

高齢者向け料理研修会

医食同源、中華料理の良さ前面に

中華／福島県

- ①事業主体 福島県中華飲食業生活衛生同業組合
- ②対象地域 福島県各市町村
- ③実施開始年 平成10年

平成19年3月、喜多方市の中華料理店に地域のお年寄り約20人が招かれ、いつもとは少し違う料理を楽しんだ。

メニューは、▽紅焼獅子頭（肉団子の醤油煮込み）▽白身魚の香り蒸・蒸餃子添え▽棒棒鶏▽海老春巻き▽五目入りもち米春巻き▽薬膳五目お粥▽オレンジムース、の7品。基本的には店で出す料理と大差ないが、どの品にもちよっとずつ高齢者向けの工夫がされ、参加者は大満足。「どれもさっぱりしていて、くどくなかった」「食材が多く、体に良さそうな料理だった」「春巻きのもちもち感がすばらしかった」など、思い思いに感想を語った。

福島県中華飲食業生活衛生同業組合が取り組んでいる「高齢者向け料理研修会」の一コマだ。研修会は年1回、7支部が持ち回りで開く。組合員102人の個店が会場で、当番店の店主を中心に、支部内や他支部からも応援を得て、10人ほどのスタッフが心をこめた料理を作る。



料理を楽しむお年寄りたち

招くのは支部内に居住する70歳前後のお年寄り。市町村や地区の区長に人選を依頼し、多い年は40～50人が集まる。会食後、一人ひとりから感想を聞くのを欠かさない。この感想を後日、レシピと共に組合員に知らせ、それぞれの店の営業に役立ててもらう。

組合はもともと、こうした事業に限定せず、先進地の視察や身内の技術研鑽などを中心に研修会を展開してきた。横浜はもとより、中国へ飛んだこともあった。

高齢者向け事業に衣替えしたのは、県が生活衛生営業振興事業補助金制度を創設したのがきっかけだった。この制度は県生活衛生営業指導センターに加盟する13業種の組合が営業振興の事業を行う場合、事業費の半額を目処に補助金を交付するのが柱。補助金は次年度の事業計画を審査して予算化。事業報告を受けて、一括してセンターへ交付、センターが各組合に配分する仕組み。

県中華飲食業生活衛生同業組合は1回の研修会に10万円強の予算を組み、毎年秋に次年度の事業計画をセンターに提出している。事業費の残り半額は組合が負担し、開催個店は場所や人員の提供だけで済む。

組合の草野達雄理事長によると、高齢者に的を絞った背景は、急速に進行する高齢化社会。「中華料理と高齢化社会をどう融和するか。その一点を見据えて決めた」と言う。

まず、中華料理に対するイメージがそもそも間違っているのではないか。中華から連想す



工夫を凝らした料理

るのは高カロリー、脂っばいといった、高齢者にとって具合の悪い要素が多い。こうした料理は皆無ではないが、大半は栄養のバランスに優れ、体に優しいのが中華の特徴だ。

「中華の30%から50%は蒸す料理。蒸すことによって、余分の脂を削ぐ。炒め物にしても、強火でさっと炒める。必要以上の油は使わない」「医食同源という言葉に表されるように、本当は健康維持には最適の料理。ぜひ理解してもらうのも研修会の大きな目的」と強調する。

とは言っても、店のメニューをそのまま出しても意味がない。高齢者をより意識した工夫は怠れない。

冒頭のメニューのレシピを紹介しよう。最初の紅焼獅子頭。材料は豚挽肉、豆腐、椎茸、もち米、筍、生姜の皮、卵、玉葱の8種。調味材料は（A）酒、醤油、砂糖、味の素、スープ、胡椒、片栗粉（B）塩、味の素、胡椒。

作り方は、①ボールに水、玉葱、生姜を入れてよく揉み、水に香を移す。②もち米を蒸す。椎茸、筍を5mm角に切っておく。③ボールに豚挽肉と（B）、①を入れ、肉に粘りが出て白っぽくなるまでよく練る。水気を切った豆腐も混ぜる。卵を入れ、片栗粉を加える。④②を③の挽肉で包むようにして団子を作り、一口大にして油で揚げると。⑤鍋に（A）の調味料を入れ、④を入れて煮込んで水溶き片栗粉でとろみを

