替肉もおいしいので、時代とともに食の種類が豊富になっていくのを感じます」新しい食材を取り入れる等、自分の頭で考え工夫し食事を作ることを修行のひとつと捉えている比叡山。最初は料理ができなかった僧も、3年もすると手が動くようになるそ

うです。一般の仕事でも、毎日行うことで少しずつ上達していくもの。「修行」は我々の生活にも存在しているのを感じました。

また、旬の食材を食べることが人の身体に良い影響を与えると語ります。「スーパードでは一年中様々な食材が手に入りますが、季節感のある食事をするのは大切です。例えば夏のキュウリには身体を冷やす効果、冬の根菜には身体を温める効果があり、その季節に応じた健康な身体を作ることができます」

メデイカル食の在り方

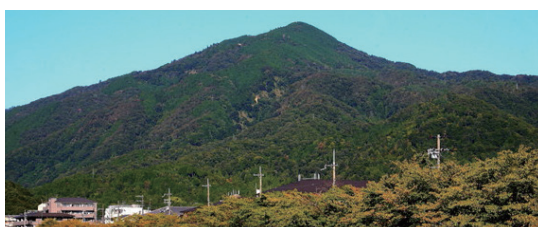
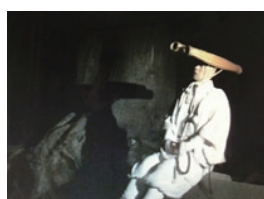
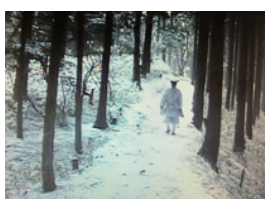
講演の終盤、藤波師はメデイカル食の可能性を実感したエピソードを教えてくださいました。それは高齢になった師匠の食事が流動食になったときのこと。師匠にお尋ねすると、「食べた感覚が無い、気持ちが悪くも落ち着かない」とおっしゃったそうです。もちろん栄養のバランスが考えられた食事ではありましたが、師匠が食の満足感を得られるようにしたいと考えた藤波師は、素材の見た目を保ちながらも噛まずに食べられる食事の存在を知ります。早速取り寄せて師匠に召し上がっていただく「おいしい」という言葉が漏れ、

満足感を取り戻すことができたと感じたそうです。

お話の結びには藤波師からはメデイカル食に関わる我々に対して、今後病気の方・高齢者の食の満足感を守るよう、貢献し続けてほしいとお話され、こう続けました。

「千日回峰行は正確に言うとなら975日歩き、25日は通常の修行をしています。その真意は、歩くことだけが修行ではなく、同時に生活を全うすることも修行であるということです。人は死ぬまで食べるわけですから。」

日々の生活を大切にするうえで食事は欠かせません。あらためてメデイカル給食の重要性に気づかされる講演会となりました。





理事会報告

2021年度第5回理事会

日 程	2022年3月24日（木）
時 間	16時00分～ 17時00分
場 所	芝パークホテル

審議事項

- ・2022年度事業計画（案）について
- ・2022年度収支予算（案）について
- ・理事辞任について
- ・2022年度定時総会日程について
- ・賛助会員の入会について
- ・2022年度海外視察調査（第29回）について
上記について説明があり、すべて決議・承認された。

報告事項

- ・第43回フードケータリングショーにおける栄養相談コーナーに係る報告

賛助会員の入会について

[賛助会員]

- ◇松尾機器産業株式会社
代表取締役 松尾 隆
大分県大分市花高松1-1-4
上記について説明があり、決議・承認された。

正会員、賛助会員の退会について報告

[正会員退会]

- ・日本給食サービス株式会社（2022年1月31日付）
- ・栄食メディックス株式会社（2022年1月31日付）
- ・株式会社トージツフーズ（2022年2月28日付）
- ・ファインフーズ株式会社（2022年3月31日付）

2022年度第1回理事会

日 程	2022年4月21日（木）
時 間	13時～ 14時
場 所	芝パークホテル

審議事項

- ・2021年度事業報告について
- ・2021年度収支決算報告について
- ・2021年度監査報告について
- ・理事の選任について
- ・正会員・賛助会員の入会について
上記について説明があり、すべて決議・承認された。

報告事項

- ・正会員・賛助会員の退会について
- ・第36回管理栄養士国家試験合格状況について
- ・第63回全日本病院学会in静岡における協会セミナーについて

- ・事務局長の人事について
- ・沖縄県を訪問する方への検査受験の呼びかけについて
- ・定時総会等の時間割り振りにについて

正会員・賛助会員の入会について

[正会員]

- ◇有限会社エヌピーエフ
代表取締役 渡辺 秀雄
愛知県名古屋市中川区大畑町1丁目124番地
- ◇株式会社First
代表取締役 飯島 寛騎
札幌市白石区米里3条1丁目2番1号
- ◇株式会社トージツフーズ
代表取締役社長 石田 久
大阪市中央区久太郎町2-4-27 堺筋本町TFビル7階

[賛助会員]

- ◇伊那食品工業株式会社
代表取締役社長 塚越 英弘
長野県伊那市西春近5074
上記について説明があり、決議・承認された。

正会員・賛助会員の退会について

[正会員退会]

- ・株式会社北海道医療（2022年3月31日付）
 - ・株式会社ニッコトラスト北海道（2022年3月31日付）
 - ・株式会社庄内給食センター（2022年3月31日付）
- #### [賛助会員退会]
- ・株式会社エフ・エム・アイ（2022年3月31日付）

2022年度第2回理事会

日 程	2022年5月20日（金）
時 間	14時～ 14時30分
場 所	明治記念館

審議事項

- ・代表理事（会長）及び業務執行理事（副会長及び専務理事）の選定について
- ・委員会の担当役員等について
上記について説明があり、決議承認された。

正会員の入会、退会について

[正会員の入会]

- ◇有限会社 かん東
取締役 川上 豊
青森県八戸市売市二丁目3-15
上記について説明があり、決議・承認された

[正会員の退会報告]

- ・ドクターフーズ株式会社（2022年4月30日付）

シリーズ メディカルフードと薬膳

3

日本型薬膳調理のための薬膳食材分類

中村学園大学 栄養科学部

特任教授 三成 由美



1 はじめに

今号は、薬膳に使用する食材について紹介する。中医学基礎理論に基づいた薬膳に使われる食材は、一般に食事療法で使われる食材、それに中国衛生部が食療中薬（食事療法に役立つ食物の総称）と認めている食材の2種類がある。薬膳に使用される食療中薬も中薬と同様に歴史は古く、最古の薬学専門書「神農本草経」

に365種の薬用食物の収録記載があり、長期間にわたる実践の繰り返して現在に至っている。

中国の中医学基礎理論では、陰と陽のバランスが保たれている状態が「健康」であるといわれている。そして、中医学基礎理論に基づいて作られる薬膳は、中医学・中薬学の理論に基づき食材を配合し、味・色・香・形を考慮して調理された、おいしく、生体内の陰陽バランスを調整する食事であるといえる。

薬膳は、日常の食事で疾病を予防する薬膳「治未病」、弁証して疾病の治療のための薬膳「弁証施治」、本草学の発展とともに民間に取り入れられ、養生のために各家庭に普及した薬膳「補益腎精」の3種類がある。日本においては、低栄養、過栄養の栄養不良の二重負荷に直面しており、解決に向けては様々なアプローチを組み合わせた対策が必要である。その中で、健康志向の一つの現象として薬膳が注目されている。

薬膳を疾病の予防や健康管理のために利用するためには、長期間、簡便に食べられる料理を開発することが重要である。

薬膳を簡便に作るために、永年にわたり中国で伝承されてきた薬用食物である薬膳食材を、中医学基礎理論をもとに分類したので紹介する。薬膳食材を分類するにあたり、上海中医药大学の中医学が専門であった朱根勝先生、中薬学が専門の郭忻先生にご指導いただき、文献整理には

日本からの留学生で大学院生だった檀上敏秀氏、大学生の金井一志氏のご協力をいただいた。

2 薬膳食材とは

薬膳に使われる食療中薬の食材は、一般に日常的な食生活に取り入れられている食材を配合して使用される。食療中薬は、中薬（中医学で用いる薬物の総称）に比べて著しい薬性（薬物にはすべて一定の性と味があり、薬味は舌で試みる味だけでなく薬物の実際の効果を反映したもの）はないが、色や味があり、調理によっておいしく食べることができ、また充餓の時（お腹がすいた時）に、正しい方法で食べれば治療効果が望め、副作用も少ないといわれる食材である。

これらの薬膳の食材は健康を保つ保健作用があり、扶正祛邪（陰陽の調整をし、邪気を取り除く）作用があり、中薬の薬性と同一の四気（温・熱・涼・寒・（平））、五味（辛・甘・酸・苦・咸）、帰経（食材が肝、心、脾、肺、腎、小腸、胆、胃、大腸、膀胱、三焦の臓腑、経絡の病変に対して主要な治療効果を示す）がある。

薬膳の食材は、長期にわたり中国で伝承され臨床の実践により分類され、淘汰され継承され今日に至っている。

3 薬膳食材の分類

研究室で分類した食材は、中医食療学に記載されている、野菜類、果物類、穀類、獣鳥肉類、魚介類、そして亀、鼈類などの食材218品と、中国衛生部が1981年、1988年、1991年に食療中薬と認めた70品の合計288品である。分類方法は中医学基礎理論に基づいて、1）食品別、2）四性・寒・涼・熱・温・平、3）五味・辛・甘・酸・苦・咸、4）帰経・肝・心・脾・肺・腎・小腸・胆・胃・大腸・膀胱・三焦、5）効用について整理した。

なお、「四性」とは「四気」ともいわれ、「温・熱・涼・寒」の四種があり、食材が人体に入り、その反応や症状で分類されている。「温と熱」、そして「寒と涼」は、同様な性質であり、温は熱よりも弱く、涼は寒よりも弱く、同様な性質に程度の差があるため四つに分類されている。薬性が比較的穏やかなものがある。

「平」性である。

五味には、酸味（すっぱい）、苦味（にがい）、甘味（あまい）、辛味（辛い）、咸味（塩辛い）の五種あり、各味には異なる効能があり、五味は舌で試みる味覚だけでなく、臨床の症状反応により分類されている。

