

はじめに

少子高齢化の進展に加え、人口の減少社会を迎えている我が国の現状の中、既存の公的サービスだけでは対応できない地域の課題が浮き彫りになりつつあります。これに対して、国・県及び恵那市は、住民自身が主体となって福祉の仕組みづくりを行い、地域で身近に参加・活用できるサービスに関わっていくという「地域福祉」の充実・発展に取り組んでおります。

私ども恵那市社会福祉協議会では、岐阜県社会福祉協議会のご協力を得て、有償ボランティア組織創設のモデル地区を指定するなどして新たな取り組みをお願いする一方で、既存の事業に対しても更なる充実を願い、努力しているものであります。

そのひとつとして、現在ボランティア団体の皆様のご尽力により、高齢者を対象とした食事サービスが広く行われており、当市における地域福祉事業の大きな柱となっております。

本会では、ふれあいいきいきサロン事業とともに、食事サービスを実施されているボランティア団体の皆様に対して、研修会の実施や活動費の助成を行うなどの様々な支援により、事業の充実に努めてまいりましたが、今般こうした皆様方の活動を広くご紹介するために、パンフレットを作成させていただきました。各団体の活動状況だけでなく、様々な資料等を掲載させていただきましたので、現在活動されておられる方々にも様々な場面でご活用いただければ幸いです。

最後に、このパンフレット作成にご協力いただきました食事サービスに取り組んでおられるボランティア団体の皆様や関係各機関の皆様方に心から感謝申し上げます。

平成 24 年 2 月

社会福祉法人恵那市社会福祉協議会

会 長 宮 地 政 臣

ボランティアによる食事サービスとは……

趣 旨

ひとり暮らしの高齢者等に対し、お弁当を届けたり、一堂に会して食事をする機会を設けることにより、食生活の改善を図るほか、地域の人とのふれあいを持つこと、孤独感を和らげて生きがいを高めることなどを目的に、ボランティア・民生委員児童委員・社協支部の役員の方々の協力を得て実施しています。

ボランティア団体への助成

恵那市社会福祉協議会では、食材などの必要経費に充てるため、各支部を通して下記の要綱により月1万円を上限として実施団体に助成しております。

平成24年度「ふれあい食事サービス事業」事業要綱

ふれあい食事サービス事業	目的：地域のひとりぐらしや高齢者世帯が、食事サービスを通して地域住民とのふれあいや交流を高め、地域の連帯の輪を広げ、地域住民参加の福祉活動の活性化をねらいます。地域ふれあいいいききサロン事業とは別とします。	対象：ひとりぐらし高齢者、高齢者世帯 負担：自己負担の義務づけ 運営：毎月1回以上の開催 組織：ボランティアグループ（地域住民） 報告：1回ごとに実績報告書
--------------	---	--

- 実施期間：平成24年4月より平成25年3月までの1年間(年度途中の申込でも結構です)。
- 活動費：恵那市社会福祉協議会（各地区の支部社協）より活動費を補助します。
- 実績報告：事業終了後、すみやかに提出していただきます。
- 申込方法：恵那市福祉センター及び社協各支所の所定の用紙で申込み下さい。なお、老人クラブや趣味の会等は、ご遠慮下さい。

