

1. 開会挨拶と魚沼市の現状

橘 敏明 さん(小千谷市魚沼市医師会長)

本日お忙しい中、ご来場いただきありがとうございます。今回のテーマは「食」です。食べることは単に命を繋ぐだけでなく、幸せの大きな源だと感じています。高齢者や一人暮らしの方、体の不自由な方などに、どう食を届けていくかが大きな課題です。今日は遠方より、株式会社シニアライフクリエイトの高橋社長にお越しいただき、その後、医療介護に携わる方々を含めた座談会で議論を深めたいと考えております。

吉澤 国明 さん(魚沼市市民福祉部長)

魚沼市では、令和7年8月末時点で高齢化率が40.2%(1万2856人)に達しています。高齢化と少子化、そして人手不足が深刻な問題です。市民の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らすためには、医療、介護、福祉などの支援が切れ目なく提供できる体制と、連携強化が重要です。本日の講演や座談会を通じて、食を通じた支援のあり方について理解を深めたいと思います。

講演



2. 講演: 地域高齢者の健康寿命の延伸と地域活性化の両立

小林 英司 さん(座長、東京慈恵会医科大学教授)

高橋 洋 社長は 57 歳。26 年ほど前、塾講師をしながら宅配弁当のバイトをしていた際、弁当屋が潰れ、高齢者から「どうやって暮らしたらいいんだ」と言われたのがきっかけで、1999 年に「宅配クック 123」を起業されました。昨年の売上は 140 億に上るすごいビジネスマンですが、その心根には、高齢者に安く栄養価の高いものを食べていただきたいという思いがあります。健康寿命と寿命の差、約 10 年をどう埋めるか、健康寿命を伸ばすための食のあり方についてお話いただきます。



高橋 洋 さん(株式会社シニアライフクリエイト社長)

弊社の屋号「ワンツースリー」は、「ホップステップジャンプ」ではなく、「向こう三軒両隣」という意味を込めています。隣の人が減っていく中で、隣人の代わりを務めたい、と。単に空腹を満たすためではなく、「会いにいく仕事」として、安否確認や見守り活動を意識しています。現在、月間 340 万食をご自宅に配達しています。

起業のきっかけ

昔は家族で高齢者の面倒を見ていましたが、人口減によりその機能が失われ、その代わりを担う中で、お客様から様々な「わがまま」が来ます。例えば、割り箸を「割って持ってきてくれ」と言われたり、洗える箸に変えたら「昨日誰が食べたんだ」と聞かれたりしました。これはかつて家族が受け止めていたわがまままで、これを断ると存在意義がないと考えました。

ある高齢者は、以前は近所の人にカンパンを買ってきてもらい食べていたそうです。また、大衆食堂に毎日 1,000 円分以上出前を頼むも、量が多くて捨ててしまい、その「捨てる」という行為で社会から阻害されていることが一番辛かった、と聞きました。



勤めていた弁当店が廃業することになった際、その 20 数名のお客様に閉店を伝えられず、断ることができずに引き継いで、高齢者専門店としてスタートしたのが始まりです。

高齢者に配慮した弁当の工夫

①ご飯とおかずの分離

以前、容器が広いと顔を近づけて背中を曲げたまま動物のように食べる方がいたため、ご

飯とおかずの容器を別々にし、なるべく起き上がって食べていただけるようにしました。

②容器への傾斜

スプーンで食べる方が多いので、出汁が救えるように容器に傾斜をつけました。

③蓋の不透明化

緑内障や白内障の方から、透明な蓋越しに「今日のおかず何」と聞かれる光景が家族にとって忍びないだろうと考え、蓋を不透明にしました。蓋を開けた時に会話が生まれるように、と。

④開けやすさ

ビニールが剥がせない方が多かったため、開けやすいよう看護(フィルム)をずらした、いびつな形にしています。

健康寿命の延伸

高齢者の方々に「最後まで元気で買い物に行って過ごしたいか」と聞くと、ほとんどがそうだと答えます。そこで「予防」の概念でタンパク質にフォーカスし、食べきれる量で 20g を摂取できる「幸せタンパク食」を設定しました。

また、健康寿命には「心の栄養」も大事。ご馳走の日を月に 1 回設定し、国産牛や有名シェフ監修の料理などを通常価格で提供。これは昔話や自慢話ができるように、という意図があります。会報誌「あはは」に塗り絵やちぎり絵を投稿してもらい、みんなに見てもらうことを楽しみにされています。

地域連携と孤食対策

①地産外商

地元の規格外品(傷がついた野菜など)を仕入れ、全国 340 万食のおかずの素材として活用しています。高知の土佐清水市では、料亭の出汁に使われるソウダ(宗田節のこと。タンパク質がカツオの 3 倍)を惣菜に加工しています。

