

## はじめに

病院栄養士として32年間勤務しましたが、病院に於いては既に病気になられた方を治療する目的の、食事提供でした。食事自体が食事指導の媒体でもありました。

患者様の入院期間中は、各病棟に担当栄養士を配置しており院長回診随行時や食事の配膳時・引膳時なども食事指導を行なってきました。

また、退院される時のご家庭での調理担当者の方に来院していただき患者様と同席の上、食事指導も実施してきましたが、リバイバル患者様が多く退院後の治療食は家庭ではなかなか対応できないのが実情で何とかならないものかと常日頃思っておりました。

平成18年3月に退職し常日頃思ってた事と、これまでの経験を生かし栄養管理を行なったお弁当をお届けしたいという思いで

平成18年8月18日「ヘルスランチあららぎ」を起業しました。

開業前の準備過程を箇条書きにまとめました。

- ・H、18、6、5 知人に相談  
近隣の会社にサンプルを持参して、企業訪問を行なう事を決めた。
- 6、11
- 6、12 業務用スーパー等に市場調査
- 6、17
- 6、18 事務所用のプレハブハウスを見に行く
- 6、19 県庁へ事業開始に当って手続き等の相談に行く。県への手続き等はなく、相談等は佐賀県地域産業支援センターに行くように紹介していただく。
- 6、27 サンプル5食 を持って企業訪問開始
- 6、28 サンプル6食
- 6、29 サンプル7食
- 6、30 サンプル6食
- 7、7 完成した平面図を佐賀中部保険福祉事務所に提出、アドバイスを受ける
- 7、13 訂正した平面図を再度、佐賀中部保健福祉事務所に提出してOKをいただく
- 7、22 建設業者へ工事開始依頼
- 7、25 スタッフ2名とあららぎと3人で開始に当っての会議を行なう
- 8、3 配水・配管工事行なう
- 8、5 プレハブハウス納品・取り付け終了
- 8、9 厨房機器納品・取り付け終了
- 8、15 厨房内の配水工事終了
- 8、16 佐賀中部保健福祉事務所の監査
- 8、18 11食・試食6食より開始



## ★理念・・・ま心のこもった夢のあるお弁当の提供

### 基本方針

1. 安全で美味しく栄養管理されたお弁当
2. 食中毒を起こさない
3. ま心をもって作り、夢を届け、健康を維持していただき、食育にもつなげる
4. 手作りをモットーに冷凍食品、既成品等はなるべく使用しない

### 【業務内容】

1. 会社の健康教室開催等に弁当提供
  - ① 糖尿病教室 ・メタボ教室など
  - ② 職場の勉強会
2. 医師会主催の糖尿病教室
3. 一般の会議に弁当提供（当弁当を基本にして予算に応じている）
4. 法事（7日毎の）に弁当提供（当弁当を基本にして予算に応じている）

### \*、治療食(H23.11月現在)

- |             |         |
|-------------|---------|
| ・減塩食 15～20食 | ・腎臓食 6食 |
| ・人工透析食 3食   | ・膵臓食 1食 |
| ・砂糖ダメ 1食    |         |

## スタッフを紹介します！



H.20年頃

H.23年8月頃 午前中担当

H.23年8月頃 午後担当



### 【弁当の内容】

- 1食分のエネルギー                   500～600kcal
- 1食分の塩分                            3～4g
- 1食分の価格                           500円
  - 主菜となる食品が、肉・魚・卵・大豆製品等あるのでその食品を用いて以下のようなサイクルで献立を考えています。

- 1日目 魚料理と他4品、ご飯200g
- 2日目 卵料理と他4品、ご飯200g
- 3日目 肉料理と他4品、ご飯200g
- 4日目 大豆製品と他4品、ご飯200g



### • 副菜の栄養量の目標量

エネルギー	260kcal 前後
蛋白質	18～20g
脂質	10～13g
カルシウム	170～200mg
食物繊維	4～5g
塩分量(現在)	1, 7～2, 5g

あなたの健康維持をお手伝いいたします。

【要約】がらとりと栄養価を高く保つために、油揚げ・ゆめしぼり・ゆめしぼり・ゆめしぼり・ゆめしぼり

糖尿病は高血糖、高血圧、高脂血症、を予防するための健康法  
として、健康維持やダイエット向けのバランス栄養食の提供を  
します。

- 糖質の少ない食品を選べば血糖値の上昇を抑え、血糖コントロールが容易になります。
- 高たんぱく質食品は、筋肉を維持し、基礎代謝を高め、エネルギー消費を高めます。
- 高繊維食品は、腸内環境を整え、便秘を予防します。
- 高ビタミン食品は、免疫力を高め、健康維持に貢献します。

株式会社はらだいこ健康栄養研究所

〒474-0001 愛知県津島市大田町

〒474-0001 愛知県津島市大田町

〒474-0001 愛知県津島市大田町

電話 0565-320111



### 普通食

なすと海老の甘辛煮  
もろ胡

エネルギー：271kcal(おかずのみ)