パンフレット協力食事サービス取組団体一覧表

No	地区	グループ名	代表者名	主な活動場所	活動日
1	大井	いきいきサロンさくら会	加藤寿美枝	岡瀬沢研修センター	毎月第2月曜日
2	大井	恵那さらさ	伊藤千恵子	中公民館	毎月1回不定期
3	長島	千田いきいきサロン	水野伊津子	千田公民館	毎月第3月曜日
4	長島	ビタミンⅠ中野	古田美代子	中野自治会館	毎月第1・3月曜日
5	長島	永田いきいきサロン	牧野紀代子	永田森林組合会館	毎月第3金曜日
6	東野	アヤメ会	土方紀代子	東野コミュニティセンター	毎月第2金曜日
7	東野	栄養サポート(給食サービス)結の会	千藤美恵子	東野コミュニティセンター	毎月第4金曜日
8	三郷	三郷ふれあい給食サービス事業KMBの会	稲垣香代子	三郷コミュニティセンター	毎月第4土曜日
9	武並	カトレア会	伊藤 恵子	武並コミュニティセンター	輪番
10	武並	武並母子寡婦福祉会	水谷 延子	武並コミュニティセンター	輪番
11	武並	新婦人武並	中垣 幸恵	武並コミュニティセンター	輪番
12	武並	ハンズ武並	中崎喜美子	武並町ふれあい加工所	輪番
13	中野方	中野方地域ボランティアささゆり会	柘植 孝子	中野方コミュニティセンター	毎月1回不定期
14	飯地	NPO 法人 まんさく事業所	柘植 芳樹	NPO 法人 まんさく事業所	7・8・9月を除き、週1回
15	岩村	恵那市赤十字奉仕団岩村分団	福平 良子	岩村福祉センター	輪番
16	岩村	食生活改善推進協議会	山本さちよ	岩村福祉センター	輪番
17	岩村	さくら会	足立 政子	岩村福祉センター	輪番
18	岩村	すみれ会	酒井 俊子	岩村福祉センター	輪番
19	岩村	ひまわりの会	後藤みどり	岩村福祉センター	輪番
20	山岡	山岡食生活改善推進協議会	熊谷 典子	保健センター	輪番
21	明智	食改	藤岡美和子	明智コミュニティセンター	毎月第4水曜日
22	串原	串原配食サービスボランティア	堀 雪子	串原コミュニティセンター	毎月第3火曜日
23	上矢作	給食ボランティアよもぎの会	伊藤 康子	上矢作集落センター	毎月第4木曜日
24	上矢作	ボランティア給食 福寿草	安藤 美和	上矢作集落センター	毎月第2木曜日

はじめに 恵那市社会福祉協議会長 宮地政臣
恵那市社会福祉協議会ふれあい食事業趣旨・事業要綱
パンフレット協力食事サービス取組団体一覧表

目次	いきいきサロンさくら会（大井）	2
	恵那さらさ（大井）	4
	千田いきいきサロン（長島）	6
	ビタミンI中野（長島）	8
	永田いきいきサロン（長島）	10
	アヤメ会（東野）	12
	栄養サポート（給食サービス）結いの会（東野）	14
	三郷ふれあい給食サービス事業 KMB の会（三郷）	16
	カトレア会（武並）	18
	武並母子寡婦福祉会（武並）	20
	新婦人武並（武並）	22
	ハンズ武並（武並）	24
	中野方地域ボランティアささゆり会（中野方）	26
	NPO 法人まんさく事業所（飯地）	28
	恵那市赤十字奉仕団岩村分団（岩村）	30
	食生活改善推進協議会（岩村）	32
	さくら会（岩村）	34
	すみれ会（岩村）	36
	ひまわりの会（岩村）	38
	山岡食生活改善推進協議会（山岡）	40
	食改（明智）	42
	申原配食サービスボランティア（申原）	44
	給食ボランティアよもぎの会（上矢作）	46
	ボランティア給食 福寿草（上矢作）	48
	レシピ余録	50
	研修講演会抄録	54
	食品衛生の知識（たいせつな手洗い、効果的な洗浄と消毒）	60
	活動保険紹介（ボランティア活動保険、行事用保険、サロンの保険、送迎サービス他）	64

団体並びにレシピ紹介

ここに掲載しました「団体紹介」は、恵那市社会福祉協議会の各々の支部担当職員が各団体取材して作成させていただきました。

レシピにつきましては、各団体の代表者の方をお願いをして、1回分に該当するものを提供していただき、ご紹介するものがあります。

みなさま創意工夫をしておられますので、ぜひご覧いただければと存じます。



いきいきサロン さくら会 (大井)