つけて、できあがり。通常は入れない豆腐ともち米を加え、食べやすい柔らかさと歯ざわりの良さを強調した。

五目入りもち米春巻きは、鶏のもも肉、干し海老、筍、ハム、椎茸、グリーンピースの材料に、特別にもち米を足した。もち米は一晩水に浸すことによって、抜群の柔らかさを演出した。作り方は簡単。各材料を5mmほどの角切りして砂糖、醤油、酒で下味をつける。蒸したもち米と混ぜ合わせ味を調えて春巻きの皮で一人前ずつ包み、120度くらいの油で揚げて完成。

これらのレシピと参加者の声を受け取った組合員は、それぞれの店で活用する。新しいメニューに加えたり、高齢者が多く集まる食事会などで特別料理としてテーブルにのせたりする。

草野理事長は「もう一つ、予定外の収穫があった」と喜ぶ。研修会のたびに、各支部から支部員が駆けつけ料理の腕を競うので、地元の優れた食材を知る機会になると言うのだ。たとえば生海苔。浪江支部の海で生産されたものを食べて、その優れた品質に驚いた。以後、いわき市内にある自分の店で取り寄せ、とろけるような生海苔のスープを生み出した。

研修会は7支部での開催が一回りし、2、3巡目に入っている。かつては老人ホームで開いたこともあったが、衛生面での規制が年々厳しくなり、難しくなったのが実情。当面は各個店を会場にする方針だ。「今では、次はうちを使って欲しいという要請が多く、調整が大変。それだけ、研修会の趣旨が組合員に広く理解されてきた証拠」と草野理事長。「これまでも楽しくやってきた。これからも和気あいあいとした雰囲気の中で、時代に合った技術を得るため、切磋琢磨したい」と語る。

福島県中華飲食業生活衛生同業組合

電話 0246・23・0251

特養老人ホームなどへの出張出前慰問事業

中華料理の出張出前、お年寄りたち舌鼓

中華／千葉県

- ①事業主体 千葉県中華料理生活衛生同業組合
- ②対象地域 県下全域
- ③実施開始年 平成5年ごろ

千葉県中華料理生活衛生同業組合（協田重雄理事長）は平成5年、県が生活衛生営業振興事業に対して補助金制度を創設したのを機に、その対象事業の一つである「地域社会の福祉の増進に資する事業」の一環として、県下の特養老人ホームや児童養護施設への慰問をスタートさせた。

最初の慰問は平成5年、身体障害者授産施設「いぶきの広場」にチャーハン、焼きそば、餃子、プリンなど各100食を出張出前。翌6年には、3月と11月の2回、県下の特養老人ホーム2か所を訪れ、チャーハン、焼きそば、餃子、えびのチリソース、麻婆豆腐、卵スープなどの出張出前を行った。

とくに松戸支部がこの活動に熱心で、こどもの日に、松戸市平賀の知的障害児通所施設「小金わかば苑」、同市根本内の児童養護施設「晴香園」、八千代市の知的障害者児童施設「友愛みどり園」などに支部員たちが中華饅頭、ラー

メン、チマキなどの料理を振る舞い、年1回の慰問ながら恒例のイベントになっている。

一方、お年寄りに対する出張出前では、事務局長、大塚拓一さんたちが平成16年から習志野市の「グループホームあかしや」に中華料理の出張出前を続けている。

それまでは毎回違った老人ホームなどを訪れていたが、「グループホームあかしや」の専務理事と、県組合の協田理事長が地元のロータリークラブの会員という関係から話し合う機会があり、「グループホームあかしや」が同組合の出張出前を切望したことから、以後、出張出前は「グループホームあかしや」に定着した。

「グループホームあかしや」への出張出前では、食材はすべて同市東習志野にある「(株)東魁楼食品」ですべて調理され、大皿に盛られ、温かいうちに車で15分ほどの同施設へ運び込まれる。県組合の協田理事長が「(株)東魁楼食品」の社長を務めており、組合事務所を置か