4 薬膳食材の四性

表1に薬膳食材の四性（四気）による分類結果を示した。薬膳食材の四性では平性が37・6%と高い数値を示し、次に温性が27・4%であり、同様な性質の少し強い熱性が2・1%であり、合計すると29・5%であった。次に寒性は17・5%であり、同様な性質の少し強い涼性の15・4%を合計すると32・9%であった。体を温める食材、冷やす食材、それぞれに穏やかな食材は各々約30%を占め、大きな差がなかった。

表1 薬膳食材の四性（四気）

四性（%） （四気）	温	熱	平	寒	涼
	27.4	2.1	37.6	17.5	15.4

表2に四性による食材の分類表を示した。薬膳はこれらの性質を利用して作られるが、まず症状を見極めるために、中医学の代表的な弁証の「八綱弁証」を行う。これは、陰・陽・虚・実・寒・熱・表・裏と八つの基本の弁証を行い、「証」のどの症状に当てはまるか判断する。また、病氣に対する抵抗力を「正気」といい、原因となるものを「邪気」といい、正気と邪気の強弱により発病するかが決まる。

『熱証』とは、熱邪により人体の陽が盛んで、陰虚（陰液不足）による生体機能の活動が過度に亢進した証候のことである。症状では、発熱のため口が渇く、水や冷たい飲物を飲みたくなる、顔の色が赤くなる、気分がイライラして落ち着かない、尿は少なく色は赤系、便秘になりやすいなど症状を伴う。このような場合は、涼・寒性の食材を調理した薬膳を作ることが効果的である。また涼・寒性の食材には清熱・解毒・瀉火（人体の有余りものを取り除く）の作用がある。

『寒証』とは、寒邪を受け、人体の陽が虚して（陽気不足）、陰が盛んになり生体機能活動が低下する証

日本型薬膳調理のための 薬膳食材分類

表2 四性による食材の分類表

寒 性		涼 性		熱 性
柚 (ユズ)	石花菜 (テングサ)	苹果 (リンゴ)	田螺 (タニシ)	辣椒 (トウガラシ)
柿 (カキ)	竜須菜 (コヒグイ)	橘 (ミカン)	青蛙 (アオガエル)	胡椒 (コショウ)
香蕉 (バナナ)	紫菜 (ノリ)	柑 (大型で皮の厚いミカン)	茶叶 (チャの葉)	花椒 (サンショウ)
番茄 (トマト)	海带 (マコンブ)	梨 (ナシ)	茶子油 (チャの実をしぼった油)	高良姜 (コウリョウキョウ)
阳桃 (ゴレンシ)	鶏胆 (ニワトリの胆)	枇杷 (ビワ)	啤酒花 (ホップ)	黄芥川 (カラシ)
猕猴桃 (キウイ)	鴨肉 (カモの肉)	罗汉果 (ラカンカ)	麻油 (ゴマ油)	
桑椹 (カラグワ)	鴨血 (カモの血)	芒果 (マンゴ)	猪油 (ラード)	
西瓜 (スイカ)	鵝蛋 (ガチョウの卵)	地瓜 (サツマイモ)	粟米 (アワ)	
甜瓜 (マクワウリ、メロン)	鯉魚胆 (コイの胆)	菱 (ヒシ)	芥麦 (ソバ)	
哈密瓜 (ハミウリ)	鮪胆 (マサバ、カツオの胆)	冬瓜 (トウガン)	大麦 (オオムギ)	
荸荠 (クロクワイ)	鱧魚 (ライギョ)	黄瓜 (キュウリ)	小麦 (コムギ)	
甘蔗 (サトウキビ)	蜆 (シジミ)	丝瓜 (ヘチマ)	绿豆 (リョクトウ)	
苦瓜 (ニガウリ)	螺蛳 (タニシの一種)	菠菜 (ホウレンソウ)	酸角 (タマリンド)	
越瓜 (シロウリ、アオウリ)	螺蛳 (カニ)	芹菜 (セロリ)	梔子花 (クチナシの花)	
瓠子 (ユウガオ)	食盐 (シヨクエン)	芸苔 (アブラナ)	薄荷 (ハッカ)	
薺菜 (空心菜) (エンサイ)	酱油 (シウユ)	茼蒿 (レタス)		
落葵 (フジナ)	椒目 (サンショウの実)	枸杞苗 (クコの苗)		
蕺菜 (ドクダミ)	薏苡仁 (ヨクイニン)	芥菜 (カラシナ)		
馬齒莧 (スベリヒユ)	冬葵 (フユアオイ)	茄子 (ナス)		
竹笋 (タケノコ)	昆布 (コンブ)	麥ト (ダイコン)		
芦笋 (アスパラガス)	決明子 (エビスソウの種)	蔞 (マッシュルーム)		
藕 (レンコン)	白茅根 (チガヤの白根)	豆腐 (トウフ)		
茭白 (マコモダケ)	桑叶 (クワの葉)	羊胆 (ヒツジの胆)		
豆豉 (ハマナットウ)	菊花 (キクカ)	兔肉 (ウサギの肉)		
綠豆菜 (リョクズ)		鴨蛋 (カモの卵)		
温 性		平 性		
荔枝 (ライチ)	河蝦 (カワエビ)	李 (スモモ)	猪血 (ブタの血)	白砂糖 (サトウ)
竜眼肉 (リュウガンニク)	海蝦 (ウミエビ)	葡萄 (ブドウ)	猪肺 (ブタの肺)	冰糖 (コオリザトウ)
大枣 (ナツメ)	海参 (ナマコ)	枸杞子 (クコシ)	猪豚 (ブタの肉)	蜂蜜 (ハチミツ)
山楂 (サンザシ)	海蜇皮 (クラゲの皮)	茺花子 (ヒマワリの種)	猪蹄 (ブタのひづめ)	蜂乳 (ロイヤルゼリー)
胡桃仁 (クルミ)	赤砂糖 (アカザトウ)	椰子 (ヤシ)	猪心 (ブタの心臓)	梗米 (ウルチ米)
栗 (クリ)	酒 (サケ)	无花果 (イチジク)	牛肉 (ウシの肉)	黍米 (モチキビ)
松子 (マツの実)	咖啡 (コーヒー)	白果 (ギンナン)	牛肝 (ウシの肝臓)	雀麦米 (スズメノチャヒキ)
板栗 (ピンロウ)	醋 (ス)	番木瓜 (パパイア)	牛肚 (ウシの胃袋)	黄豆 (ダイズ)
石榴 (ザクロ)	生姜 (ショウガ)	橄欖 (カンラン)	牛乳 (ウシの乳)	黑豆 (クロダイズ)
番石榴 (グァーバ)	葱 (ネギ)	菠薐 (パイナップル)	鵝血 (ニワトリの血)	赤大豆 (アカダイズ)
枸橼 (ウメの種)	桂皮 (ニッキ)	檸檬 (レモン)	鵝蛋 (ニワトリの卵)	豌豆 (エンドウ)
櫻桃 (サクランボ)	八角茴香 (ダイウイキョウ)	花生 (ラッカセイ)	鵝肉 (ガチョウの肉)	蚕豆 (ソラマメ)
桃 (モモ)	豆油 (ダイズの油)	蓮子 (ハスの実)	鵝血 (ガチョウの血)	玉米 (トウモロコシ)
杏 (アンズ)	油菜子油 (アブラナの油)	芡实 (オニバス、ミズビキ)	鵝肉 (ハトの肉)	芝麻 (ゴマ)
梅 (ウメ)	糯米 (モチ米)	葫芦 (ヒョウタン)	鵝蛋 (ハトの卵)	甜杏仁 (アーモンド)
南瓜 (カボチャ)	高粱 (コウリヤン)	包心菜 (キャベツ)	鵝肉 (ウズラ)	榧子 (カヤの実)
韭菜 (ニラ)	茉莉花 (ジャスミン)	黄芽菜 (山東白実)	鵝雞蛋 (ウズラの卵)	烏骨鶏 (ウコッケイ)
芥菜 (カラシナ)	小茴香 (ウイキョウ)	茼蒿 (シュンギク)	燕窩 (ツバメの巣)	代代花 (ダイダイ)
胡荽 (シャンツァイ)	佛手 (フッシュカン)	椿叶 (ツバキの葉)	鰻魚血 (タウナギの血)	烏梢蛇 (カサントウ)
刀豆子 (ナタマメの一種)	扁豆 (フジマメ)	黄花草 (キバチフウウソウ)	鰻魚 (コイ)	酸枣仁 (サネトナツメの種)
茺莧 (コンニャク)	薤白 (ラッキョウ)	四季豆 (インゲン)	鰻魚 (ウナギ)	麦芽 (バクガ)
洋葱 (タマネギ)	丁香 (チョウジ)	扁豆 (フジマメ)	青魚 (アオエオ)	桃仁 (モモの種)
大蒜 (ニンニク)	香橼 (シトロ)	豇豆 (ササゲ)	鯽魚 (フナ)	郁李仁 (ニワウメ、コウメの種)
黄豆芽 (モモヤシ)	陳皮 (ミカンの皮を干した物)	土豆 (ジャガイモ)	黄魚 (ニベイヒモチ)	萊菔子 (ダイコンの種)
猪胆 (ブタの胃袋)	凤尾魚 (エン)	刀豆 (ナタマメ)	鰻魚 (ケツギョ)	甘草 (カンゾウ)
羊肉 (ヒツジの肉)	帶魚 (タチウオ)	胡夢ト (ニンジン)	銀魚 (シラウオ)	火麻仁 (ヘンプ麻の種)
羊乳 (ヒツジの乳)	鰻魚 (カツオ)	山藥 (ヤマイモ)	鮑魚 (アワビ)	茯苓 (ブクリョウ)
狗肉 (イヌの肉)	砂仁 (シュクシャの種)	番薯 (サツマイモ)	鮎魚 (アユ)	荷叶 (ハスの葉)
鷄肉 (ニワトリの肉)	烏梅 (ウメの種を干してふいた物)	百合 (ユリ)	墨魚 (イカ)	鵝内金 (ニワトリの胃腸)
鷄肝 (ニワトリの肝臓)	肉豆蔻 (ニクズク)	香蕈 (シイタケ)	龜肉 (カメの肉)	
鱈魚 (タウナギ)	紅花 (ベニバナ)	木耳 (キクラゲ)	綠手魚 (カメの一種)	
草魚 (ソウギョ)	銀蛇 (マムシ)	銀耳 (シロキクラゲ)	鰻肉 (スッポン)	
鮫魚 (ナマス)	香薷 (コウジュ)	猪肉 (ブタの肉)	牡蛎 (カキ)	
鰻魚 (ボウウオ)		猪肝 (ブタの肝臓)	泥鰌 (ドジョウ)	
蚶肉 (アカガイ)		猪腎 (ブタの腎臓)	海蜇 (クラゲ)	