②医療連携

土佐清水市では、地域医療連携推進法人と連携協定を結び、退院カンファレンスに弁当店として参加。病院の栄養管理と在宅の栄養管理を一体化し、再入院を防ぐ取り組みをしています。

③健康支援型サービス

お客様のチェックシート情報を病院や薬局に伝え、改善が見られたらサービスから「卒業」していただく流れを作っています。

④孤食対策

便利さゆえに引きこもってしまう方もいるため、「昭和浪漫倶楽部」として、配食を断り、歩いて出てきてみんなで食べてもらう場を全国 8 箇所で設営しています。コンビニ弁当など何でも持ち込み自由なたまり場です。(<https://slc-123.co.jp/business/roman> 参照)

⑤ナンバー2 かつオンリーワン

ナンバーワンは家族の手料理。これには勝ってはいけないので、我々は 2 番目を目指します。ただ、家族がいない家庭においては、顔も見ない、声も聞かない状況で次へ向かわない、我々が唯一の存在であるという意味が込められています。

小林 英司 さん(東京慈恵会医科大学 教授)

私自身、最先端研究として老人性痴呆を抑える物質を研究しており、薬ではなく食べ物の中にある効果的な物質を探しています。現在、その物質をペットのワンちゃん(老犬 70 匹)に投与するトライアルを行っており、年内に結果が出る予定です。動物も人間も一緒に健康を目指す「ワンス(One Health)」の考え方です。断れない仕事は医者も同じで、高橋社長の活動に共感しました。

質問者 A

・コロナ禍で安否確認をしない会社もあったが、宅配クック 123 さんはどう対応しましたか。

高橋 洋さん

・対面禁止のケースもあったため、「ドア越しに声を聞く」というオペレーションになっていました。声が聞ければご存命と判断する、という形で業務を改めました。

質問者 B

・360 店舗を広げる中で、どうやって心同じ仲間を見つけていったのですか。

高橋 洋さん

・保険薬局や訪問看護、訪問介護など、在宅配食事業に近い本業をされている会社さんが多いです。また、ご高齢者の情報を入手し、本業に生かしたいという会社様もいらっしゃいます。

例えば、沖縄の那覇で経営されていた方が、恵まれすぎているからと、より厳しい条件の利尻島に移住して事業を展開した例もあります。

3. 座談会:未来の健康は今日の食から～食べてつながるしあわせ～

-登壇者発言-

上村 伯人 さん(医療)

・病院では食べる方を抑えてもらいますが、訪問診療ではいかに食べてもらうかがテーマです。食は命の根源、生活の中心、楽しみでもあります。魚沼市の食は世界に誇れます。新潟県は一人当たり医療費が全国で一番安いですが、魚沼はさらに安く、メタボの割合も全国平均の

6 割程度です。魚沼の方々は野菜が多く、お米は健康食です。

パンは最初から油と砂糖を入れて作るのですよという話を患者さんにしますが、ご飯はお米も油も砂糖も入っていません。今お米が値上がりしてなんて言っていますが、私は 5kg5000 円だって良いのではないかと思います。だって 1kg1000 円でしょう。一食 150g、ご飯一杯分ぐらいで、お米にしたら 75 円ぐらいでしかないので、クリームパンに 150 円払って、ハンバーガーに 400 円払うのだったら、それぐらい良いのではないかと思います。

「口は命の入り口、心の出口」。高齢になっても口が達者なら、肺炎や認知症にもなりにくい。最後までしっかり食べられる人生を目指してほしいです。

小幡 郁子さん(栄養)

・高齢化に伴い、孤食が大きな問題となっています。魚沼市では配食サービスがありますが、配達区域や回数、時間帯の制限があり、十分とは言えません。

私は地域食堂に注目しています。魚沼では 4 年前から子供食堂を発展させた地域食堂が始まっており、現在市内に 6 箇所あります。単なる食事提供ではなく、地域の交流の場、居場所としての役割を果たしています。地元の旬の食材を使い、栄養満点の食事を提供しています。

共同作業を通じて仲間作りも行われており、美味しさを共有することで信頼関係や絆が生まれます。地域食堂は孤立化予防や災害対策など、様々な地域課題の解決に繋がっています。今の住民さんたちで、行政に頼ることなく、小さな地域食堂ができることを願っています。

富永 洋介さん(生活支援コーディネーター)

魚沼市社会福祉協議会(社協)で生活支援コーディネーターをしています。高齢者が地域で住んでいけるよう、人やサービスを繋ぐ役割を担います。

社協の配食サービスは、魚沼市の広い範囲(奥は福山、大白川など)のどこにいても利用できるのが強みです。孤立しがちな高齢者の見守りや必要な支援に繋がるケースも多いです。