「グループホームあかしや」で行われた第1回目の中華料理の出出張出前



「グループホームあかしや」開設5周年に開かれた県中華料理生活衛生同業組合主催の「中華グルメとアコーディオン」の集い（平成19年6月16日）



時にはアマチュアジャズバンドによる
納涼大会も開催（平成16年7月10日）



出張出前のお世話を続ける
県組合の大塚拓一事務局長

せてもらっている関係で、出張出前の調理も同社にお願いしているのだ。

出張出前の日取りは、施設のスタッフと相談して決める。同施設開設5周年にあたる昨年6月16日に行われた出張出前では、八宝菜、シューマイ、餃子など5、6品目が施設に運び込まれた。そして通所のお年寄り20人、サポート職員20人、それに同行した家族など合計50～60人が、バイキング形式の料理に舌鼓を打った。食後はアコーディオンによる懐メロ演奏会があり、お年寄りたちは熱心に聞き入っていた。

大塚事務局長の話では、（株）東魁楼食品の店舗が船橋市や市川市に数店舗あり、出張出前を賞味したお年寄りの中には同社のラーメンや中華饅頭の味を知っている人もいて、懐かしそうに食べる光景も見受けられたという。

こうした施設への出張出前を続ける大塚事務局長ら同組合関係者には“強い味方”がついている。大塚事務局長の奥様が八千代市社会福祉協議会でボランティア活動をしているからだ。

ご夫婦で、松戸市の児童養護施設「晴香園」で紙芝居の慰問をしたり、八千代市のボランティア組

織である「朗読の会」会員として同市の小学校で読み聞かせ活動もしている。

大塚事務局長は「外食の機会がないお年寄りの方々が喜んで食べてくれる姿を見るのは嬉しいことですが、私たちも教えられることが多いんですよ。例えば、食事をしているお年寄りとの施設のスタッフの間で交わされる何気ない会話のなかから、新たなメニューのヒントが得られる場合もある。高齢化社会を迎えて、中華料理業を営む経営者やスタッフにとって、高齢者の方々をリピーターのお客様としてお迎えするには、それなりの研究を怠らないようにしなければ…」と話している。

中華バイキング で施設を慰問！

千葉県組合 松戸支部

の5月4日、松戸市根本の児童養護施設「晴香園」において千葉県組合松戸支部主催の中華バイキング慰問会が開かれた。

当日、朝早くから松戸支部員が同園にかけつけ、シューマイ、中華まんじゅう、中華ましまし100人分の調理に腕を振るって食べてもらった。

ふたん外食する機会

西室の下で外食を楽しむ

満腹後は紙芝居など楽しむ

「あかや」の周りに、70代以上の高齢者が集まり、食事を楽しんでいる様子。

こちらはアコーディオンの演奏を楽しむ

中華まんじゅう シューマイ、ちまき

のいない施設の子供たち40人は大喜び。澄み渡る青空に輝くのが元気に踊る中庭で、ホッとした。中華まんじゅうなどを味わううちに、人々や家族、職員が笑顔で迎えてくれた。松戸支部の慰問会では、アコーディオンの演奏も聞かれ熱心に聴き入った。千葉県組合松戸支部より

全国中華料理生活衛生同業組合連合会の広報誌
に掲載された、千葉県組合の慰問を報じる記事

千葉県中華料理生活衛生同業組合

電話 047・475・3711

老人ホーム慰問事業

おやつ時に“出張出前”、ギターと歌も

中華／東京都

- ①事業主体 東京都中華料理生活衛生同業組合 牛込支部
- ②対象地域 新宿区牛込地区
- ③実施開始年 平成5年頃

東京都中華料理生活衛生同業組合牛込支部（中村憲司支部長）は平成5年頃から、年1～2回、老人ホームへ“出張出前”の形で料理や飲み物などを携えて慰問を続けている。

平成19年の慰問（10月21日）では、おやつ時間の午後3時、牛込支部の一行10人が新宿区の特別養護老人ホーム「原町ホーム」を訪ねた。桃まんじゅうにババロア、海老餃子にジャスミン茶をお年寄りにプレゼントするためだ。

ホームの食堂に集まってきたお年寄りたちは目を輝かせて一行を待ち受けていた。大半は車いすのお年寄りたちで、組合員がスプーンでババロアを食べさせてあげると「美味しい、美味しい」と言いながら、満面に感謝の微笑を浮かべていた。