たんぱく質：19.1g

脂質：13.2g

塩分量：2.8g

⇒

⇒

⇒

⇒

⇒

⇒

⇒

⇒

### 人工透析食

天ぷら

ドレッシングかけ

361kcal

21.3g

17.1g

1.9g

### 【休みについて】

土曜日・日曜日・祭日はお休み

※ただし、まとまった数量の注文をいただいた時は、提供させていただいています。

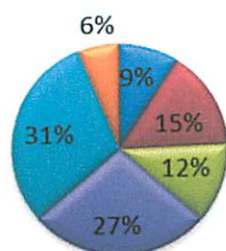
### 【喫食者の主な感想】

- ・最初は味が薄かったけど、今は慣れて美味しかよ。
- ・色々品数が多いから嬉しいです。
- ・美味しくて今日はなんのご馳走が来るかと楽しみです。
- ・安心して食べられます。
- ・このお弁当を食べてから、他の弁当は塩辛くて食べられません。
- ・野菜が多くてありがたいです。 ・高血圧がよくなりました。
- ・糖尿病の数値が下がりました。
- ・コレステロールの値が下がりました。
- ・あまり無理せずに元気でながーく続けて下さい
- ・私が生きている間弁当をお願いします。
- ・我が家の健康を預けていますので無理しないで頑張ってください
- ・あんだのこの弁当を食べたらコレステロールの下がったよ。
- ・病院に行く回数が減った(3人) ・治療費が安くなりました(1人)

5年を迎えたのをきっかけにアンケート調査を行いました(配布数70枚、回収数31枚)

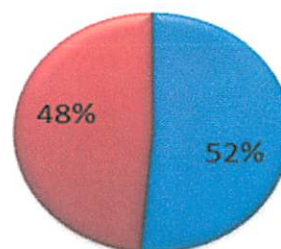
## アンケート人数

■40歳代 ■50歳代 ■60歳代  
■70歳代 ■80歳代 ■90歳代



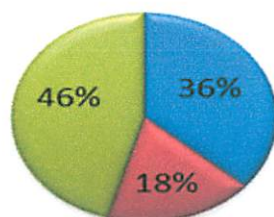
## 性別

■男性 ■女性



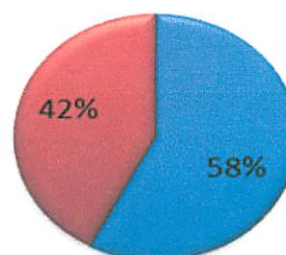
## 利用のきっかけ

■友人の紹介 ■新聞を見て  
■その他



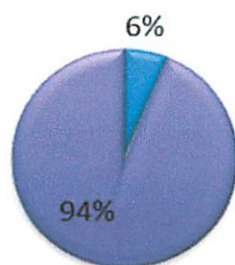
## 利用の目的

■治療が目的 ■一般の弁当感覚



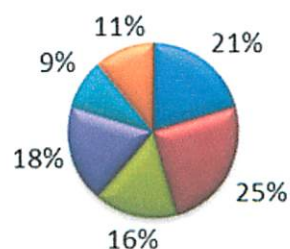
## 味付けについて

■うすい ■からい  
■砂糖甘い ■ちょうど良い



## 持病について

■糖尿病 ■高血圧症  
■コレステロール高値 ■中性脂肪高値  
■肥満 ■腎臓病



## 6、弁当を食べた結果の変動

## 1、ヘモグロビンA1C

12.2 → 8.3%	1ヶ月位
5.6 → 5.5%	2 "
7.2 → 6.7%	3 "
5.7 ~ 6.0%	約4年位

## 2、血圧

150 → 145mg/dl	2ヶ月位
138/80 → 122/60mg/dl	3ヶ月位

## 3、中性脂肪

247 → 114mg/dl	3ヶ月
199 → 179mg/dl	2ヶ月
150mg/dl	3ヶ月

## 4、体重

42 → 43kg	4年位
54 → 53kg	2ヶ月
100以上 → 82kg	1ヶ月
変化なし	

## 5、コレステロール

144 → 180mg/dl	3ヶ月
164mg/dl	3ヶ月

## はじめに

病院栄養士として32年間勤務しましたが、病院に於いては既に病気になられた方を治療する目的の、食事提供でした。食事自体が食事指導の媒体でもありました。

患者様の入院期間中は、各病棟に担当栄養士を配置しており院長回診随行時や食事の配膳時・引膳時なども食事指導を行なってきました。

また、退院される時のご家庭での調理担当者の方に来院していただき患者様と同席の上、食事指導も実施してきましたが、リバイバル患者様が多く退院後の治療食は家庭ではなかなか対応できないのが実情で何とかならないものかと常日頃思っておりました。