5 薬膳食材の五味

候である。つまり四肢（手足）が冷えてだるい、顔色は青白い、静かでないが熱い飲物を欲しがると、口は渴かが多く薄く澄んでいる、大便是軟便であるといった症状を伴う。このような場合は、温・熱性の食材を調理した薬膳を作ることが効果的である。また、温・熱性の食材には、温中・補陽（人体の生理機能や不足を補う作用）・散寒の作用もある。

表3に食材の五味による分類結果を示した。五味では、甘味が69・8%を占め、他に比べ、有意に高い割合を占めていた。中医学の五行学説では、甘味は脾・胃の働きを調整するといわれているが、薬膳に使う食材は栄養の消化吸収と関係が深いことが明らかとなった。

表4に五味による食材の分類表を示した。中医学基礎理論の薬味には、五味があり酸味（すっぱい）、苦味（にがい）、甘味（あまい）、辛味（辛い）、咸味（塩辛い）である。各味には異なる効能があり、五味は舌で試みる味覚だけでなく中医学における臨床

表3 五味による食材の分類

[illegible]

甘 味	辛 味	咸 味	湿 味	淡 味
蓮子 (ハスの実)	梔榔 (ビンロウ)	海带 (マコンブ)	番石榴 (グァーバ)	冬瓜 (トウガン)
芡实 (オニバス、ミズビキ)	韭菜 (ニラ)	鶏血 (ニフトリの血)	虎夢 (バイナツプル)	葫芦 (ヒョウタン)
菱 (ヒジ)	苡苡 (アブラナ)	鴨血 (カモの血)	蓮子 (カキ)	四季豆 (インゲン)
甘蔗 (サトウキビ)	芥菜 (カラシナ)	鴨肉 (ハツの肉)	蓮子 (ハスの実)	慈菜仁 (ヨクイニン)
南瓜 (カボチャ)	胡葵 (シヤンツァイ)	鯨魚血 (タウナギの血)	芡实 (オニバス、ミズビキ)	玉米須 (トウモロコシ)
冬瓜 (トウガン)	越瓜 (ドクダミ)	墨魚 (イカ)	椿叶 (ツバキの葉)	茯苓 (フクシヨウ)
黄瓜 (キュウリ)	辣椒 (トウガラシ)	鳧肉 (カメの肉)	海蜇皮 (クラゲの皮)	
丝瓜 (ベチマ)	萝卜 (ダイコン)	螺蛳 (カメ)	高粱 (コウリヤン)	
瓠瓜 (シロウリ、アオウリ)	葱 (ネギ)	海蜇皮 (クラゲの皮)	白果 (ギンナン)	
瓠瓜 (ユウガオ)	胡椒 (コシヨウ)	淡菜 (カキの干物)		
葫芦 (ヒョウタン)	花椒 (サンシヨウ)	食盐 (シヨクエン)		
海藻 (ホウレンソウ)	大蒜 (ニンニク)	酱油 (シヨウユ)		
芹菜 (セロリ)	生姜 (シヨウガ)	昆布 (コンブ)		
包心菜 (キャベツ)	葱 (ネギ)	石花菜 (テングサ)		
胡菜 (空心菜) エンサイ	胡椒 (コシヨウ)	紫菜 (ノリ)		
黄芽菜 (山東白実)	花椒 (サンシヨウ)	猪肾 (ブタの腎臓)		
茱萸 (フジナ)	桂皮 (ニッキ)	猪蹄 (ブタのひづめ)		
黄花菜 (キナブヲウチヨウ)	八角茴香 (ダイウイキョウ)	狗肉 (イヌの肉)		
芥菜 (カラシナ)	豆油 (ダイズの油)	鴨肉 (カモ肉)		
四季豆 (インゲン)	油菜子油 (アブラナの油)	鰵蛋 (ノットの卵)		
扁豆 (フジマメ)	菜籽油 (ジャスミン)	黄魚 (ニベイヒモチ)		
刀豆 (ナタマメ)	代代花 (ダイダイ)	鮑魚 (アワビ)		
刀豆 (ナタマメの一種)	梔子花 (クチナシの花)	鯽肉 (シジミ)		
茄子 (ナス)	小茴香 (ウイキョウ)	田螺 (タニシ)		
山b (サンザシ)	佛手 (ブツシュカン)	牡蛎 (カキ)		
合 (アネズ)	郁李仁 (ニワウメ、コウメの種)	海虾 (ウミエビ)		
苡苡 (シュンギク)	薏仁 (ラクキョウ)	海参 (ナマコ)		
苡苡 (アブラナ)	薄荷 (ハッカ)	海蜇 (クラゲ)		
苡苡 (レタス)	丁香 (チヨウシ)	粟米 (アワ)		
枸杞苗 (クコの苗)	良姜 (コウリョウキョウ)	大麦 (オオムギ)		
夢 (ダイコン)	香櫞 (シトロンの種)	决明子 (エビスソウの種)		
慈姑 (クワイ)	菜脯子 (ダイコンの種)			
茶叶 (チャの葉)	藟香 (カワミドリ)			
八角茴香 (ダイウイキョウ)	砂仁 (シュクシヤの種)			
豆油 (ダイズの油)	肉豆蔻 (ニクズク)			
菱角 (タマリンド)	白芷 (ヨロイグサ)			
茉莉花 (ジャスミン)	红花 (ベニバナ)			
桃仁 (モモの種)	黄芥子 (カラシ)			
菜脯子 (ダイコンの種)	芋头 (サトイモ)			
葵叶 (クワの葉)	苡苡 (コールラビ)			
郁李仁 (ニワウメ、コウメの種)	酒 (サケ)			
菊花 (キクカ)	菊花 (キクカ)			
	菊粉 (コウカ)			

日本型薬膳調理のための 薬膳食材分類

表5 四性と五味の関係 (%)

	酸 No.1 No.2		苦 No.1 No.2		甘 No.1 No.2		辛 No.1 No.2		咸 No.1 No.2		温 No.1 No.2		淡 No.1 No.2	
温熱性	7	4	0	0	42	4	31	1	2	4	0	4	0	0
平性	2	12	13	3	68	8	5	1	6	8	0	4	0	3
寒涼性	2	6	3	4	91	2	4	1	7	7	0	1	0	2

(注) No.1：最初に記載されたもの No.2：2番目に記載されたもの

表4 食材の五味による分類結果

五味 (%)	酸	苦	甘	辛	咸	その他
	3.9	5.6	69.8	14.4	4.9	1.4

の症状反応により確定されていた。五味の作用について簡単に紹介する。

(1) 酸味…収斂、固澀の作用。つまり、体を引き締め出過ぎるものを収め、渋らせる。すなわち寝汗・下痢・尿の出すぎ・遺精(早漏)に効果があるといわれている。例えば、五味子(モクレン科のチョウセンゴミシという植物の果実を乾燥させたもの)、烏梅(青梅の乾燥品)など。

(2) 苦味…泄(清泄・降泄・通泄)、燥湿作用そして瀉火と瀉下に作用。人体が「実」の状態の時、有余を取り除く作用がある。例えば、苦瓜、杏仁(アズノ種子の乾燥品)など。

(3) 甘味…補益、和中、暖和作用、滋養・強壮作用。体の衰えを保養し、緊張をゆるめ、薬性を中和したり、調和したりする作用がある。例えば、蜂蜜、豚肉など。

(4) 辛味…発散、行気、活血作用。つまり、発汗、血行促進、体内のものを発散させ、気・血のめぐりをよくする。例えば、生姜、陳皮(ミカンの果皮の乾燥品)、紅花など。

(5) 咸味…軟堅、散結、瀉下などの作用。固くなっているものを軟らかくして、下す作用があり、過食すると体がだるく、腎の作用を弱める。例えば、昆布、海帶(海藻類)など。

(6) その他…淡味で利尿の効能を持つものがある。例えば、冬瓜、小豆など。

薬膳を実際に作る場合の食材選択は、薬性である四性と五味は密接な関係があるため考

慮が必要である。同じ甘味でも「甘寒」と「甘温」では効能が異なるため、両方から弁別して食材を選択しなければならない。

表5に四性と五味の関係の分類表を示した。四性と五味の関係について分類すると、体を温めるといわれる温熱性の食材は甘味が第1位で42%であり、次に辛味が31%占めていた。温熱性の食材は脾胃の調整のみでなく、発汗作用のある食材も多く含んでいる。次に体を冷やすといわれる寒涼性の食材では甘味が全体の91%と高い割合を占めている。そして平性の食材は甘味が68%であり、次に苦味が全体の13%で、人体

の有余を取り除く作用の食材も含まれていることが伺える。

中国最古の医書「黄帝内经」に五味は五臓に入る、と記載されている。酸味は肝に入り、苦味は心に入り、甘味は脾に入り、辛味は肺に入り、咸味が腎に入るといわれている。中国での中医師による臨床において、肝の中薬は酢で炒り、腎に入る薬は塩で炒って使用されている。中医学では五味の過不足で病を引き起こすといわれる。

6 昇降浮沈

疾病の症状を分類すると、上に上がる(喘息・嘔吐)、下へ下がる(下痢・脱肛)、外へ出る(発汗・寝汗)、内へ入る(表証不解)の4種類に分けられる。これと同じように、疾病を直す薬物や食材も、作用の傾向を分類している。これを「昇降浮沈」と呼び、昇は上がる、降は下がる、浮は発散、沈は泄利の作用を示している。

