

8—ごはんにしましよう

(1) 苦心の連続

「三度のごちそうよりも、何時も乾いたおむつがありがたい」——お年よりの言葉として私がよく引用する言葉である。三度の食事は当然ごちそうであってほしい、おむつも濡れたらすぐ換えてほしい、二つともお年よりにとって最低限の願いであるということである。

食事についていえば、現在のはほぼ満足できる段階に達したと思えるが、それまでの間、試行錯誤を経なければならなかった。

たまたまその頃、福祉新聞は福祉施設における食事を重視して、「みんなで考えようこの重大事」と題して長期間キャンペーンをし、任運荘もそれへの寄稿を求められた。貧しい過程を発表することの意味を考え、副施設長北崎ハツ子はその報告にふみきった。

五十七年二月二二日より五回に分けて連載されたが、次に紙数の関係で大部分をカットして、



その概要のみを示すにとどめる。注書きや括弧書きにはその後の大きな変化改善を最小限度記した。

「粗末な食事」と言われ

某県某施設長は私たちから意見を求められて、「任運荘の食事は量も少なく寂しい」と指摘した。今考えても大事な指摘である。量の多少はエネルギーから見なければ正確ではない。ここでは老人一日当たりのエネルギーを一、三六九カロリーと定めている。厚生省の示す標準によるものであるが、この基準ではたしかに見えのする食膳は整えにくい。では、少ないと指摘された日(56・2・8)のメニューはどうか。表5の通り一六六カロリーも超過している。

しかし、指摘に応じて、余りカロリーを上げずに一品加えるようにした。念のため食費は、町部の丙地基準で(56年現在)一人当り一日七五二円である。(63年現在、一日八八五円)

しかし、残菜が多いとエネルギー計算も意味はない。五十七年一月の残量は一日平均六・八キログラムでたしかに多い。併設の膳々舎は一日一、九〇〇カロリーであるのに、平均して一日一キロも少ない。老衰という理由のほかに、味付け、メニューの組み合わせ、食事介助の仕方、間食などの理由があげられる。ホームの食事しか食べない人は二人だけで、間食が残菜の一番の原因であるが、その楽しみを奪うことはしない。

表5 メニュー (56. 2. 8)

	献立	Cal	蛋白質	金額
朝食	みそ汁	50	4.4	31.40 ^円
	たまご	79	6.2	25.80
	漬物	4	0.1	14.00
	牛乳	87	4.4	37.10
	飯	216	4.8	29.73
	計	436	19.9	138.03
昼食	山菜ごはん	277	1.2	111.77
	かき玉汁	54	5.1	15.20
	かまぼこの香り揚げ	96	1.5	58.67
	ホーレン草浸し	19	1.8	38.80
	奈良漬	19	0.6	27.50
	計	465	10.2	251.94
夕食	西京焼	124	12.4	185.44
	大豆とイカのトマト煮	82	8.6	113.80
	おろし和え	8	0.3	37.40
	フルーツ	25	0.2	35.00
	飯	246	4.8	29.73
	計	485	26.3	401.37
	合計	1,386	56.4	791.34
おやつ 19時	むしまんじゅう (要注意者はプリン)	149	3.0	43.90
	一日の合計	1,535	59.4	835.24

舌は保守的

老人の好む物は何といっても昔から食べ馴れた物で、お煮染めの時は「お祭りのごとある」と喜び残菜も少ない。また好き嫌いの多いKさんが雑炊の時は「後で食べるから残りは捨てないで」と機嫌よく、大分の郷土食「だんご汁」は殊のほか好物。

「昔はだんご汁の時は他のおかずはなかった、もったいない」と叱る老人もいる。食べ馴れたものをメニューの中心にすると残菜も少ない。そのため栄養のバランスがとれるように多くの材料を使う。和食外の料理は食べず嫌いが多い。コンソメスープ、サラダ、ラーメンなどである。また「生野菜はビタミンが多く血をきれいにして中風になりません」と献立放送で説明すると、あわてて食べ始めるひともいる。