メンバーの1人、「マルナカ」の中野実さんが得意のギターを弾き、莉莉さんが歌を歌った。莉莉さんは上海から日本へ来て「紅龍」と

いう中華料理店を開いている。

莉莉さんは中国語と日本語で歌ったが、結婚前はプロの歌手だっただけに食堂に集まった老人たちはシーンとなって聞き惚れていた。歌が終わると、お年寄りたちは拍手喝采していた。

同支部のメンバーは、同年10月28日にも同じ新宿区の「あかね園」に“出張出前”の慰問を行っている。なお、慰問にかかる経費は支部予算で賄っている。

こうした組合員による老人ホームへの慰問について、都中華料理生活衛生同業組合（伊藤毅理事長）の事務局次長、津原正明さんはこう語ってくれた。

「昭和35年頃から45年頃まで、ちょうど生衛法が制定された直後くらいから中華店を開いた人が多かったのです。その店主の方々が40年経った今、自分の年齢が高齢化してきましたか



東京・牛込支部のメンバーによって毎年行われている特別養護老人ホームでの慰問風景



歌を歌うのは昔、プロだった莉莉さん（右端）

ら、高齢者問題に関心が強まったのではないかと思います」

都組合のなかには支部員たちが身障者の慰問を続けているケースもある。

都中華組合の世田谷支部では、やはり平成5年頃から身体障害者の会合などに食事の配達を続けている。慰問（年1～2回）には毎回30～50人が参加。出張出前に要する一人前の費用700円程度は、参加者たちが負担している。

高齢者サービスは各地の支部でそれぞれ自主的に任せており、サービスの頻度やその内容もそれぞれの支部で様々。牛込支部の場合、最初は昼ごはんを持ち込んで食事を振る舞っていたが、最近はおやつに切り替えたという。

比較的早くから熱心に慰問サービスを行っている牛込支部の慰問サービスに同行した津原事務局次長は、「各地で温かい老人ホーム慰問を地道に続けている組合員には本当にご苦労様といたいですね」と感想を語っている。

老人ホーム、身障者施設の慰問・店舗のバリアフリーなど

周到的準備で本格的な料理提供

中華／福井県

①事業主体 福井県中華料理生活衛生同業組合

②対象地域 県下全域

③実施開始年 平成8年

◆老人ホーム、身障者施設の慰問

福井県中華料理生活衛生同業組合（加藤孝治理事長、組合員42人）は平成8年、「老人ホームなどの福祉施設に出向いて、入所者に中華料理を提供したい」と県に提案し、受け入れられた。以後、組合のボランティア活動の柱に据えて県内各地で慰問活動を続けてきた。

店でのお客様との会話を通じて、老人ホームに入居して寝たきりになっているお年寄りの様子や、身障者授産所で不自由な体で自立への努力を続けている人たちのことを知った組合員の間から、「店に食べに来ることが困難な人たちに、みんなの手で作る本格的な中華料理を味わってもらい、外食の雰囲気にも浸ってもらったらどうだろうか」との意見が県組合に持ち込まれたのがきっかけだった。

県がこの提案を喜んで了承したのを受け、県組合は平成8年6月の総会で「料理ボランティア活動」として承認を受けた。活動に当たっ

て、県組合では「食に携わるものとして、活動を通して日本一の長寿県確立を目指し、安全・安心の食育・食文化に貢献する」との目標を掲げ、組合員たちに真剣に活動に取り組むよう呼び掛けた。

県組合によるとこの総会后、福井市社会福祉協議会と協議して翌年7月、市内で中華料理店を経営する10人の組合員が特別養護老人ホーム「朝倉苑」に赴き、お年寄りたちに中華料理を振る舞った。

メンバーは午前9時ごろから、「朝倉苑」の調理室に食材や調理道具を持ち込んで調理に取りかかる。約3時間を掛けて作り上げたメニューは、お年寄りの体を考え刺激物や油分を極力控え、あっさり味に仕上げる配慮をした。

同苑と隣接する特定有料老人ホームのお年寄りと合わせて約70人が作りたての料理を味わった。本格的な中華料理を口にするのは久しぶりというお年寄りも多く、みんな大喜びで舌鼓を打っていたという。