1 概況

主な活動場所	恵那市岡瀬沢研修センター
会員数	28名
活動開始年	平成13年
活動頻度	月1回
会食/配食別	会食

2 活動内容

- ・出席者は岡瀬沢地区の方が大半を占めており、毎月20名程度の出席者と10名程度のボランティアの方々が参加している。
- ・サロン出席者から1回300円を徴収。
- ・午前中の時間は、様々な講師の方をお招きして、健康体操や頭の体操、講話等を実施している。

3 特色

- ・年に1~2回は外食する機会を設け、市内の各種施設等を見学する行程も含めて有意義な外出を計画している。
- ・男性の出席者の方には、量を増やすこと等の加減をしている。
- ・味だけでなく、見た目にも食欲を誘うような工夫と、季節の物や地元の食材を使用するようにしている。

4 安全対策

- ・ボランティア保険とふれあいサロン・社協行事保険に加入。
- ・社会福祉協議会からの助成金とボランティアの方から出席時に300円を徴収し、外食行事の蓄えに回している。
- ・作業前にまな板を熱湯消毒し、ふきんは30~40枚を用意し清潔なのを常時使用するようにしている。
- ・手洗い用の消毒液も常備し、エプロン等はセンターの厨房でのみ使用するように管理している。

5 活動写真



品名	材料 (10 人分)	作り方
洋風寿司	米…………… 6 合 出し昆布…………… 12cm 酢…………… 120cc A { 砂糖…………… 50g 食塩…………… 小匙 2 サラダ油…………… 大匙 1 ツナ缶…………… 大 2 缶 1 缶…ご飯に混ぜる 1 缶…から炒り 砂糖 適宜 醤油 適宜 パセリ…………… 20g 人参…………… 小 4 本 玉葱…………… 2 個 卵…………… 7 個 かにかまぼこ…………… 10 本 春菜 紅生姜	1) 米は硬めに炊いておく。 2) 玉葱はみじん切りにして水にさらし(10分)水を絞って A の調味料と混ぜ、釜の中に入れてご飯に混ぜ、はんぎりに移し冷ます。 3) 人参は 3cm の干切りにし、パセリはみじん切りにする。 人参・パセリの順に茹でておく。 4) 卵は砂糖と塩で味付けをして、薄焼き卵にする。それを干切りにする。 5) 春菜は少し塩を入れた湯で硬めに茹でて、ざるに広げて冷ます。冷めたら刻んでおく。 6) かにかまぼこはほぐして熱湯を通しておく。 7) 味をつけた 2) のご飯にツナ缶の油を軽く絞った物と人参・パセリを混ぜ合わせる。 8) 鍋に、もう 1 個のツナ缶の油を絞って入れ、菜箸 4 本を使って混ぜながら、中火か弱火でから炒りする。時々砂糖と醤油を少しずつ入れながら混ぜ続ける。 9) 皿に 2) のご飯を盛り、卵、春菜、かにかまぼこ、紅生姜、8) のツナ缶を飾る。
じゃが芋 サラダ	じゃが芋…………… 中 10 個 新玉葱…………… 大 1 個 ブロccoli…………… 1 株 マヨネーズ…………… 210g 塩…………… 小匙 2 と 1/2 胡椒…………… 少々 レモン汁…………… 大匙 3	1) じゃが芋は皮を剥いて一口大に切り茹でる。水を切って、から炒りして水分を飛ばす。スプーンで少し潰す。(コロコロが残るくらい) 2) 新玉葱は塩もみをして軽く水気を絞る。ブロッコリーは茹でて小房に分ける。 3) 粗熱が取れたら、1) 2)、マヨネーズ、塩、胡椒、レモン汁を入れ崩れないように混ぜる。
牛乳餅	牛乳…………… 400ml 片栗粉…………… 大匙 6 砂糖…………… 大匙 8 きな粉…………… 20g	1) 牛乳・片栗粉・砂糖を混ぜる。 2) 1) を火にかけよく混ぜる。粘りが出たら火を止める。 3) スプーンで適当な大きさに切り、きな粉をかける。
潮汁	蛤…………… 20 個 三つ葉…………… 20 本	1) 蛤は砂出しをし、殻をこすって洗う。 2) 三つ葉は塩茹でし結んでおく。 3) 鍋に昆布、水、1) の蛤を入れ煮立つ寸前に昆布を引き上げ、軽く煮立つくらいの火加減で煮、貝の口が開いたら貝を取り出す。煮汁は濾して薄口醤油を加え、味は塩で調える。おわんに貝と三つ葉を入れ煮汁を加える。