平成18年3月に退職し常日頃思ってた事と、これまでの経験を生かし栄養管理を行なったお弁当をお届けしたいという思いで

平成18年8月18日「ヘルスランチあららぎ」を起業しました。



# あなたの健康をお手伝いいたします。

栄養士が手作りでカロリー計算したお弁当(糖尿食)をお召し上がり下さい。

糖尿病はもちろん高血圧、高脂血症、をテーマとした健康管理食と、健康維持やダイエット向けのバランス栄養食のお弁当です。

1食分のエネルギーは **500~600kcal**  
 1食分の塩分は **2~3g**  
 1食分の価格は **500~600円**

\*毎日ご安心して食べていただける当日のお弁当のカロリー・タンパク質・脂質・カルシウム・食物繊維・食品の使用数を添付いたします。

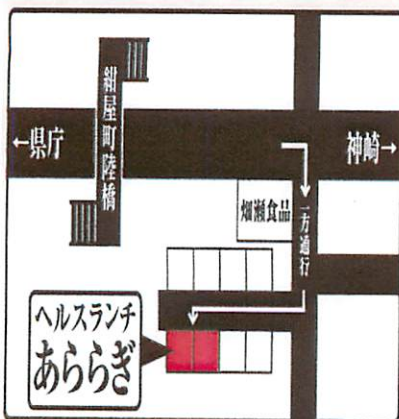
\*食べること、それは毎日の暮らしに欠かせないことです。そして、「食」と「健康」には深い関わりがあります。「食」が皆様の「健康」につながるものでありたいと考えています。

## おいしく、楽しく、そして健康に。

糖尿病&ヘルシーお弁当の販売  
 ヘルスランチ あららぎ  
 佐賀市紺屋町1-12

栄養士 蘭 信子

Tel・Fax 22-3373



## 理念…ま心のこもった夢のあるお弁当の提供

### 基本方針

- 1.安全で美味しく栄養管理されたお弁当
- 2.食中毒を起こさない
- 3.真心を持って作り、夢を届け健康を維持していただき食育にもつなげる
- 4.手作りをモットーに冷凍食品、既製品等はなるべく使用しない



### お弁当の内容について

主菜となる食品は魚・卵・肉・大豆製品があります。これらの食品を用いて下記の内容で繰り返しています。

- 1日目 魚料理と他の料理4品とご飯200g
- 2日目 卵料理と他の料理4品とご飯200g
- 3日目 肉料理と他の料理4品とご飯200g
- 4日目 大豆製品の料理と他の料理4品とご飯200g



### 休みについて

**土曜日、日曜日、祭日**は休みです。

ご注文はお電話又はFAXをお願いします。

なるべく前日まで、当日は10:00までをお願いいたします。

10食以上まとまった数がありましたら、予算に応じてご注文をお受け致します。

食べる人の健康づくりを応援する

## 健康づくり協力店です。



私たちの取り組みは・・・

健康に配慮したメニューを提供しております。

メニューの栄養成分を表示し、みんなの健康を応援します!

お弁当は、「主食・主菜・副菜」の3つがそろったバランスメニューで、野菜たっぷりメニューです。



## ヘルシー弁当 宅配好評

### 薄味、糖尿・腎臓病治療食も

病院栄養士の経験を生かし、佐賀市の女性が4年前に起業したヘルシー弁当の宅配事業が人気を集めている。糖尿病や高血圧患者向けに栄養バランスのとれた



薄味のメニューで、家庭では対応が難しい人工透析患者用の弁当も提供する。健康への効果が見られるといい、口コミで注文が増えている。

### 佐賀市の 蘭さんの 病院栄養士経験生かし



●ヘルシー弁当を作る蘭さん。昼食は毎日約50食を配達している。佐賀市●一般のヘルシー弁当(左上)以外に糖尿病や腎臓病、人工透析などに対応した食事も作っている



事業を手掛けているのは蘭信子さん(59)。蘭さんは栄養士として32年間、佐賀市の病院に勤務し、入院患者の食事を担当した。ただ、退院後の治療食は家庭では簡単には対応できないのが実情。「せめて昼食だけでも栄養が管理された弁当を届けたい」と思うようになった。

2006年3月、56歳で早期退職。これまでの経験を生かして、弁当の宅配を思い立ち、同年8月、「ヘルスランチ」を起業。佐賀市紺屋町の自宅敷地にプレハブの厨房を建ててスタートした。

5品のおかずとご飯を合わせ、500〜600キロカロリーに設定。塩分は2〜3gに抑える。メニューと栄養量を明示し、「ワカメに含まれるアルギン酸は酢の物にすると効率よく摂取できます」といった一言メモも添える。

「安全でおいしく、栄養管理された弁当」の良さが口コミで広がり、当初の11食が現在は1日に昼食約50食、夕食約30食に増えた。「健康を維持できる」と一般の人の注文が多いが、10人ほどは高血圧、高脂血症などの生活習慣病患者だ。人工透析など腎臓病の患者3人には専用の弁当を作っている。