その後、毎年1回（11月）、県内各地の養護老人ホームと身障者授産所を交互に慰問し、同じように料理を提供している。平成19年までに慰問した施設は養護老人ホーム6か所、身障者授産所5か所で、慰問先は社会福祉協議会に決めている。

慰問する施設が決まると、参加する6～10人の組合員でチームをつくり、1週間前に施設の下見をし、メニューの確認や新鮮な食材調達など事前準備をして臨んでいる。1回の慰問で作



本格的な中華料理に舌鼓を打つ身障者授産所の人たち



久しぶりの中華料理に大喜びの
入所者たち（養護老人ホームで）

る料理は60人から100人分。定番のメニューは、若鶏のから揚げ、マーボ豆腐、えびのチリソースあえ、杏仁豆腐など6品で、いずれも慰問先で大好評だという。

県組合の森本晋市副理事長は、「老人ホームなどは体の弱い人が多いことから、衛生面にもっとも注意する」としたうえで、「絶えず食中毒防止を念頭に置き、食事場所が何か所にも分散するため料理数の確認、こま切れ食や流動食の盛り付け確認、料理提供時間の確認といった事柄に神経を使うため、それが組合員の感性を磨くことにつながっている」とも話す。

さらに、「どこへ行っても素晴らしい出会いがある」そうで、ある授産所では調理後、テーブルの料理を取り分けて20歳ぐらいの娘さんに食べてもらったところ、「今までこんなおいしい料理を食べたことがない。私よりも妹に食べさせてやりたい」と涙したという。老人ホームでも、入所女性の1人が、「こんな手をかけた料理、ありがたいのう。おいしかったよ。世話かけたのう」と、森本副理事長に向かって手を合わせたので、思わず手を握り返すシーンも。

森本副理事長は「それぞれの施設の中では、自分ではどうすることもできない運命を背負った人たちが大

勢生活している。商売が自分のすべてだという考えから抜け切れないが、店とお客様という関係の前に、もっとすべてのことにおいて、人と人とのかわり方が大切ではないだろうか」と指摘。授産所で「妹に食べさせてやりたい」と言っていた娘さんや、手を合わせてくれた老人ホームの女性のその後に、思いを巡らす毎日だと述懐する。

◆店舗のバリアフリー、料理の栄養成分表示

県内でも急速に進む高齢社会に対応し、県組合では10年前から、店舗のバリアフリー化に乗り出した。加藤理事長の経営する「御園飯店」（鯖江市）では、玄関にスロープを新設し、店内通路を広げ、トイレも車いすが使用できるように改装した。「市が工事費を半分助成してくれて助かったが、バリアフリー化は各店の立地条件が違うので難しい面もある。少しずつでも改善されていけば…」という。

県組合では、お客様がメニューを選ぶ際の参考にしてもらおうと、6年前から県と協力して、料理の栄養成分表示を組合員に呼び掛けている。代表的な料理の栄養成分の一覧表を組合員に配布し、現在、6店舗で代表的なメニューについて、カロリーやたんぱく質、脂質、糖質、塩分相当量などを表示している。

加藤理事長の店でも表示しており、「もっと表示するメニューを増やし、お客様にバランスのいい食事をとっていただき、健康づくりに役立ててもらいたい。組合員にも徐々に浸透しており、全組合加盟店に広げていきたい」と意欲を見せけている。

加藤理事長は「他の業界同様、県組合の加盟店でも後継者難は深刻な問題になりつつある」としているが、施設慰問などの福祉活動は今後も力を注いでいく方針だという。



店舗玄関に新設されたスロープ（鯖江市の「御園飯店」で）

福井県中華料理生活衛生同業組合

電話 0776・24・3515

減塩メニューの取り組み・高齢者への各店舗の取り組み

組合の方針に各店舗が素早く反応

中華／高知県

- ①事業主体 高知県中華料理生活衛生同業組合
- ②対象地域 県下全域
- ③実施開始年 平成15年

中華料理は、しっかり味のついた食べ応えのある料理というイメージがあり、どちらかと言えば高齢者よりも若い方に好まれている。不景気の影響も大きい今、中華料理業界の一般的なスタンスとしては、メイン顧客ではない高齢者を特別視する余裕がないというのが本音だろうと、高知県中華料理生活衛生同業組合の顧問・岡内秀一さんはいふ。しかし、県中華料理組合としては「すべてのお客様を大切する」というポリシーのもと、高齢者への配慮やサービスに取り組んでいる。