（しかし、厨房内部の改善の結果、現在では残量は一日三キロ以上減って四キログラム以下となっている。その過程については後述する。）

「手作り」の大切さ

愛媛県の高縄荘では次のように手作りをモットーにしている。①うどんは手作り②海が近いので毎朝魚河岸で魚類を仕入れ、あらまで煮つけるので捨てる場所がない③肉や魚類は厨房でミンチにし④野菜は規格外のものを安く仕入れる―などである。また野菜食を多くし、青汁を提供するなど、同園の厨房は活気にあふれ、手作りはすなわち愛の現れであることを示して

余りある。厨房主任が園長夫人で、厨房に入って陣頭に立ち、自ら市場に出向いて安価良質のものを仕入れるなど、その結果当然食膳は見事である。（その後、園長の死去、夫人の退職などで、厨房にも相当の変化が生じているだろう。）

高縄荘のこの高水準に近づくことは不可能でも、すぐ改善できることから始めよう。夜のおやつはすべて手作りとなった。漬物の材料は豊富な時に仕入れ、減塩され自給となった。

島根県の和光苑のバイキング食も非常に参考になった。メニューが増えること、捨てる残菜がなくなること、何よりも重要な選択があるということ。しかし、身体的不自由や痴呆症状がその採用を強く妨げ、三カ月で中止しなければならなかった。食事の全面介助がふえていく中で、皿にとってあげるだけでも労働時間をオーバーしてしまう。しかし、この経験は今でも生かされ、行食事には活用されている。

和光苑は減塩食を重視していた。私たちはこれも学ぶべきと考えた。

「こここのホームの食べ物は味が薄い、もっと研究しなさい」と九十二歳になるMさんはきびしい。耳が遠いので「味付けはしてありますよ」とメモして知らせるのだが、やはり「醤油を」という。「年齢が年齢なのだから塩分も好きないようにさせたら」という意見もある。日本の食生活改善の一環にもなると考えて、福祉施設は減塩運動に参加すべきであろう。

いつも温かく

「任運荘は湯気の立つものを食べさせている」と某県の施設長は驚いていた。配膳台の鍋に手を当ててその熱いのに感心する人もいる。一般に老人ホームの食事は厨房で盛り付けするからであろう。「温食にすると寮母から文句はでませんか」。「任運荘では寮母の方から何とか温食を」という意見が出たことを説明。

揚げ物などは温かいまま出すよう配膳直前に作る。また水炊きなどはどうしても冷えるので、昨年十二月からひとりずつ使用できる、△大名鍋▽を用意した。

「火の燃える本物の鍋料理じゃ」と何度も蓋を取る。

開設当時はポリプロピレンのランチ皿だったが、集団給食のようでわびしいので一年間で廃止した。アルミ膳は片まひの人が使いにくいし冷たい感じがするので、現在は滑り止めつきの明るい柿色のプラスチックを使っている。

茶碗をメラミンから陶器に代えたところ、Sさんは「あら、からつ茶碗、うれしいね」と不自由な左手にのせ、右手でそっと暖めている。汁碗を塗り物にしたら、Eさんは「お客に呼ばれたとある」と言って皆を笑わせた。夏にはガラスの食器を使用し、涼を誘っている。

現在は一部強化・耐熱ガラス食器（コレール）を使用している。（陶器は粉々に割れても、この食器は割れにくい。ただし割高。）

問題山積

一年前厨房主任が「厨房にも誇りを持たせて下さい」といったのには驚かされた。その声が低く控えめであっただけに、なおのこと私の胸を深く刺すのであった。どれだけ私は厨房に關心を持ち、その人たちを、尊重してきたか、内心忸怩たるものがあつたから。私はでき上がったものを検食し、チェックするだけではないか。その過程も定かに知らず、作る職員のただなかに入ったこともない。