スタッフは蘭さんを含め5人。魚、卵、肉、大豆製品の順に献立を考える。固定客が多いだけに同じようなものはない。自ら買い出し、県産と旬の食材を探す。安価な食材を見つけたら献立を変更するなど工夫し1食500円(人工透析食は700円)の値段は変えていない。蘭さんは「血糖値や体重が減ったとの声を聞くとうれしいし、おいしかったの一言も力になる」と話し、今後の事業拡大に意欲を見せる。問い合わせは蘭さん、電話0952(22)3373へ。(中島義)

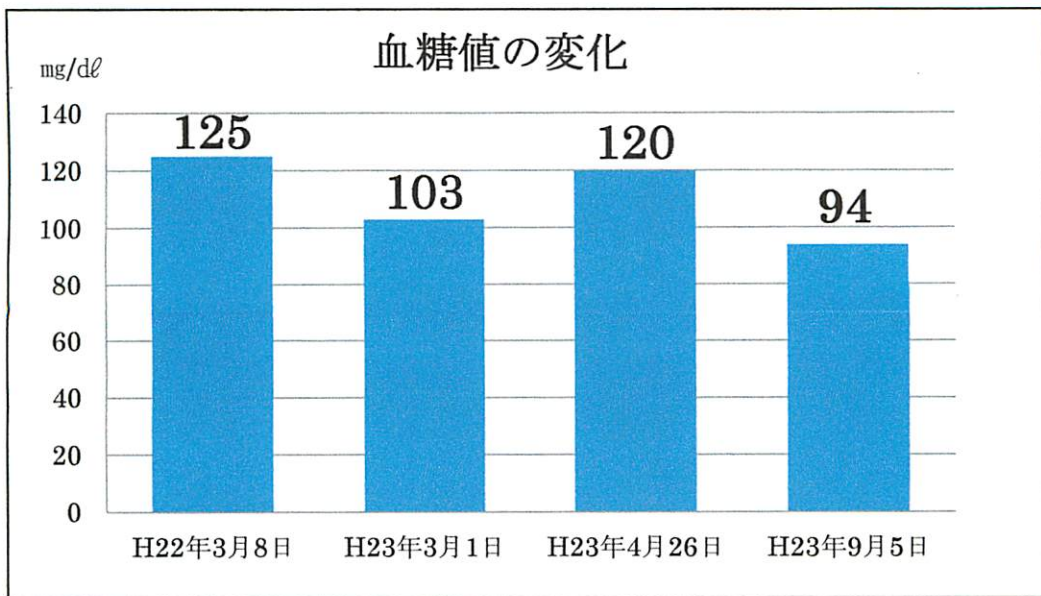
### 症例1 (糖尿病のお客様)

1、男性                      年齢 60才      身長 (164.4cm) 標準体重 (59.5kg)