昇・浮の作用を持つ食材は、辛・甘の味と温熱性を持っている。また、沈・降の作用を持つ食材は、酸・苦・咸・渋の味と、寒・涼性を持っている。

るのが特徴である。

中医学基礎理論を基本にした薬膳は、調理する時に目的に応じて、各食材の調理方法が決められている。例えば、食材を酒で炒めると、活血作用が増強、上昇される。生姜で炒めると発汗作用が増し嘔吐をあげる。塩で炒めると腎に効果が期待できるなど。

7 おわりに

高齢化・少子化が進み、個人のライフスタイルが多様化する中、また健康に関する情報が氾濫し、食品の国際化が進む中、いかに食品の選択を行うかが重要な課題である。

今こそ、長い間淘汰伝承されてきた中国伝統医学、そしてそれに基づく薬膳の理論や食材の活用方法を真剣に学ぶことが重要である。

しかし、食事療法で使用されてきた食材や、中国政府が食療中薬として認めている薬用植物の有用性については、まだ科学的に充分解明されていない。その食材で調理した薬膳が、疾病の予防や健康管理などの面で人間に貢献できるのか、その効果に関しての研究もそれほど多くはな

い。

私たちの研究グループでは、薬膳の効果について、人を対象とした介入研究を実施しているが、薬膳の食材で病気の予防や健康管理をするためには、長期間、簡便に食べられる料理を開発することが急務である。

その前準備として、中国で集めた情報の中から、薬膳に関する食材について整理を試みた。このような利用を目的とした分類は初めてのことである、管理栄養士や栄養士が個人の健康増進や病気予防のための献立作成において少しでも役立てばと思っている。

なお、次号は、人体の内臓と食材の関連性を表した帰経の分類表と健康維持のための食材の選択方法について解説する予定である。

参考文献

1. 徳井教孝、三成由美、張再良、郭忻：薬膳と中医学、建帛社（2003年9月）
2. 三成由美：料理百科、柴田書店 mook37～48号（2000）
3. 三成由美、徳井教孝、内山文昭、臨床栄養月刊誌 医歯薬出版、（2005年4月から7月）
4. 史竺隼等編：中国伝統医学史、科学出版社（1991）
5. 叶星純：中薬学（上・下）、上海中医学院出版社（1988）
6. 彭銘泉編著：中国薬膳大全、四川科学技術出版社（1986）
7. 彭銘泉主編：中国薬膳学、人民衛生出版社（1985）
8. 厚生統計協会：国民衛生の動向、厚生統計協会（1999）
9. 秦明珠編：中医食療学、東南大学出版社（1996）
10. 施杞主編：中国食療大全、上海科学技術出版社（1995）
11. 朱文鋒：中医診断学、上海科学技術出版社（1995）
12. 王新隼：中医学基礎、上海科学技術出版社（1995）
13. 程士徳主編：内経透叉、上海科学技術出版社（1983）
14. 三成由美、徳井教孝、福本あずさ、朱根勝、郭折、菅原龍幸：中国薬膳調理のための食材分類、食生活学会誌、11(3)、277-287
15. 三成由美、徳井教孝、内山文昭、薬膳歴 西部ガス（株）

夏の薬膳料理

夏は自然条件が「暑」であり、「暑さのため体調が乱れたり、抵抗力が落ちたときに暑が邪となって体を侵す」とされています。そのことを「暑気あたり」と呼び、その予防が重要です。

薬膳 七夕葛饅頭

材料（6個分）

本くず粉	50g
水	400g
砂糖	90g
青梅（焼酎漬）	3個
金柑の甘煮	3個
ラップ	6枚
輪ゴム	6本
赤しそ	適宜
ペパーミント	適宜
金平糖	適宜

作り方

- ①本くず粉に水を入れ、均一にします。
 - ②鍋に①のくず粉を入れ、砂糖を加えて中火で練ります。
 - ③②が透明になるまでよく練り上げます。
 - ④湯飲み6個にラップをのせ、その中に③をスプーンで入れます。
 - ⑤④に青梅または金柑の甘煮を入れ、輪ゴムで縛り、成形します。
- 好みで赤しそやペパーミントで色をつけたり、金平糖を入れたりします。

★和菓子のあれこれ★（葛饅頭）

七夕の星祭りは、中国の伝説と日本古来の伝承行事が結びついて発展したといわれています。生長の早い笹竹に、技芸上達の願いを書いて託した短冊の習慣が定着したのは江戸時代。小麦粉、葛、麦などで麺や饅頭を作って供えていたようです。清涼感や透明感、つるりとした喉ごしの葛饅頭が夏の暑さを和らげてくれます。

★葛饅頭の効能★

葛の根には、でん粉をはじめ現在注目されているイソフラボン類が含まれており、食用だけでなく、葛根として漢方薬にも利用されています。葛には、アルコール作用を緩和する働きがあり、二日酔い解消にもまた、イソフラボン類による骨粗鬆症予防、脂質過酸化抑制作用、血圧降下作用、血糖降下作用、抗アレルギー作用なども期待されています。



薬膳 富士山の茶羊羹

材料（富士かん1本分）

棒寒天	1本（8g）
水	600g
砂糖	250g
食塩	1g
白生あん	300g
抹茶	6g
熱湯	15g（大さじ1）

作り方

- ①寒天は水に戻し、水気を絞り、分量の水を加えて火にかけます。
- ②寒天が完全に煮溶けたら砂糖を加えます。
- ③沸騰したら白生あん、熱湯で溶いた抹茶、塩を加え均一にします。
- ④型や竹筒、弁当箱等に流し入れ、冷やし固めます。

★和菓子のあれこれ★（水羊羹）

夏の菓子には喉ごしのさわやかな茶葉入り水羊羹が喜ばれます。羊羹は羊の羹、つまり羊肉入りのとろみのある汁物のことで、鎌倉から室町時代に禅僧が中国から日本に伝えたといわれています。禅僧は肉食が禁じられていたため、代わりに小豆、葛、小麦粉を食材として、羊羹の「もどき」料理が作られていたそうです。

江戸時代以降、寒天が使われるようになって練羊羹が登場すると、水羊羹も少しずつ広まってきました。食材は豆、お茶葉、寒天、砂糖に水といたってシンプルです。

★寒天の効能★

テングサやオノゴリなど、紅藻類を煮詰めてできるトコロテンを凍結乾燥させた寒天。アガロースとアガロペクチンという二つの多糖が混ざりあったものが主成分です。寒天は人間の消化酵素では分解されず、吸収もされない代表的な食物繊維。便秘改善には最も手取り早い食材です。また、エネルギーがゼロなため、肥満防止のダイエット素材として人気が高いようです。



薬膳 唐辛子と茄子の甘辛煮

材料（4人前）

唐辛子（赤・青）	各4本
小茄子	12個（1個30g）
豚肉（薄切り）	100g
酒、醤油	各5ml
生姜汁	15ml
片栗粉	適宜
A { 白葱	50g
生姜	20g
赤唐辛子	2本
油	40～50ml
B { スープ	200ml
酒	30ml
味噌	15g
醤油	30ml
砂糖	25g
ごま油	15ml
飾り { 白葱	50g
枝付赤唐辛子	

作り方

- ①小茄子は縦に切り込みを入れ、水に漬けあく抜きをします。
- ②豚肉に酒、醤油、生姜汁で下味をつけ、片栗粉をまぶして小茄子に挟みます。
- ③鍋に油を入れ、Aの材料を炒め、香り油を作ります。
- ④③に②を入れて、小茄子がきれいな紫色になるように強火で炒め、唐辛子を入れます。
- ⑤④にBの調味料を入れ、煮詰まったらごま油を入れて仕上げます。
- ⑥⑤を皿に盛り、飾りの白葱、赤唐辛子で飾ります。



★調理のポイント★

③の香り油を作る時は、赤唐辛子の色が茶色になるまで中火で炒めます。生姜の辛味成分・ジンゲロール、ショウガオール、唐辛子のカプサイシン、葱の香り成分・硫化アリルが油に移行します。

★唐辛子の効能★

熱を冷まし炎症を抑えます。
食欲不振の方は、豆板醤油とともに摂ると食欲増進を促します。

薬膳 苦瓜とピーナツの冷し汁

材料（4人前）

苦瓜	150g（1本）
A { いりこ	40g
ピーナツ	30g
白胡麻	24g
B { 味噌	60g
豆乳	400ml
牛乳	200ml
豆腐	1/3丁
紫蘇の葉	6枚
青葱	10g
ピーナツ	適宜



作り方

- ①苦瓜は薄く半月に切り、塩でもみ洗いして熱湯をかけ、水分をきっておきます。
- ②紫蘇の葉はせん切りし、青葱は小口切り、豆腐は水気をきり、手でほぐしておきます。
- ③Aをそれぞれフライパンに入れ弱火で煎ってミキサーで粉末にします。
- ④すり鉢に味噌と③を入れ、混ぜ合わせます。
- ⑤④を逆さにしてコンロの火で焦げ目がつくまであぶります。
- ⑥⑤の中にBを少しずつ入れ、混ぜ合わせます。
- ⑦⑥を器に盛り、①と②を入れます。

★調理のポイント★

苦瓜はスライサーを使って薄切りにし、玉葱の汁と砂糖入りの熱湯で湯通しすると苦味がやわらかくなります。

★応用★

ピーナツの堀たてのものは水分を多く含んでいるので、そのまま茹でて食べても美味しくいただけます。

★苦瓜の効能★

暑気あたりのとき身体を冷やし暑気を取り除きます。
また少量の砂糖とともに摂ると下痢の症状を和らげます。

薬膳 梅ミントゼリー黄金ボート

材料（4人前）

梅のシロップ煮	4個
ミント（乾燥）	6g
水	400ml
板ゼラチン	12g
蜂蜜	50g
A { 大棗	4個
西瓜（星型）	適宜
メロン（星型）	適宜
ミントの葉	4枚
パパイア	2個
レモン汁	15ml

作り方

- ①乾燥ミントに熱湯を注ぎ、ミント茶を抽出します。
- ②板ゼラチンは水に膨潤させます。
- ③鍋に①②を入れ煮溶かし、蜂蜜を入れます。
- ④パパイアを1/2に切り、レモン汁をかけておきます。
- ⑤④に③と梅を入れ、冷して固めます。
- ⑥⑤にAを七夕のイメージで飾ります。