ふり返ってみると、早くから調理員と寮母間に変な空気が漂っていた。「看護婦は威張っている」「配膳車を取りに来る寮母の態度が悪い」などと、聞こえよがしにいう。ひとりの寮母が夜勤が辛いといって調理員を希望したことがある。寮母として不適格な行動が多かったので喜んで厨房に移した。こうして「仕事のできない者は厨房行き」という觀念がいつしか定着していた。「厨房は吹きだまり」という愚痴がでるのも当然である。

いろいろの問題が出てきた。そのうちのひどいのが、そばつゆ事件である。五十一年の大晦日には年越しそばの汁に味付けをしないで出してしまふ。正月帰省のかわらない老人たちのために暮れと正月三カ日は豪華メニューにしたのだが、このありさまである。味を尋ねる私に全員が「うまかった」とお愛想をいう。後で検食してみたら汁は椎茸の水だけだったのだ。

この事件によって栄養士は辞表を、その他は始末書を提出した。これに対し園は全員を数週間停職処分にし、やがて不適格者二名は退職した。そして厨房は再出発する。五十三年からは

併設の療護施設・膳々舎と合同で厨房は八人となった。いまようやくチームは固まり、献立にも工夫を凝らし、一応の安定を保っていると思われる。

▼厨房主任田北澄子の手記

厨房勤務者は除け者にされている、と調理員が考えるのも無理はない。夜のおやつを持って寮母室に行った時、ある寮母がハ一生懸命働かねば、厨房に落とされたら困るからVと言った。そこで私は理事長に誇りを持たせてほしいとお願いした。理事長は誇りは人から持たせてもらうのではない、自分で持つものと言われた。私はその言葉にハッとして小さなことにこだわったことが恥ずかしくなった。私たちは度量の狭さをすまなく思った。チームワークがよくなればおいしい料理もできる。

理事長は後日、道元禅師の「典座教訓」をコピーして福祉講座で使用した。それは調理係は典座（てんぞ）として位置は高いものであるという内容であり、お互いの仕事の認識を深めることが出来た。文に、典座という職は「古より道心の師僧、発心の高さを充て来るの職なり」とある。私たちはそのことの本当の意味を頭でなく胸でとらえねばと戒めあった。

(2) 改善を一つ一つ積んで

栄養士二人

任運荘は棟続きに勝手舎と並立している。現在は、各五十人定員で百人分を栄養士二人と調理員六人で作っている。人数的には恵まれている。しかし、それまでは栄養士一人で、献立はマンネリ化し、味付けも一定しない。その日の調理主担当がメニュー放送をするが、放送者の声で聞き分けて、その担当者の時は、はじめから食事をとらない老人もいる。対策として栄養士二人制にした。二人とも栄養士兼調理員で一週間交代で何れかの仕事をする。栄養士は調理場に入ること、調理の実際の苦勞が分かるし、調理員は「栄養士がいてくれるので心丈夫」という。当然、献立はバラエティに富み、食膳はにぎやかになる。食事に希望がさしこむ。

厨房職員から勤務変更意見が出されてくる。「今までは、朝六時の早出一人で百食の朝食作りだから、現状が精いっぱい。遅出の外に中出（七時十五分）一人を増やしてメニューを一品増やしたい。従来の朝食はみそ汁、大根卸し、炒り豆腐か卵とじ、あるいは青切りこんぶだが、それからは厚やき卵、焼魚（塩鮭、ます、あじのひらき等）、酢のもの、竹輪の卵とじ等が確実に一品増加した。

改善案にそえられた文は嬉しかった。「朝食は一日の活力源です。施設給食は夕食と朝食の間隔が長い。お年よりは朝食が待ち遠しいようです。家ならだんらんがあります。ホーム生活

は無口で静かです。ですから、せめて朝食は心のこもった変化に富んだものを心掛けたいのです」。

表6 ある日のメニュー (63. 1)