また、フードバンクでは、地域の皆様から寄付された食品を生活に困窮している方に届けています。これは食を通じた支え合いの形であり、多くの方が気軽に提供側に回れるのが良い点です。

しかし、担い手不足が深刻です。社協の配食サービスの調理ボランティアはここ 5 年間で 100 人減少し、平均年齢も上昇しています。地域の支え合いを継続するために、皆様の小さな協力(ボランティア、フードバンクへの寄付、高齢者への声かけ)がますます必要です。

小林 英司さん(家族介護)

・私自身 70 歳になりますが、健康寿命が 71~72 歳と言われている中で、なんとか 80 歳くらいまでピンピンコロリでいたいと思っています。

実の母親(37 年間未亡人として家業を守った)を看取った時、84 歳で肺がんが見つかりま

したが、検査をせず、分子標的薬で1年半元気に暮らせました。姉が食事を運ぶも、忙しい時は玄関先に置いていくこともあり、冷えた弁当を電子レンジでチンするのは危ないという話もあります(マイクロチップが脳に刺さる現象)。自宅で看取りました。

義母(91歳で死去)の介護では、悪くなってから入院すると家と違う環境でどんどん具合が悪くなるのを実感しました。病院と家が一体化し、いいタイミングで動けたら良いと強く思います。介護は男は役立たず。介護者、看護者、姉妹など周りのサポートが大事です。

座談会



まとめコメント(未来に向けた希望)

上村 伯人さん

・食は命を繋ぐだけでなく、コミュニケーションや交流の機会を作ってくれます。配食のスタッフが弁当を置いていくだけでなく、話をしているのを見て、私が血圧を測って帰るよりずっと役に立っていると感じました。ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の視点から、最後まで食を楽しむ人生を皆で目指しましょう。

小幡 郁子さん

・私は孤食対策として「共食」を実現させたいです。魚沼の素敵な集会場を活用し、地域で小さな地域食堂を開催したい。献立作り、食材購入、調理、配膳など、食事の工程で地域の得意な方が役割を持つ共同作業を行いたい。これが孤立化予防や認知症予防、そして地域の潤いに繋がると信じています。今の魚沼市民の皆さんと繋がり、生活を豊かにできる地域食堂が私の未来の夢です。

富永 洋介さん

・魚沼市ではサービス格差が出てきており、食を支える活動が立ち行かなくなる危機感があります。だからこそ、ボランティア活動への協力や、フードバンクへの食品提供、ご近所への声かけといった、一人一人の小さな協力が求められています。今後は福祉分野だけでなく、地元企業やお店と連携し、地域全体で食を支える取り組みを進めなければいけません。

本当に最後に小さな協力ではなくて大きな取り組みをお話しさせていただきますと、今米が取れる季節になりました。私の家もお米を作っております。米農家は去年のお米があると、なかなか「新米が食べられない」という悩みがあるお家はありませんか。社会福祉協議会に電話をいただければ、去年のお米すぐに持っていきまして、すぐに今年の新米を食べられるということになりますので、是非無理のない範囲でご協力できればと思います。余談も挟みましたが、今日は本当にありがとうございました。

小林 英司さん

・皆さんの熱心な反応を見て、地域活動と食と安全が両立できるアイデアを出し合いたいという野心が生じました。例えば、熊対策として、農家の渋柿を熊が出る前にボランティアで撤去し、柿酢などに加工する支援などが考えられます。

高橋 洋さん

・魚沼さんの孤食を防いで共食を促進する取り組みには感銘を受けました。孤独の食事の恐ろしさを目の当たりにしたことがあります。神奈川県横須賀で倒れていた高齢者のこたつの上に、クリスマス伊ブにコンビニで買ったコロッケのレシートだけが落ちていました。最後の晩餐がコロッケにならざるを得なかった背景に、孤食の恐ろしさを感じ、「幸せタンパク食」や健康支援型配食サービスで予防に取り組んでいます。魚沼市と協調させていただければと思っています。

布施 克也さん(座長)

・ACP は最後まで生き切ることを支えます。最後までぬくもりや繋がり、食べる喜びを感じながら人生を過ごせるよう、みんなで支え合い、人の繋がりを築いていければありがたいです。

4. 閉会挨拶

佐藤 貴章 さん(魚沼青年会議所 理事長)

講演で「心の栄養」と「健康寿命」の二つのキーワードが心に残りました。私自身、昨年逆流性食道炎で食べられない時期があり、体だけでなく心も不調になる悪循環を経験しました。

父が 70 歳になるため、男性の健康寿命(70～71 歳)の話題にドキッとしました。小林先生の「役に立たない介護者」の話を聞き、(自分も)そうならないように努力し、両親には健康寿命を長く伸ばしていただきたいと感じました。青年会議所として、本日学んだ食に関するテーマを今後の活動に生かしていきたいです。