★調理のポイント★

ゼラチンゼリーを作るときのゼリー濃度の目安は3%、砂糖は13～20%です。ミントの爽やかな香り、メントールのスウィーツとした清涼感が消えないようにするためには加熱を避けます。

★梅の効能★

から咳や痰などの呼吸器症状を緩和。
また下痢からの症状を軽減させます。



結

暑い夏には清熱が必要なため、寒性、涼性の食材（夏が旬の野菜）、胡瓜、南瓜、番茄（とまと）、茄子などの食材がお勧めです。これらの食材は水分も多く、ビタミンやミネラルも補給できます。

また、夏は食用不振や体力の消耗も激しく胃腸機能も低下するため、脾や胃経に入る鰻、蜂蜜、大棗、豆腐など口当たりのよい栄養豊富な食材を使った料理が理想的です。

湿度の高い時は体が湿を受けて体調を壊すことがあるため、清熱利潤作用のある寒性のウリ科の西瓜や冬瓜、緑豆、ヨクイニン（ハト麦）がお勧めです。

会員企業 紹介

no.032



フォーシーズンズヴィラ そよかぜの厨房内。
栄養士 根本真理子さん（下左）、
調理師 島澤たつ恵さん（下右）



株式会社 安田物産

～食から得る喜び、エネルギーで支える快適な暮らし～

インフラ×給食で施設に安心感を

かつて自動車メーカーの工場が数多く立ち並び、今もその面影を残す神奈川県大和市。ここで三代にわたって事業を営んでいるのが、株式会社安田物産だ。

昭和30年の創業時には練炭などの家庭用燃料の販売を行い、やがてLPガスの販売へと移行する。その後、顧客から社員食堂の運営を依頼されたのがきっかけで給食事業を開始することとなった。

製造業が全盛を誇っていた当時、同社の給食と仕出し弁当は近隣の工場で大きな支持を集めたが、バブルの崩壊で状況は一変。工場の撤退や移転が相次ぐ中、事業の見直しを余儀なくされた同社が着目したのが、メデイカル給食だった。安田物産3代目であり、代表取締役社長の安田幹仁さんにお話を伺った。

「初めて受託したのは2代目社長である安田幹雄の時代で、横浜市瀬谷区にある横浜相原病院でした。瀬谷は私の生まれ育った地元で、そのご縁で委託を受けることになり、今も取引は続いています。特別養護老人ホームなど介護施設が急増していた時代、うまく流れに乗って危機を乗り越えることができました。当初はすべてが手探りで現場のスタッフにも大変な苦労をかけたと聞いていますが、その経験があったからこそ刻み食や嚥下食など高齢者向けの食事提供のノウハウが蓄積され、後に介護福祉施設の受託に結びついたので」

◎ メディカル給食事業



フォーシーズンズヴィラ そよかぜ

横浜市内初の特設施設であるフォーシーズンズヴィラそよかぜの調理スタッフは10名。シフト制で2～4名が厨房に立ち、1回につき約100名分の調理を行っている。



現場調理にこだわり、丁寧な給食づくりを続けている。過去にイタリアンや和食で腕を磨いた調理師も在籍し、その技術を他のスタッフに教えることも多いのだとか。



クッキングセンター 湘南工場



神奈川県内に3拠点あるクッキングセンターでは幼児向け弁当を製造。また病院や介護施設で給食の提供が困難なときに弁当で配送することができるため、受託施設にとって大きな安心材料となっているという。



現在では売上シェアの9割が給食事業で、そのうち実に3割ほどをメデイカル給食が占めているという。

かつての本業だったLPガスの提供は1割に満たないながら、今でも約5千世帯に向けて供給を続けており、給食事業とかけ合わせることで他社にはない強みを生むことができるのだという。

「地震などの災害時、地下の配管を利用して都市ガスは破損により供給が停止する可能性があります。しかしプロパンガスは施設に設置して供給されるため、非常時においても調理をはじめ給湯や暖房、発電などのエネルギー源として利用することが可能です。こうしたメリットをお客様にワンストップで提供するために、ガスだけでなく、周辺のガス関連機器や空調設備、ボイラー設備、太陽光発電、災害用プロパン発電機など各種機器の販売や設置も行うなど、設備面のサービス体制も整えています。

これは人の命に直結する医療施設や介護福祉施設において非常に重要なことで、施設の方々からも高い関心をもっていただけるポイントです」

LPガスを取り扱っていることは、それ自体から得られる売上や利益以上に、間接的なメリットが大きい。周辺設備のノウハウをもつ同社だからこそ、受託施設で設備の故障やガス、水道、電気などインフラ関連のトラブルが発生したときにも自社で迅速に対応できる。このスピード感は委託側にとっては非常に心強く感じられているという。

子どもたちや地域とのつながり

安田社長が3代目として経営を引き継いだ2005年には、メデイカル給食需要はピークを過ぎていた。そこで次のステージとして標準を合わせたのが、幼児給食だった。

「ちょうどその頃は待機児童の問題が表面化しており、各地で保育園が次々と建てられていました。もともと当社は幼稚園向けの給食や弁当の提供をしていたので、そのまま横展開が可能でした。

もちろんすべてが順調だったわけではありません。医療施設や高齢者施設では1日でベッド数×3食×365日分の食数を用意するため予算も大きかったのですが、幼児給食



経営者として、自分たちができることは何かを正確に捉えることが重要だという安田社長。その一環であるスポーツチームのスポンサー事業では、横浜ベイスターズの冠試合を年1回行い、社員や顧客、仕入まで総勢約400名を招待するという。

は施設自体が小規模で園児数が少ない上に、お昼の1食だけです。純粹にビジネスとして見るとスケールは小さくなるため、社内では難色を示す声もありました。ですが私は、こうした一つひとつのお取引を大切に、地域の求めるものに丁寧に応えていくことが、今後の当社の事業に道筋を立てるためにも重要だと考えたのです。結果として幼児向けの受託件数は社長就任時から約10倍になり、1日最大3万食を提供するほどの大きな事業に育ちました」

幼児向けの給食事業は、思わぬところでもメリットをもたらしているという。同社は大和市の女子サッカーチームの大和シルフィード（プレナスでしりーグ2部）や厚木市の社会人サッカーチームのハヤブサイレブン（1部リーグ）をはじめ、横浜ベイスターズ、プロボクサーの八重樫東（あきら）選手など、さまざまなチームや選手のスポンサーを務めている。

中でも大和シルフィードとハヤブサイレブンのスポンサーにあたっては、単に広告料を提供するだけでなく何か地域のためにできることはないかと考えた。

「プロリーグとはいえ地域スポーツなので、一番大切なのは地元からの支持です。地元の方々に知ってもらい、親しんでもらうためにできることはないか。そんなことをチームの監督たちと話していたときに、私たちが日頃からお付き合いしている幼稚園や保育園に選手たちが出向き、サッカー教室を開催することにしました」

自社にとっては園と、チームにとっては地域との関係性を深め、園にとっては子どもや職員に楽しんでもらえる機会となる、三方良しの取り組みとして好評を得た。コロナ禍に見舞われて実施を見合わせることもあったが、イベントが継続して3年目になるという。

「最近では幼児向け給食の実績が実を結び、横浜市内の学校給食を受託することができました。一足飛びに事業を拡大するのではなく、自分たちができることを基盤に少しずつ領域を広げ、着実に歩みを進めていくと考えています」

ずっと働き続けられる職場づくりを

堅調に推移する業績に対して、人



元・安田物産、現在はフォーシーズンズヴィラそよかぜの社員となった栗原麻貴さん。コロナ禍で料理レクや夏祭りなどが実施できなくなったため、行事食で寿司の提供を提案するなど積極的に利用者を楽しませるアイデアを出しているという。



材確保の課題にはどう向き合っているのか。

「クックチル方式やセントラルキッチンによる効率化も手段のひとつですが、すでに大手企業が先行しており競争力の強化にはつながりません。それより現場調理でいかに安定して食事を提供するか、そのためにどう人を集めるかを考えています。

ひとつは外国人技能実習生。コロナ禍で計画より遅れましたが積極的に進めており、海外から意欲のある実習生が来ることで現場に活気が生まれ、従業員同士の刺激になっています。彼女らのひたむきさ、真面目さ、明るさが良い影響をもたらしているようです。

ふたつめは、給食業界の魅力の訴求。給食はさまざまな料理ジャンルを横断するので、調理師として汎用的なスキルを身につけられます。こうした魅力をもっとアピールしたいですね。

そして産休・育休制度の活用や時短勤務にもフレキシブルに対応すること。本人の意向をほぼ100%尊重しています。復帰が決まると、私を含む数人ですきやきランチを食べに行って迎えるというのが恒例にな

っていますね。

最後に、キャリアアップの道筋を示し、長く働くイメージを持ってもらえるようにすることです。本社から現場への異動や半日現場・半日本社など、今までになかった職域や役職を増やし、成長に応じて給与が上がる機会を提示する。今後は女性の管理職や役員を増やしていけるようにしたいですね」

こうした取り組みの根底にあるのは「ずっと働き続けてほしい」という想いだという。長く働いてもらうために、働きやすい職場づくりに尽力する。それを追求した結果、特殊な例として配属先の施設に転職したというケースもあるという。今回訪問したフォーシーズンズヴィラそよかぜに出向後、同施設の栄養士として転職した栗原さんに話を聞いた。

「安田物産に管理栄養士として入社して6年勤務し、同施設に出向しました。元は保育園部門だったので、もっと仕事の幅を広げたいと思うようになり上司に伝えたところ、施設側の栄養士が産休に入るタイミングで後任としてこの施設に出向できることになりました。最初は1年限定だったのですがコロナ禍で



近隣エリアを対象にウォーターサーバーの貸出し等、飲料水事業も手がける同社。生活インフラを多方面から支えている。

栄養士の方の復帰が難しくなり、施設側から打診があつて転職を決めました」

結果として、安田物産としては社員を一人失ったことになる。だが安田社長は本人の意向が最優先だと言う。

「当社のことを深く理解している方が施設にいれば仕事もやりやすいし、つながりも強くなります。彼女も新たな環境で生き生きと働けるので、そのほうがずっと良いですね。それにいつかまた戻ってくれることもあるかもしれませんし、雇用関係よりも人と人の縁を大切にしたいと思っています」