	献立	エネルギー	蛋白質	食塩	金額
朝	味噌汁	56	3.4	1.4	38.85
	白滝の五目煮	34	1.2	0.3	28.70
	卸し大根	8	0.4	0.3	12.85
	ホーレン草のごま和え	14	1.1	1.3	25.40
	牛乳	89	4.4	—	15.10
	飯	208	4.0	—	23.79
	小計	409	14.5	3.3	144.69
昼	エビフライタルタルソースかけ	212	18.3	1.2	340.42
	酢和え	13	0.3	—	24.12
	ひじきの炒め煮	30	0.9	0.5	14.80
	卵スープ	40	1.9	0.6	8.20
	飯	208	4.0	—	23.79
	小計	503	25.4	2.3	411.33
夕	鯖の照り焼	107	10.4	1.6	139.50
	のっぺい汁	42	3.8	0.6	55.80
	菜の花の辛し和え	13	0.5	0.3	59.20
	カリフラワーのゆずみそかけ	48	1.1	0.5	22.38
	飯	208	4.0	—	23.79
	小計	418	19.8	3.0	300.67
		1,330	59.7	8.6	856.69
おやつ	石垣餅	46	1.0	0.2	10.10
	合計	1,376	60.7	8.8	866.79

献立ノート

久しぶりに厨房に理事長の叱責がとぶ。理事長の検食の時のことである(61・8・1)。余りにも不味いごった煮がその日の献立のメインである。塩からく、にんにく臭く、見ばえ悪く、とても口にできない。その上、真夏である。当然、残量も異常に多い。私たちは一食分を寮母全員が少しずつ試食することになっている。味が分からなければ介助でも当然手ぬかりが起こるからである。だから、検食した全寮母もその味のひどさを認めねばならなかった。

理事長―「ひどいのを作ったと思わなかったのか」。栄養士―「いつもより辛いとは思ったが、そのまま出すことにした」。理事長―「作り損ないをそのままお年よりのおなかに捨てるような形になってしまったではないか。作り損ないが起こることは仕方がない。そのときは捨てればよい。代用物を急ぎ作って間にあわす本気さがない。本気で仕事をしていない証拠だ」。寮母たちの検食も本気でなされていない責任で、寮母主任が追求された。

「厨房はこの際全員退職してはいいものだ」―理事長の決断であった。しかし、厨房職員全員が始末書を出し深く謝罪したことで納まった。しかし、これを機会にして厨房の再生が確実となる。この事件で明るみに出たことが一つあった。これまで栄養士は調味料等すべて量を明示しているのだが、それに従う者、従わず計量もしない者、まちまちであったということである。その監督不行き届きの責任は逆に理事長たちにもあったのである。

だから「献立ノート」が急ぎ作られていった。誰が調理しても同じ味が出るようにする。前

回までの調味料の量かげん、味かげんを相互に吟味し工夫し、それを定形化する。切り方、盛り付け方も。評判の店を回ることも多くなる。ソーメンだし、すしの合わせ酢などどんどん改善されていった。

(北崎ハツ子)

わが家のごちそう

お盆で帰省したお年よりの句―「わが家のごちそう任運荘にない味がする」(三枝町子さん)何気なくうたったものであるだけに、私たちに対する頂門の一針である。これまでの嗜好調査を一步進めて、五十五年より老人主体の給食委員会の活発化が計られる。

意見の出せる人はもはやごく限られた人数であるが、厨房はしんけんに受けとめる。委員後藤スエ子さん(七七歳)は皆の意見を聞いて、毎日かきとめている。―梅干しを朝食につけてはしい。お煮付けがたべたい。暑くなったので魚をやめて肉にしてほしい。醬油入れはカビができやすいので注ぎ足さないようにしたら。ワインゼリーはおいしかった。スープ皿は飲みにくいのでカップかお椀にして。さつま芋のおやつはきらい等。