2、お弁当の利用開始日                      平成22年5月より昼食のみ利用開始

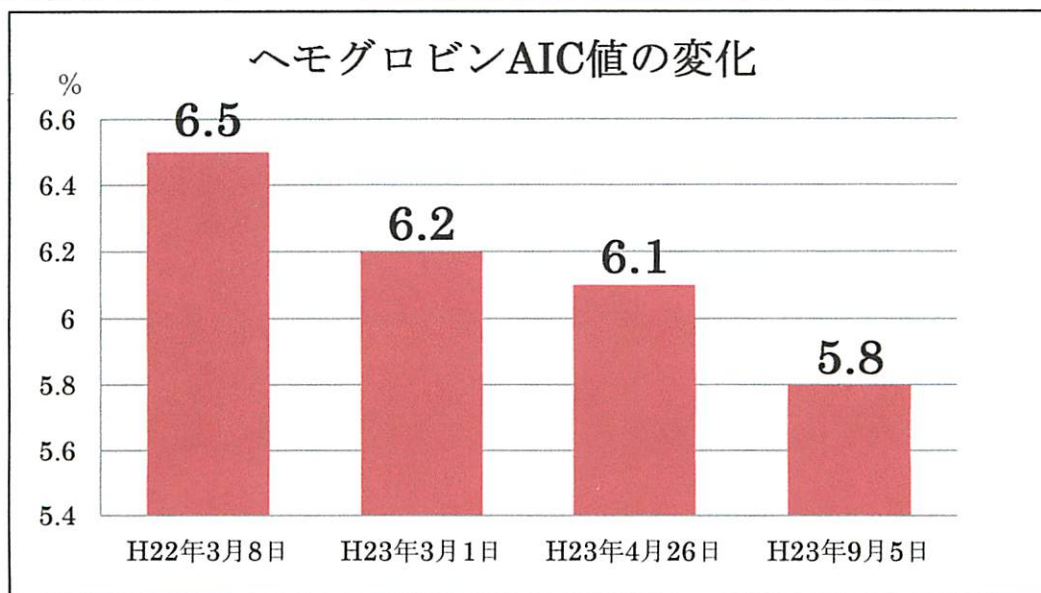
#### 3、血糖値の変化について

・利用開始当時の血糖値は、H22年3月8日 (125) mg/dℓ



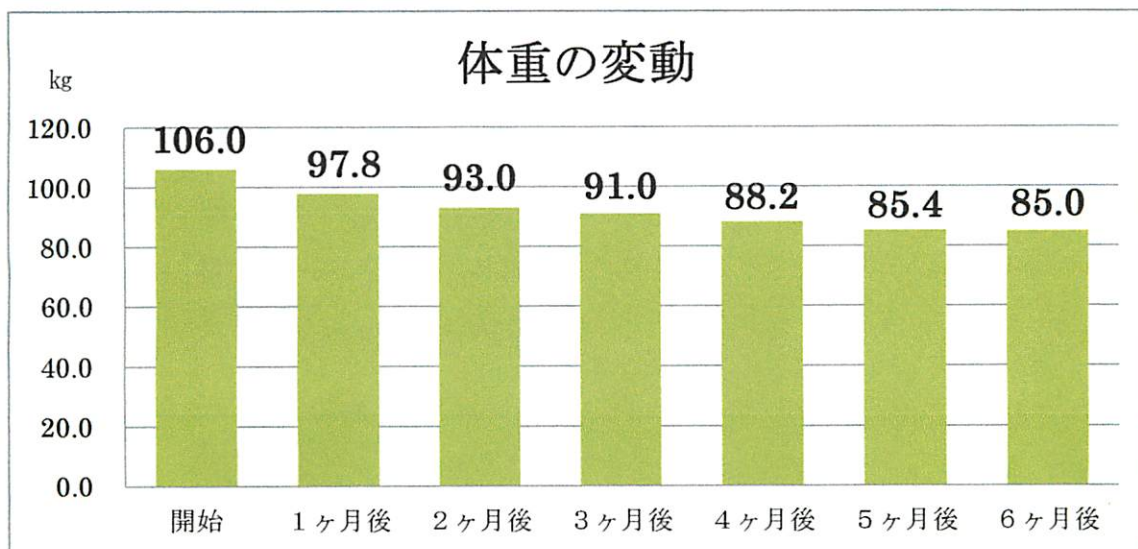
#### 4、ヘモグロビンA1C値の変化について

・利用開始当時のヘモグロビンA1C値はH22年3月8日 (6.5) %



5、体重の変化について

・利用開始当時は（106）kg



6、食事の分量について

\*開始前の食事の分量は、多かった。

\*多かった人は具体的に教えて下さい。

- ・ご飯は、昼食と夕食は100gだった。
- ・カップラーメン・パン・揚げ物・油炒め等の食事が主だった。

<例として>

- ・朝食→カップラーメンとパン
- ・昼食→ほか弁と妻の作った弁当
- ・夕食→茄子の揚げ物とギョウザ

7、間食について

\*利用開始前、間食はよくしていた

\*どんなものをどれ位

- ・ゼロコーラー 1日1本
- ・ジョージア 1日1~2本
- ・カップスープ 1日1~2杯

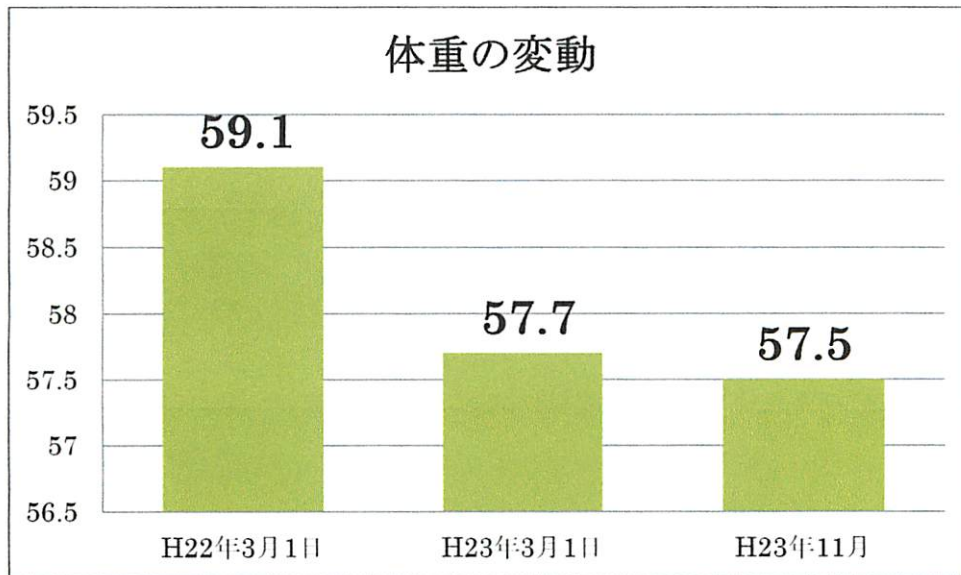
8、その他

\*ビール 1週間に1日だけ、ビール日を作りビール500ml飲んでいた。