今後の目標や、会社として成し遂げたいことを尋ねた。安田社長は控えめに「やりたいことよりも、できることをやってきました」と言う。

「エネルギーから始まり産業給食、メデイカル給食、幼児向けや学校向け給食と事業領域を広げてきましたが、それは未来を予測したわけではなく、人とのご縁が繋がった結果です。ですので、当社が求めているのは売上の拡大ではありません。それよりも経営を安定させ、労働規約をしっかり遵守した働きやすい職場

をつくることで、今いるスタッフたちが気持ちよく働き続けてくれることが最も大切だと考えています」



株式会社 安田物産

[本社]

〒242-0018

神奈川県大和市深見西 2-6-28

電話 046-261-9700 (代表)

総従業員数 1,577名

(男 283名・女 1,294名 パート従業員含む)

※令和 4年 5月現在

※室内での取材は基本的にマスクを着用いただき、撮影時のみマスクを外していただきました。

協会事務局 専務理事・事務局長交代

2022年5月20日の定時総会において、平井英司会長を代表理事とする新業務執行理事の三役が決定し、専務理事と事務局長が交代となりました。交代された3名にご挨拶をお願いしました。

退任のご挨拶

(公社) 日本メディカル給食協会 前専務理事 千田 隆夫

平成25年4月に当時の西協会長との面接を受け、5月の総会で専務理事として認定され、日本メディカル給食協会の一員となりました。国立病院の環境で育ってきた私は、民間としての仕事は全く初めてでした。ただ、病院給食に関しては前勤務で当然のごとく、毎日患者様に提供すべき食事でしたから、治療と同じ欠かすことの出来ない重要な仕事であることは承知していました。

また、偶然にも平成5年の患者給食受託責任者資格認定講習会に講師として呼ばれ、全国5か所（当時は、名古屋も講習会場あり）に厚生労働省の一員として参加した記憶がよみがえり大変懐かしく、太くて赤い糸？つながりを感じました。

当時の事務所は、神田駅から大変近くにあり、小雨の時でも傘を差さずに、急ぎ足で着くことができる距離でした。自宅までの距離は大変遠く、思い出多き協会業務のスタートでした。着任時は私の前任、前々任者も一緒に机に向かっており、業務内容を熟知するために、ご教示いただく日々でした。そして、毎日のように赤提灯と焼き鳥の煙がたなびく店での反省会につながり、それぞれ指定の席での議論が始まるのでした。この温かい指導が、今日の何者にも負けない私に育ててくれたと感じています。

協会の業務として一番大きな変化は、海外視察研修です。着任した年の9月、会員各社のメンバーと、トルコ共和国を視察研修し、その後も三度の海外視察研修に同行させていただきましたが、設備的な事情もあり、日本の病院給食、介護給食が非常に素晴らしい食事であることを再認識しました。この2年

は新型コロナウイルス感染症の影響で出国に制限がかかり、中止となっているのが残念です。

また、協会の主たる事業として取り組んでいる「治療食等献立・調理技術コンテスト」も、名古屋大会、福岡大会、東京大会と今年開催予定の札幌大会に関わられたことも、大きな思い出です。各社から選出された皆さんが、制限時間と戦いながら技術発表する姿に感銘を受けました。

一方、例年2月に実施しているフードケータリングショーの「管理栄養士・栄養士の健康食事相談」にも、栄養士委員会の皆さんのご協力のもと、毎年大勢の来客に対応していただいたことも感謝に堪えません。今後も皆様のご支援ご協力をお願いします。

日本メディカル給食協会でお世話になりました9年間で、堅物の千田を柔らかい人間に教育してくださいました皆様に改めて感謝申しあげ、当協会の今後ますますのご発展を祈念し、惜別の挨拶といたします。



2020年賀詞交歓会にて（左端が千田前専務理事）

新任のご挨拶

(公社) 日本メディカル給食協会 専務理事 新井 秀一

この度、日本メディカル給食協会事務局長から専務理事へ昇任させていただきました。

事務局長としての4年間は、千田専務理事のもとに業務にあたってきましたが、約半分の期間は新型コロナウイルス感染症による行動制限を受けての業務でした。

さて、今後、協会業務を行っていくうえでいくつかふれてみたいと思います。

まず、8月5日の開催が間近になってきた「第14回治療食等献立・調理技術コンテスト」です。3月の一次審査で出場会社が決まり、現在は実行委員会を重ね、運営について細部の調整を行っています。選抜されたチームの皆様の、日頃から培ってきた食に対する熱意を発揮していただくことを期待しております。

次に、定時総会、理事会は、このコロナ禍の状況からWebも含め実施してきました。対面で開催できるようになれば、協会活動もより活発になることと思います。

一方で、支部会議は、コロナ禍で思うように開催できず数か所の開催にとどまりました。会員の皆様との交流や賛助会員の皆様が活動できる場所が制限

され、残念に思っています。Withコロナの生活様式に合わせ、徐々に多くの開催に向けて進めてまいりたいと思います。

また、人材育成、安全安心な食の提供体制の確保等のために行う講習会・研修会、中でも「患者給食受託責任者資格認定講習会」は、医療関連サービス振興会の許可を得てWeb方式も取り入れ開催できたことは画期的でした。他の講習会・研修会も感染対策を行い、開催していきます。

中国のロックダウン、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻の影響で、小麦をはじめとするさまざまな原材料、加工品の値上げが進んでいます。物流コストの上昇もあり物価高騰が起きている一方、診療報酬上の「入院時食事療養費」が長い間据え置かれたままとなっていることから、会員各社の病院における食事提供は会社経営への影響が危惧されています。協会として協力できることを検討してまいりたいと思います。

協会は幅広い事業を行っており、それぞれ会員の皆様と情報交換を行い、さらにご協力をいただきながら、協会発展のためお役にたてればと思いますのでよろしくお願いいたします。

新任のご挨拶

(公社) 日本メディカル給食協会 事務局長 小嶋 美之

本年7月1日付で日本メディカル給食協会の事務局長を拝命いたしました小嶋美之(コジマヨシユキ)と申します。名前の字面とは真反対の小さくない、と申しますか、かなり恰幅のよい方でございます。

病院の事務部長として勤務していた際には、病院長から「事務部長のコワモチのおかげで医師が言うことを聞いてくれる」とお褒めの言葉(?)をいただきましたが、本人には決してそんなつもりはなく、常々笑顔で対応していただいております。ただ、考え込んだりするとつい深いしわが出てしまうことも事実です。本誌『笑食快膳』の最初の一文字を念頭に、笑顔での対応を実践してまいりたいと思いますので、よろしくお願い申し上げます。

私は、これまで約40年にわたり国立病院等に勤務してまいりました。入院患者さんが病院に求める

ものは、医師や看護師が関わる手術を含めた診療が一番ではございますが、診療に匹敵する患者サービスは「食事」ではないかと常々考えております。

患者一人一食当たりといった国から予算の制限があった状況から、独立法人化によって、院長の裁量の範囲内で食品選定や献立作成が可能になりました。特に意見を上申する立場になってからは、一貫して患者給食の重要性を主張し、サービスの一つとして患者給食のレベルアップを訴えてまいりました。

当協会は「医療食を通じ、国民の健康と豊かな社会の発展に貢献する」ことを理念に掲げております。これまで経験してきたことを会員の皆様方と共有できることを大変嬉しく、また誇らしく思っております。前任の新井専務理事同様、引き続き皆様にご指導を賜りたく、重ねてお願い申し上げます。



衛生点検員がチェックする ポイントをご紹介します ～厨房内は日頃から清潔に 管理できていますか？～



厨房内は安全・安心な食品を提供できるよう、日頃から清潔にしておく必要があります。主に作業前や作業後等で清掃を実施しているかと思いますが、衛生点検時に清掃が不十分な箇所を確認することがあります。

そこで今回は厨房内の施設管理として、汚れやすく、細菌の温床となりやすい床、排水溝 / グリーストラップの管理ポイントについてお伝えします。

【 床に汚れ・破損・水溜まりがない。什器下の床が清潔である 】



良い例



床に汚れ・破損・水溜まりがない
什器下の床が清潔にされている

悪い例



床に汚れ・破損・水溜まりがある
什器下の床がゴミ等で汚れている

厨房内の床は埃や跳ね水、汚れなどが溜まりやすいところです。原則、1日1回以上は清掃しましょう。

清掃方法の一例として、まず掃き掃除をしてゴミを取り除き、水が流せる構造の場合は中性洗剤を床にまいてブラッシングしながら流水で汚れと洗剤をきれいに洗い流します。ドライフロアの場合は中性洗剤を含ませたモップで拭き、その後水拭きを行きましょう。

衛生点検時では、汚れが蓄積しやすい隅のほうや、清掃が抜けがちとなる什器下を確認します。隅は黒ずみ汚れに、また、什器下は埃や汚れの発生源となってしまうことがあります。清掃ポイントとしてあらかじめ周知し、毎日漏れなく掃除しましょう。水を

＊床の破損箇所に雑巾やダンボールを敷くのはダメ＊

清掃がしづらくなってしまい、また害虫や細菌の温床になってしまう可能性があります。



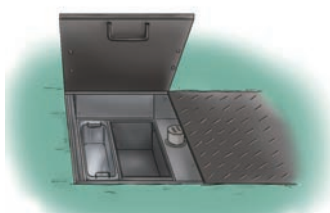
流す場合は、水切りモップ等で水をよく切って乾燥させましょう。

床に破損箇所がある場合、特に懸念されるのが水溜まりです。水溜まりで細菌が増殖し汚染源となります。修繕までは、水気はこまめに雑巾等で拭き取るようにしましょう。

【排水溝 / グリーストラップに汚れ・破損がなく、異臭がない】

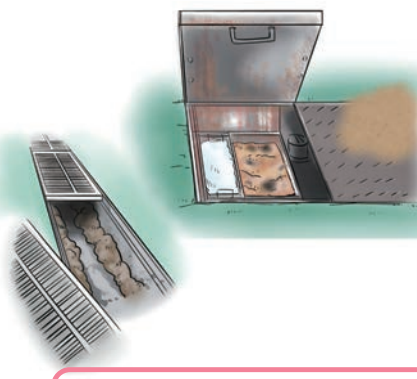


良い例



排水溝やグリーストラップに汚れ・破損がない、異臭が発生していない

悪い例



排水溝やグリーストラップに汚れ・破損がある、異臭が発生している

排水溝やグリーストラップは食品残渣や油、汚れを落とした洗剤などを含む水が流れるところです。清掃を怠ってしまうと害虫や細菌の温床、また異臭の原因になります。排水溝は 1 日 1 回、グリーストラップは週 1 回程度を目安に清掃しましょう。