次のさつま芋のときは、うらごしにして牛乳、さとう、生クリームを加えて焼く。委員会はその効果があったことに満足する。こうしていろいろの意見が出てくるようになると、お年よりから自然と食事日記をつけたいと意見が出てきた。次に、片山キヌさんの六十一年九月の敬老の日での主張を聞こう。

▼食事日誌をつけて

「私は任運荘に来て六年になりますが、先月までは厨房より出される食事をそのまま頂いていました。『甘い、からい』など、まして、盛りつけ、色あいなど何にも言いませんでした。やっぱり厨房の人たちへの遠慮があったからです。しかし、食事日誌をつけるようになり、毎日三回の食前の献立放送にも、今までより耳を傾けるようになりました。ご飯の固い軟らかいなど、おかずの味付けも、食堂に集まった皆さんに聞いて書きます。『昼のお煮つけはどうでしたか』と聞くと、『高野豆腐の味はとてもよい』といわれますと、私のことのようにうれいずす。酢のものなど、日誌を書くようになって、味のつけ方が一段とよくなりました。

この日誌を書くようになって、厨房の人たちと話す機会がふえ、私たちの意見をとりあげてくれ、毎回の食事もしみの一つとなりました。これからも私たちの意見を参考にして、おいしい食事を作って下さい」。

（片山キヌ氏）

しだいに重度化し

宿泊実習した和田千里さん（当時龍谷大学）の実習記録の一節―「夕食はおでん。おでんの流動食を見て、さすがだなと思った。お芋はお芋、ちくわはちくわなどと材料別にミキサーにかけてあった。前に実習したホームでは、全部一つにまぜてミキサーにかけてあった。食べる方もおいしくないだろうし、介助するときも、これはちくわですよなどと説明のしようもない。

厨房でも働いたが、「材料別にミキサーにかけてはどうでしょうか」と提案した。「手間がかかる」の一言でかたづけられた」。

車中折り紙人形を五十個作り、お年より一人一人に手渡すとき、すべてひざまずいて捧げるようにしていた和田君である。

いまや、身体的衰えはしだいに著しくなっており、半数が普通食をとれなくなった。別表（表7）のようにこの傾向は年年進んでいく。

食種状況 (63.4)			表 7
	食	種	人
主 食	普	通	19
	粥		28
	お	に ぎ り	3
	ミ	キ サ ー 粥	0
副 食	並	食	12
	細	食	15
	極	細 食	19
	流	動 食	4
ハ イ ネ ッ ク ス			1

※ ハイネックス（濃厚流動食）
…各種ビタミン及び蛋白質など
全ての栄養素を含む。食欲不振・
床ずれなどが出来ている場合に
飲用する。

流動食について忘れられないことがある。某重度障がい者施設が流動食を作る積りはないと
いって、頭から入所希望者を門前払いした事件があった（詳しくは本書終章の注16参照）。国立施
設だったから、私は本省にその改善を要求した。このように、現場ではとんでもないことが起
こることもある。

さて、任運荘のことにもどって、箸やスプーンでご飯のとれない人には、一口ぐらいのおに
ぎりにする。三個で茶碗一杯強の量である。お粥でものみ込み困難な人には、重湯と米粒半々
のものをミキサーにかけてのり状にする。こののり状のものを好まない人には、雪平鍋で炊い
たお粥をすすめる。後藤アキさん（九三歳）は重篤の床でミキサー粥を受けつけなかったが、こ
のお粥だと口を開けて次のを待つほど喜んだ。

極細食より流動食に変える時は衰弱も甚だしい。副食の流動食は食べ易いようにねばりと水
分の調和を考えねばならない。ハイネックスを添えるが、約九十gが四二〇エネルギーで、そ
れを牛乳五〇〇ccに溶かす。現在一人が飲用。ミキサー粥も受けつけない人には重湯、果汁、
スープ、そして、このハイネックスの組み合わせになる。スープはそのままではむせる時、片
栗を入れてとろみをつける。