つまみとしてポテトフライ・ソーセージ・ポテトチップスを食し、主食は食べていない。



## 5、体重の変化について



## 6、食事の分量について

- \*開始前の食事の分量は、多かった。
- \*多かった人は具体的に教えて下さい。
- ・昼食と夕食のご飯の分量が多かった

## 7、間食について

- \*間食はしていなかった

## 8、その他

- \* 3食の食事の中で1食でもヘルスランチの弁当を食べるようになってから体の調子がよくなり良かったと思います。

\*夜勤が主だった仕事をH23年3月で退職して4月から規則正しい生活を心がけた。9月からアルコールもやめた。

主治医 → 1600~1800kcal指示

\*野菜を先に食べることをテレビで知り6月より実践。

\*5月~8月まで、りんご酢を200ml飲んでいたら夜中にトイレに起きる回数が増えたので中止している。

\*夕食は、ヘルスランチ弁当+ヨーグルト100g+カロリーゼロのゼリー1ヶ+フルーツ缶詰半分食べている。

\*H23年9月中旬より強力な空腹感がある。佐賀医大のドクターによれば肝臓が元気になっているので空腹感があるとの事。

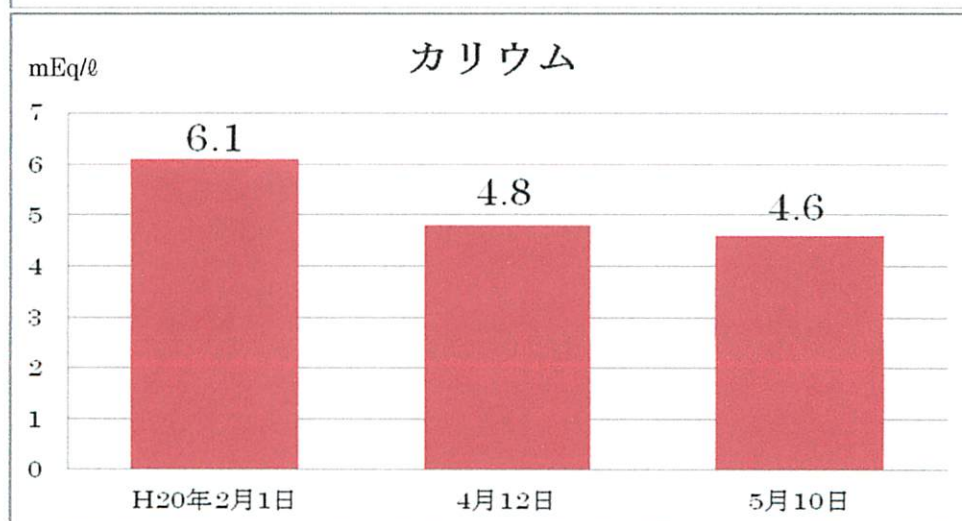
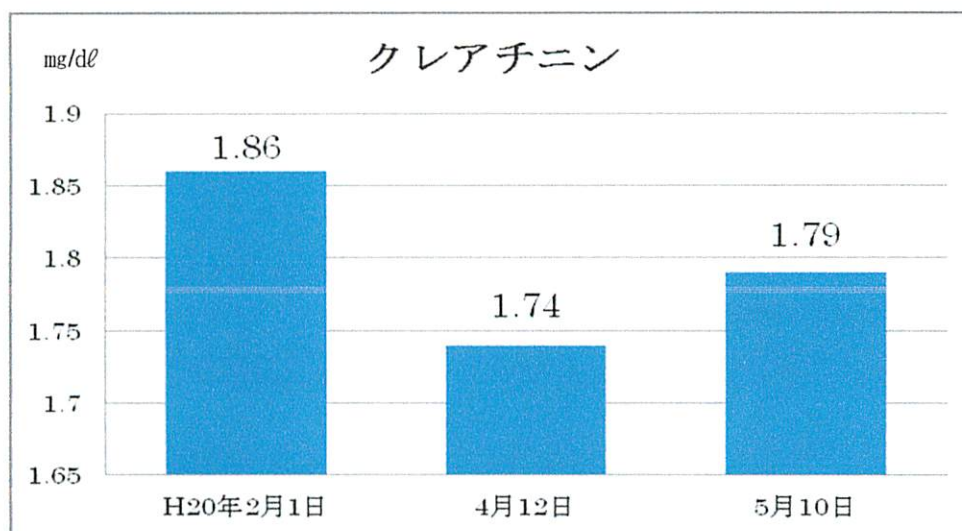
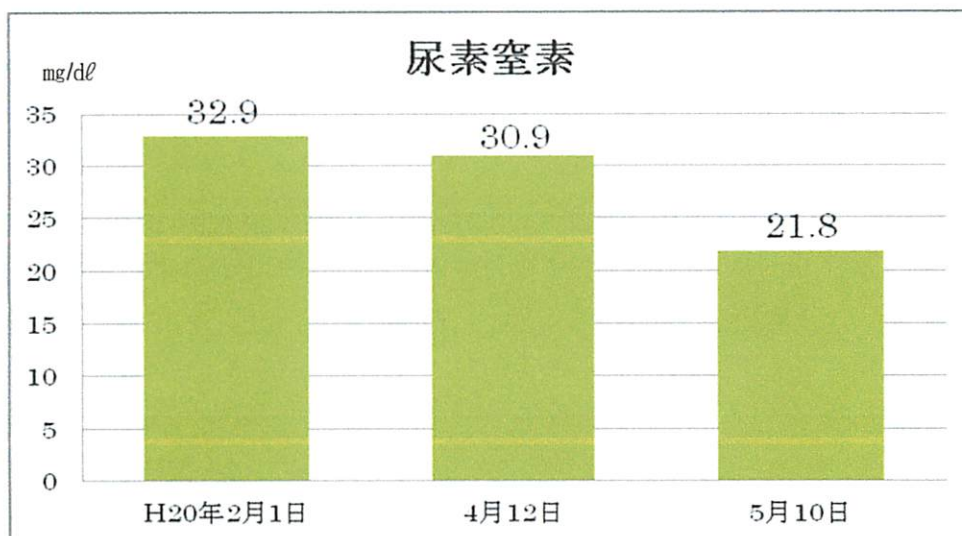
\*H23年9月よりB型肝炎のバラクルードを服用。