グリーストラップは、カゴ内のゴミを捨て、中性洗剤をつけたブラシでカゴ・壁面・蓋をこすり洗います。流水でよくすすいだ後、浮いた油や底部の沈殿物をすくい上げ、産業廃棄物として処理しましょう。ただし日頃の清掃でカバーできない部分も発生するため、3 ヶ月に 1 回程度は専門業者に清掃を依頼することを推奨します。

衛生点検時ではグレーチングにゴミが溜まっていたり、グリーストラップの蓋の裏側が汚れていることをよく目にしますので、こちらも床同様に漏れなく掃除・確認してください。

また排水溝やグリーストラップに破損箇所があると、排水が適切に流れないことやゴミが詰まってしまう可能性がありますので、そういった場合は専門業者に相談しましょう。

ワンポイントアドバイス

適切な清掃完了時の状態で写真を取り、従業員に共有し清掃に差が出ないように確認しましょう。



(株) 町田予防衛生研究所では管理栄養士・栄養士の方々に向けて、LINE 公式アカウント『管理栄養士・栄養士に役立つ食の安全情報』を開設しました。



株式会社

厚生労働省登録検査機関・登録衛生検査所
町田予防衛生研究所

電話：042-725-2010

<https://www.mhcl.jp>



<https://www.mhcl.jp>

自動化



省人化



SDGs
対応



植物工場



稼働
しながら
の改修

一歩進んだ
製造現場へ

食品工場の建設から生産システムの構築まで。
変化する社会・環境を敏感に捉え、
お客様の想いをカタチにした
ベストファシリティを提供します。

中設エンジニア株式会社



資源循環
型工場

省エネ化



作業環境
の改善



災害対策



BCP

『理想の食品工場を創ります』

中設エンジニア株式会社

伊藤忠グループ / 名鉄グループ

URL : <https://www.ce-kk.co.jp>

E-Mail : infot@ce-kk.co.jp

名古屋事業本部

TEL : 052-563-5631(代)

愛知県名古屋市中区牛島 6-1 名古屋ルーセントタワー 37 階

東京事業本部

TEL : 03-3661-8551(代)

東京都中央区日本橋大伝馬町 1-4 野村不動産日本橋大伝馬町ビル 5 階

大阪事業本部

TEL : 06-6251-8541(代)

大阪府中央区南久宝寺町 3-1-8 MPR 本町ビル 13 階



フードファクトリー

食品工場改善設備・エンジニアリング展

に出展します！

9月28日(水)〜30日(金)

東京ビッグサイト 東ホール

理想の食品工場を創ります

—アフターコロナの次世代型工場を提供します—

—理想のパートナーシップを求めている貴方に！—

- アフターコロナの働き方改革
- 非接触認証システム
- 労働環境改善提案
- スーパーマーケット向けプロセスセンター構築
- 食品工場で取り組むSDGs

などを提案します。

—単なる認証取得でなく、運用しやすい工場を創り上げます！—



Point HACCP
制度化対応

人工光型
植物工場

PC



- 年間安定生産
- 害虫チェック不要
- トリミング作業
- 廃棄ロス減

—安全・安心な新しい原料調達のカタチを提案します！—

- 店舗バックヤードの集約
- 作業集約による省人化
- 同一オペレーションによる商品均一化

—プロセスセンター導入で業績向上しませんか！—

受託責任者を訪ねて。

no.30



■株式会社大八商事
医療法人 実風会
新生病院事業所
福永尚美さん

Q1 この事業所ではいつから受託責任者を務めていますか？

平成28年8月より努めています。

Q2 事業所の従業員数は何名ですか？

現在、14名在籍しています。

Q3 職場での業務内容や、どのように人員等の管理を行っているかを聞かせてください。

給食調理における業務全般や、衛生管理、体調管理を行っています。人員管理においては、主任と連携の上、メンタル面に気を配り個々の能力を見極めながら行っています。

Q4 仕事をしていて、大変なことは何ですか？

新入職者への指導教育です。年齢や経験の有無など様々な方への指導は、伝える力が必要でその都度、試行錯誤しています。スタッフ各々の作業の進捗状況を常に把握し、フォローすることも大変です。

Q5 受託責任者の仕事はどんなものですか？

病院様からの要望・ご意見について、上司に報告を行い、現状の仕事の負担状況や人員構成を考慮して相談の上、判断しています。また、問題点が起されれば速やかに解決するよう努めています。

Q6 仕事をする上で、どのような心構えをお持ちですか？

それぞれの立場で物事を見られるよう心がけています。その上で、指導・指示を的確に伝えられるように努めています。

Q7 委託先の責任者、または担当者とのようにコミュニケーションをとっていますか？

定期的な会議のほか、委託先の管理栄養士様とは同室のため、日常的に会話をしコミュニケーションをとるようにしています。

Q8 社内、病院との連絡体制はできていますか？

病院様とは、月1回行われる給食委員会でご食事内容についてのご要望や、今後の改善策など意見交換を行っており、また、必要時には連絡、相談、報告を行っております。

Q9 現場で気を遣うことはどんなことですか？

アレルギー食や禁止食の配膳です。配膳方法の工夫やダブルチェックを

行うなど細心の注意を払って配膳をしています。また、1食1食気持ちよく召し上がっていただくために盛り付けにも気を付けています

Q10 受託責任者には相当の経験、知識が必要ですが、特にどんな知識が必要ですか？

衛生管理や栄養学の知識は基本だと思います。また、新型コロナウイルス感染症が流行している現在は、最新かつ正確な感染予防対策の情報を得る必要があると思います。

Q11 自分が責任者になって変わったことは何ですか？

現場の連携やスタッフ間での雰囲気作りをスムーズにし、より良い仕事を築けるよう周囲への気配りやサポート、声かけを常に心がけるようになりました。

Q12 現場スタッフや同じ受託責任者の方々へのエールをお願いします。

コロナ渦の中、今まで以上に健康管理や衛生管理の作業が増えて大変かと思いますが、お客様、患者様の「美味しかった」のためにお互い頑張りましょう。



Photo Gallery

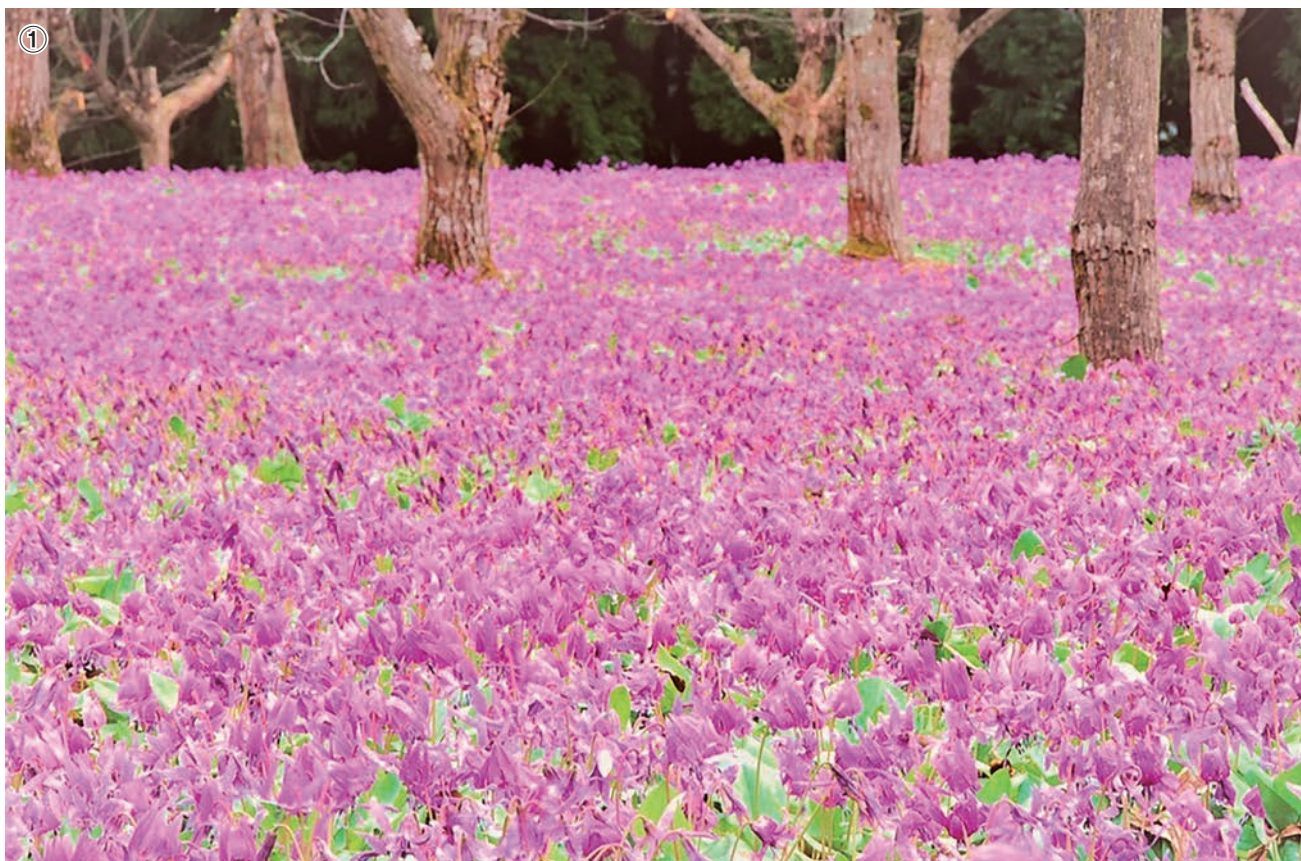
フォトギャラリー

北東北、夏の小旅行

Photo by

吉田 雄次 Yuji Yoshida

(セントラルキッチン研究所 所長)