恵那さらさ (大井)

1 概況

主な活動場所	中公民館
会員数	19名
活動開始年	平成12年
活動頻度	月1回
会食/配食別	会食

2 活動内容

- ・中公民館で行われる講座（こどもクッキング、パパクッキング）の講師として活動。
- ・高齢者の料理教室に出向いて、高齢者の方と一緒に調理を行う。

3 特色

- ・「健康になろう」という目的に向かって、所属会員が知恵を出し合い、常に向上意識を持っている。
- ・低カロリーを重視して、1食500Kcalを基準にしている。また、季節に合わせて旬の食材の使用を意識している。
- ・会員の仲の良さは必見です。

4 安全対策

- ・ボランティア保険に加入。
- ・盛り付け時のマスク、手袋の着用。
- ・ミニトマトのヘタに雑菌が付きやすいため、ヘタを取り除いて弁当に詰めるようにしている。

5

活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
高野豆腐の 野菜あんかけ	高野豆腐……………100g だし汁……………大6 酒……………大2 醤油……………大2 コショウ……………適宜 片栗粉……………適宜 サラダ油……………適宜 だし汁……………300cc 玉葱……………200g しめじ……………100g 人参……………100g 味醂……………大2 酒……………大2 醤油……………大2 水溶き片栗粉……………適宜 グリーンピース……………50g	①高野豆腐は水に戻して、水をよく絞る。 ②①は12個にちぎりAに浸す。 ③②の水気を軽く拭いて、片栗粉をまぶして180℃の油できつね色になるまで揚げる。 ④玉ねぎは薄切り、しめじは子房に分ける。人参は花形等に抜く。 ⑤人参、グリーンピースは色よく茹でる。 ⑥だし汁を煮たて、玉葱、しめじ、調味料を加える。 ⑦野菜に火が通ったら水溶き片栗粉でとじる。高野豆腐にあんをかけ、人参、グリーンピースをあしらう。
納豆入り 卵焼き	ひき割り納豆……………80g 万能葱……………6本 卵……………8個 塩……………少々 味醂……………大2 サラダ油……………適宜	①ボウルに卵を溶いて塩と味醂で調味し、納豆と小口切りの万能葱を加えてサッと混ぜる。 ②油をなじませたフライパンに①を3分の1流し入れて焼き、くるくると巻いて、油をなじませ、同様に2回繰り返して焼き、ホイルに包む。 ④②を食べやすい大きさに切る。
麩のお菓子	粟麩……………40g サラダ油……………大2 砂糖……………大4 醤油……………小2 水……………小2	①砂糖・醤油・水を混ぜ合わせる。 ②フライパン(中華鍋が良い)に油を中火で熱し、麩がカリッとなるまで炒り、いったん取り出す。 ③同じフライパンに①を入れ、再び火にかけ砂糖が溶けてブクブクしてきたら、手早く②を入れ、一気にからめる。
ひじきの 和え物	ひじき(干)……………30g 人参……………50g きゅうり……………2本 塩……………少々 シーチキン……………小2缶 酢……………大4 醤油……………小4 砂糖……………小4	①ひじきは水に戻し、熱湯でさっと茹でる。水気を切っておく。人参、きゅうりは千切りにし、人参もサッとゆで、きゅうりは塩を振っておく。 ②シーチキンは油を絞る。 ③Aをボウルに合わせ、ひじき・人参・水気を絞ったきゅうり・シーチキンを混ぜ合わせる。
寒天スープ	糸寒天……………10g 生しいたけ……………80g オクラ……………60g 水……………2,000cc 中華スープの素……………10g 酢……………大2 醤油……………大2 砂糖……………大2 黒コショウ	①糸寒天を水に戻し、水気を切る。食べやすい大きさに切る。 ②生しいたけは千切りにする。 ③鍋に分量の水を熱し、スープの素を入れ、溶けたらしいたけを入れ煮る。 ④Aで味付けをし、寒天を入れ小口切りのオクラを浮かべる。 ⑤好みで、黒こしょうを入れる。
フルーツ缶	粉寒天……………6g 水+缶汁……………1,000cc 砂糖……………大6 フルーツ缶……………大2缶	①水・砂糖・粉寒天を鍋に入れ、火にかけ沸騰させる。 ②缶汁を加えて、火を止める。カップかバットに、フルーツと一緒に入れ、冷やし固める。