(3) 捨てることの大切さ

栄養士から一枚の報告書が提出された。

おわびと経過報告がごったになっているが、厨房の職業意識がここまで具体化してきた。

▼報告書

昭和63年2月3日夕食の茶碗蒸しの蒸しむらについて報告致します。蒸し器が4段あり、88個を一度に入れ、時々段を入れ変えながら蒸しました。時間は午後3時30分～4時30分まで蒸し状況を見たところ、蒸しすぎ、丁度よいもの、蒸したりないものがありましたので、確認しながら配膳して行きました。

蒸したりないものは、配膳直前まで蒸し、確認して出しました。しかし、見落としがあり、任運荘に2コ、膳々舎に1コありました。再度、蒸し直して出しましたが、任運荘の方はお腹が満腹なのでいらないうことでした。膳々舎は食べない人がいたのでそれを回してもらいました。利用者にはおわびをしました。

今後、このようなことがないように、蒸し器の入れ方、時間を検討し、確認を十分にしていきたいと思います。蒸し器の蒸気の出方も悪いようなので、調整をお願いします。

以上、報告とおわびをいたします。

他人どうしが集合する老人ホームで食事に失敗作を出すことは許されない。しかし、いかに注意しても失敗作が稀にあることは許されねばならない。私は、だから、失敗作が食膳に出されることのないよう、強く戒めている。

この文書にあるように、百個の茶碗蒸しのうち数個の失敗作があったことに、意識してそのことを報告したことは、進歩と考える。百個の失敗と、百個のうちに一個の失敗がまじることとは、同じことである。失敗作は一個たりともお年よりのおなかに入れてはならない。

この茶碗蒸し失敗以前にもう一つの失敗があった。おやつに出される甘酒が寮母の検食で、「出さないで」との要求で棄てられた。寮母が同僚厨房の作品を、利用者の立場に立つことで、このように注意する行動ができたことも初めてのことである。任運荘十三年の歩みの中で特記すべきことである。失敗作が拒否されたこと、また失敗作が棄てられたこと、何れも初めてのことだから。人間のすること、すべてに失敗はつきもの。だから、食事についてもそれはありがちだが、お年よりの食膳に出されることは絶対にあってはならない。

しかし、彼女たちはただ棄てて、代用食を出しただけで、事はすんだものと思っていた。職業人としては、その経過で、んまつ、を文書に明記して提出するのでなければ、責任感の本ものにならない。職場のものとならず、その場その場の一時的なものとして処理され、同じ過ちがくり返されるからである。

(4) 去る者を追わず

「過ちを觀て、その仁を知る」(論語)。

人は過つ者であるが、その過ちの仕様しやうによつては逆にいつそう向上することもある。任運莊を不自然、不本意に退職していった人たちには、ふしぎと共通点があった。

任運莊での過ちの基準は利用者本位から逸脱の度合におかれている。逸脱しておれば厳しく問われるのは当然であるが、彼女等は弁明説明もせず、「やめます」と一語を残して去っていく。説明もないから、慰留することもない。第二の共通点は十年以上の経験者だということ。慣れが狎なれに墮するるのであろう。第三点は幹部職あるいはその候補に近いということ。任運莊ではこの三点めについてはとくに厳しい。

某年某日、お年寄りの半数が参加する阿蘇日帰り遠足。行事担当寮母が厨房責任者に弁当造りをお願いしたら、即座に「忙しくて、作れない」とにべなく拒否。その代り外注弁当となる。しかし、店まかせの注文だったから、とてもお年寄りの口に入りようもなく、大きく固かった。そのことがきっかけで、私もようやく事件の真相を知るわけである。

後日談——私からこの弁当拒否事件を聞いたある施設長は言うのである。「こんなことを理事長の耳に入れた職員もどうかと思う。和が大事だ」と。こんな本末転倒があらうか。大事なことは真実だ。真実とはお年よりの弁当を精こめて作ること。それに背を向けた和なんて犯罪

行為。私にはそんな和なんか一つも貴くない。「眞実を貴し」とする。