\* " 10月血液検査で血液の中には、B型肝炎菌はいなかった。

\* " 11月 " で肝機能の数値が劇的に改善している。

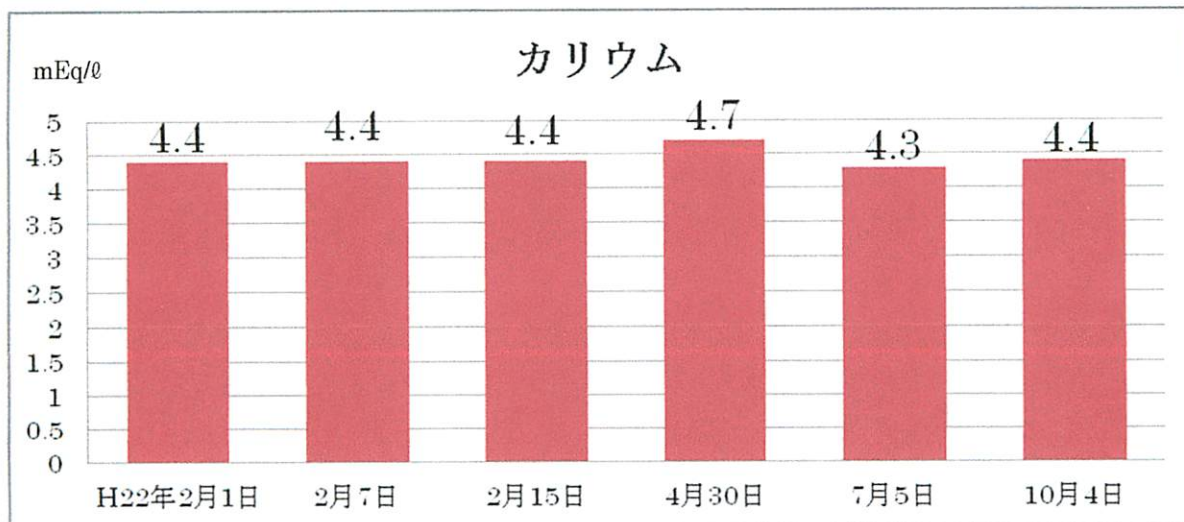
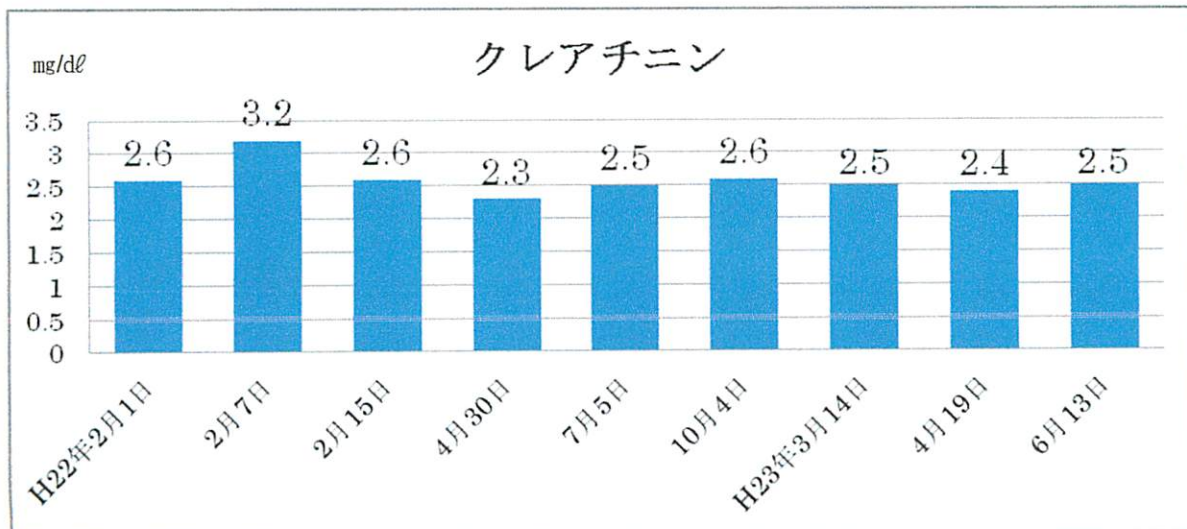
## 腎臓病のお客様