◆減塩メニューの取り組み

県中華料理組合としての代表的な取り組みが「減塩」。組合では、様々な機会にお客様から生の声を聞くアンケート調査を行っている。これは、名指しで批判的な意見も出てくる真剣なものだが、この中で高齢者や女性から「減塩」に対する要望が大きくなってきたことを受け、4年前より減塩の指導をはじめた。その後のア

ンケートでも、まだ減塩の要望が出ることもあるそうだが、各店のオーナーやシェフの意識改革は進んでいる。

◆高齢者への各店舗の取り組み

また、「中華の日」に絡んでのサービスも検討中。「中華の日」とは、2007年より全国的に毎月15日を中華の日と定めたもので、この日に中華料理を食べに行くと、各組合員の店が考えたサービスを受けられる。県中華料理組合としては、平成19年5月より、のぼりを作って全県で展開中だが、この中華の日に高齢者のためだけのサービスを企画中だ。

問題点は、各店舗の足並みが揃えられないこと。中華料理といっても、大型店舗からラーメン店に近い店舗まで千差万別。メニューも客単価も様々で、組合加盟店全店で同じサービスを実施することは不可能だ。結局は各店舗ごとに実情にあわせた取り組みを行っていくことになる。組合は大きな方向性を決め、各店からの相談にのることが大きな役目となっている。

その中でも、いくつかの店では高齢者サービスを先駆的に開始している。例えば「華珍園別館」。ここでは足腰の不自由な人のためにエレベーターを設置し、また手すり付きのトイレも完備した。テーブルやいすについても、車いすから普通のいすに座り替えやすい高さに調整されている。

組合の理事長も務めるオーナーシェフの中越泰雄さんによると「特に昼間などは高齢者のお客様が増えています」とのこと。店をバリ



中越泰雄・理事長。まず自身の店「華珍園」から高齢者サービスに取り組む



「中華の日」ののぼり

アフリー化したことによって「高齢者の方をはじめ、いろいろな方から好評をいただいています。バリアフリーの話が口コミで広がって、新しいお客様からお電話をいただくこともあります」と言う。今までと違う客層を獲得し、営業的なメリットも出ているのだ。

また「彩華」では、中華の日にかかわらず、常時70歳以上の方への一品サービスを開始している。これは入店時に70歳以上であることを自己申告すると、薬膳がゆ、もしくはデザート whichever one をサービスしてくれるというもの。組合の専務理事でもあるオーナーシェフの中町暢和さんは「最近の高齢者の方は本当にお元気です。うちの店では最高齢94歳のお客様がいらっしゃいます。そういう方への感謝の気持ちを込めて、このサービスを考えました」という。

もちろんサービス品にも高齢者への配慮が込められる。薬膳がゆは塩分を控えているので、味が物足りない方は漬物で調整してもらう。デザートも毎朝、高知の豆腐店から仕入れる豆乳を使ったデザートなど、健康志向のものだ。しかし、ここまでサービスするとなると経営面が気になるが「サービス品だけを食べに来る方はいらっしゃらないので、大丈夫です」と中町さん。「中華は家族全員で食べに来られる方も多い料理です。このサービスが一家団らのきっかけになればいいな、という思いもあり



「華珍園別館」のバリアフリースイットイレ

ます」ともいう。

組合の中でも、この2店舗のような高齢者サービスを実施しているところはまだまだ少ない。しかし今後の高齢化社会を考えると、これらの店舗の実績がモデルケースになりそうだ。組合では、今後も「高齢者キャンペーン」など、様々なサービスを積極的に企画していくと理事長たちは語る。結束力と行動力のある組合だけに、今後の取り組みに期待できる。



「彩華」の70歳以上向けサービスメニュー。
手前右が薬膳がゆ、同左が四万十青のりがゆ、奥右・杏仁豆腐、奥左・豆乳デザート