①カタクリの群生の郷（秋田県仙北市西木町）

長い冬を越して可憐な花を咲かせるカタクリ。薄紫色の絨毯を敷きつめたかのような美しい光景が広がります。名産「西明寺栗」の栽培地と知られ、カタクリの群生地は約20haほどあります。



②秋田内陸線の車窓から

角館駅から大野台駅の秋田内陸線は、まるで映画のような里山の村々を眺めながら、約2時間の鉄道の旅です。ぜひ一度は、訪れてほしい！

③田んぼアート

秋田内陸線の車窓から、田んぼをキャンパスに見立て、色の異なる稲の苗を植えた田んぼアートを楽しめます。地域の名所などの巨大な「絵」は全部で5か所。9月上旬まで楽しめます。



④マタギの里・駅の風景

秋田の伝統的狩猟人「マタギ」文化に触れることのできる「阿仁（あに）マタギ駅」。駅内にあるマタギ像前のスナップショット。



編集後記

私のうどん

今年も暑い夏がやってきた。昨年、一昨年とコロナ禍で田舎への旅行も叶わなかったが、通勤途中の駅での立ち食い蕎麦(私はもり蕎麦派)の楽しみは続いている。やはり夏は“冷や麦”に“そうめん”が主流で、私のお気に入りには断トツで国内有数のメーカー“揖保乃糸”である。

そうめんは、家庭で手軽にゆで、大勢でも簡単に食することができる。また、“そうめん流し”のように、イベント時は幼児から年配者まで、年代を問わずに楽しめることも、人気が続く大きな要因と考える。つるつるとした喉越し、手軽に食べられるうどんは、日本のソウルフードだと思っている。

今回は特別に“私のうどん”をご案内したい。転勤族だった私の赴任先のひとつ、群馬県高崎市での経験だ。近年は全国各地に“ご当地うどん”があり、生麺や乾麺、細長い麺から極太麺までタイプも多種に富んでいる。

皆さんに改めて問いたい。「日本三大うどん」と言われて、何を思い浮かべますか？

ネットで調べてみたところ「三大うどん」には諸説あり、香川県の「讃岐うどん」秋田県の「稲庭うどん」に加え、残りの一つを、長崎県の「五島うどん」群馬県の「水沢うどん」と富山県の「氷見うどん」が席を争っているらしい。それらの名産うどんをすべて合わせて「五大うどん」とも呼ばれるそうだ。私はぜひとも「水沢うどん」を三大うどんに加えたい。

水沢うどんは、群馬県伊香保町の水沢寺の周辺で参拝客に作ったのが発祥とされ、小麦粉、水、塩とシンプルな材料で作られた、噛み応えのあるコシの強さが特徴だ。三角錐の竹ざるに盛られる透明感がある冷やしうどんが、特に私の好物である。つけ汁は、醤油はもちろん、ごまだれも美味である。ぜひとも味比べして欲しい。

また、各店舗ではお土産用の“カレーうどん”を販売しており、私は必ず買い求めて帰宅する。これが、深酒の翌日の酔い覚ましに効くのである。回復の早さは人三倍(!)で、食欲不振も夕方には回復するという、驚くべき効能だ。胃が弱ったときに香辛料が入った刺激物で活性化させ、カレーうどんをすするのである。

平日の昼食時には、事務所の前にあるうどん屋に入り、カレーうどんを注文する。食する前の胃袋はムカムカ状態であるが、カレーうどんの匂いを鼻から思いっきり吸うと、途端に食欲が躍起する。舌が焼ける熱さのうどんを、フーフーしながらすすする。カレー味のうどんを口にすすりはじめると、あっという間に額や鼻の頭、頭皮まで汗がにじむ。このタイミングが一番美味しい時かもしれない。その後も快調にカレーうどんの神髄を楽しむ。

こんなことをしては、身体に良いわけがない、と判っているのだが、辞められない。“飲んべえ狸”というニックネームを自称する私がここに居る。

隆夫



私の日本三大うどん「水沢うどん」



ここぞという時の昼食「カレーうどん」



医療関連サービスマークは

安心と信頼の目印

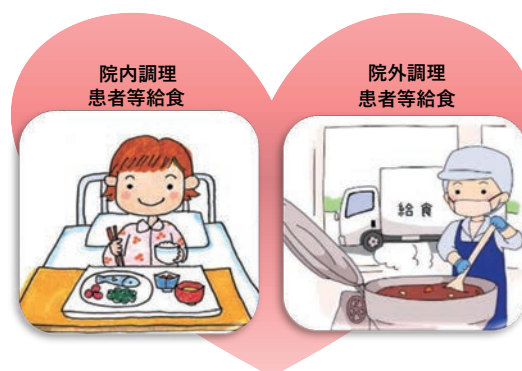


医療法第15条の3第2項及び同法施行令第4条の7第2号で、医療機関の管理者は病院における患者、妊婦、産婦又はじょく婦の食事の提供の業務を委託しようとするときは、当該業務を適正に行う能力のあるものとして厚生労働省令で定める基準に適合するものに委託しなければならないと規定しています。

医療関連サービス振興会では、医療関連サービスの健全な発展に資することを目的として「医療関連サービスマーク」の認定を年3回（6月、10月、2月）行っております。

サービスの提供体制等として

- ① 組織・管理運営に関する事項
- ② 従事者の教育・研修に関する事項
- ③ 従事者の健康管理に関する事項
- ④ 施設・設備及び食器に関する事項
- ⑤ 従事者の勤務状況、業務日誌等の記録に関する事項
- ⑥ 業務案内書、標準作業書に関する事項
- ⑦ 患者・家族との対応に関する事項
- ⑧ 代行保証に関する事項



について、厚生労働省令で定める基準にさらに良質で安定したサービスの提供に必要な要件を加えた独自の「認定基準」を定め、**基準を満たす事業者（院内調理）・調理加工施設（院外調理）**に対し、**医療関連サービスマークの認定を行っています。**

サービスマーク認定については次の体制で運営しています

- ☒ **充実した認定基準、調査・審査体制**
 - ・専門家による実地調査と改善指導も行う調査体制。
 - ・医療関連団体等の有識者で構成する第三者評価による厳格な認定審査。
- ☒ **さらなるレベルアップを目指して…**
 - ・法令改正や社会情勢・環境等の変化に伴い、新しい要件の追加など適時見直し改善。
 - ・3年毎（新規は2年）の厳格な審査により認定を更新。
- ☒ **サービスマーク活用のメリット**
 - ・委託先の適否を判断する有力な手段。
 - ・安定的で良質なサービスの確保。

※サービスマーク認定事業者の最新情報は、当振興会HP（<https://ikss.net>）でご覧になれます。

※「医療関連サービス NAVI」（<http://www.medos-navi.or.jp>）では、医療関連サービス事業者の詳細な情報を提供しています

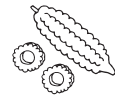
一般財団法人 医療関連サービス振興会

〒102-0073 東京都千代田区九段北1丁目11番11号 第2フナトビル3F

TEL：03（3238）1861（代） FAX：03（3238）1865



原稿募集



機関誌「笑食改善」は、会員の皆様からのご原稿を募集しています！

募集テーマ

- 写真募集** 研修レポート（お写真と研修内容400字）
- 写真募集** 我が社の行事食・特別食（お写真とレシピ紹介400字）
- 川 柳** 募集テーマは「笑顔」「給食」「快活」「一膳」
- TOPIC** フードロスについて（〈発生抑制〉または〈再利用〉の実践報告 1,200字以内）
- 自由投稿** 「TOPIC」で取り上げてほしい課題についての考察（1,200字以内）
- 趣味を語る** 趣味にまつわるエッセイ（1,200字以内）+お写真1～2点

原稿書式など

◆原稿書式

Word形式の文書をE-mailで下記アドレスにご送付ください。お写真はできるだけ高解像度のものをお送りください

◆掲載の決定について

- ・表現や体裁、文字量の削減をお願いすることがあります
- ・個人を誹謗中傷する等公序良俗に反するもの、不正確・未確認な記述のあるもの、読者が理解困難である等、編集委員会が判断し、掲載をお断りすることがあります

◆原稿料

薄謝を進呈します

◆著作権

- ・他の著作物から図表等を転載する場合は、ご自身で転載申請を行ってください
- ・本誌に掲載された記事の全部、または一部を転載、または頒布される場合は、当協会の承認を必要とします

投稿先

（公社）日本メディカル給食協会「笑食快膳」編集係／E-mail jmk_senmu@j-mk.or.jp

編集委員会名簿

編集委員長	馬 洵 祥 正	(株)馬洵商事 代表取締役社長
委 員	田 所 真紀子	(独)国立病院機構東京医療センター 栄養管理室長
委 員	門 間 弘 子	(株)紅谷 安全衛生管理 室長
委 員	矢 野 明 子	四国医療サービス(株)シンセイフード事業部 栄養管理部課長
委 員	鶴 留 光 広	淀川食品(株) 経営企画室室長
委 員	新 井 秀 一	(公社)日本メディカル給食協会 専務理事
委 員	小 嶋 美 之	(公社)日本メディカル給食協会 事務局長

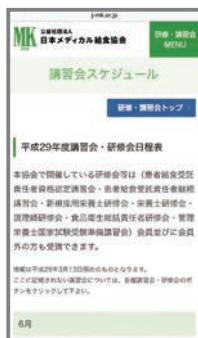
スマートフォンで ホームページを ご覧いただけるように なりました！

<http://www.j-mk.or.jp/>

当協会のホームページがスマートフォンからも
ご覧いただけるようになりました。

研修・講習会の情報・機関誌が更に見やすくな
っております。特に、お問合せの多い研修・講
習会の日程もかんたんにチェックできるよう
になりました。

ぜひ、スマートフォンからもアクセスください。



日本メディカル給食協会