◇症例1 (造園会社経営) ◇ お弁当の利用開始日 平成20年1月15日～昼食・夕食

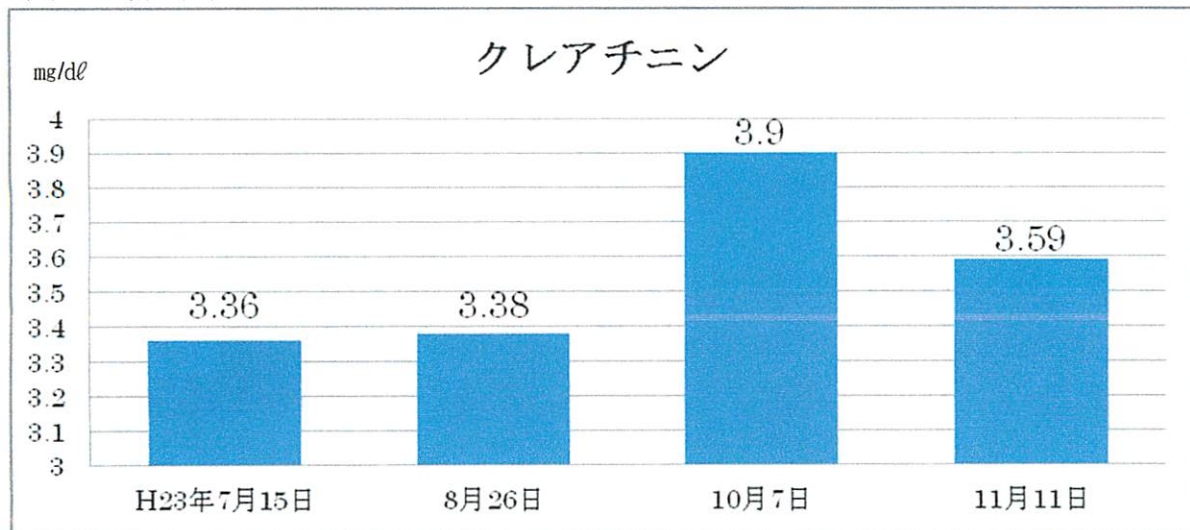




◇症例2（無職78歳）◇ お弁当の利用開始日 平成22年1月20日～昼食・夕食



## ◇症例3 (酒店) お弁当開始日 平成23年10月31日～昼食・夕食



おわりに

開業して5年が経過しました。当初は目標数に達成できず資金繰りに困りました。スタッフも十分確保できず配達時間が遅くなった事も度々ありご迷惑もかけましたが、お客様に

「気をつけて帰って下さいね」等と声をかけていただき、胸が熱くなることも度々ありました。

狭い路地や曲がりくねった角々を曲がりながら

時間に届けなくてはいけない、日が落ち暗くなり・・・

焦りと苛立ちと葛藤しながら配達しておりました。未熟な運転の為に（退職してから運転免許習得）車を傷つけたり、決して平坦な道ではありませんでした。

食材については県内産にこだわり、冷凍食品や既成品はなるべく使用しない安全・安心のお弁当提供に努めています。

メニュー表を添付して、一言メモ欄を設け食材に含まれる

栄養素や働き・メニューについての説明・情報提供・アドバイスなどを行なっています。

平成22年3月20日に佐賀新聞に掲載していただきましたが

その後の反響は凄いものでした。現在も「新聞を見て問い合わせ

しています」とのお電話をいただきます。

また、お客様がご紹介して下さったり、皆様方のお力添えのお陰で1日平均140～150食に増食せていただいております。

そして、ほとんどの方が弁当を食べて、以前より体調が

良くなった等、よい方向に変化が出てあるようです

でも良い事づくしでもありません、1～2食お食べになって

「口に合わんごた」とお断りされる方もいらっしゃいます。

でもめげずに、旬の物・味付けの変化・食材の使用方法などを

踏まえ、正しい食生活のあり方をお伝えして行く事、又

体調を壊された方には、おかゆや果物ぐらいは届けられる

(現在までに4～5人の人にお届けしました)

目や手が届く範囲でご縁を大切に、<ヘルスランチあららぎ>

らしいお弁当屋でいたい、そして、最終目標は、佐賀県の

医療費削減に貢献したいと思っております。

本日は有り難うございました。