千田いきいきサロン (長島)

1 概況

主な活動場所	千田公民館
会員数	会員 22 名 ボランティア 8 名
活動開始年	平成 20 年 10 月
活動頻度	1 回/月
会食/配食別	会食形式 (欠席者には配食)

2 活動内容

地域の高齢者相互の親睦、交流をはかり健康で楽しく暮らすことを目的とし活動を行う
*ボランティアの送迎により集合 (近くの方は自分で来られる) その後みんなで食事を作り、みんなで食事を摂る会食を行っている。食後には、出前講座などを活用しレクリエーション活動を通じ親睦を深めている。
利用料金：100 円 (利用者負担)
参加者：高齢者・ボランティア

3 特色

- ・くどで薪を使用し栗赤飯などを蒸すことで昔ながらの生活を体験している。
- ・老人クラブ合同での開催時は欠席者に対しても会員が届けることで配食も行っている。
- ・食事作り等は参加者みんなで行っている。

4 安全対策

- ・バイタルチェックを行い体調管理をしている。(健康相談日と重なった日のみ)
- ・手指の消毒の実施、頭巾の使用 など

5 活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
<p>朴葉すし</p>	<p>米…………… 8合 昆布…………… 15cm 合せ酢…………… 240cc 酢…………… 150cc 砂糖…………… 100g 塩…………… 大匙1.5(20g) 市販のちらし寿しの素…………… 小袋1ヶ 朴葉…………… 30枚 具 干椎茸…………… 50g 卵(塩少々、砂糖大匙1) …… 6個 鮭フレーク…………… 150g しぐれ…………… 100g 紅しょうが、木の芽(山椒)</p>	<p>①米は洗って控えめの水加減にし、昆布をのせて1時間程浸してから火を入れて炊く ②朴葉は洗って拭き、葉元を長めに切り落としておく(葉元は楊枝として利用) ③干椎茸は水に戻して、千切りにして好みの味で煮ておく ④卵に塩と砂糖を加えて混ぜ、薄焼き卵を作り、3cm位の千切りにしておく ⑤ご飯が炊けたらちらし寿しの素と合せ酢を入れて混ぜる ※ちらし寿しの素も入るので、合せ酢は全量入れず味を見ながら。 ⑥牛乳パックで作った型に鮭フレークを入れ、⑤のご飯を詰めて押さえる ⑦②の朴葉を開いて⑥を返してのせ、卵・椎茸・しぐれ・紅しょうが・木の芽をのせて包む ⑧朴葉の葉元で作った楊枝をさして止める ⑨これをまな板などで重しをかけ、押さえる</p>
<p>キャロットゼリー</p>	<p>粉寒天…………… 1袋4g (棒寒天なら1本、糸寒天なら5g) 水…………… 1カップ 人参…………… 300g カルピス…………… 100cc 砂糖</p>	<p>①人参は薄く切って柔らかくなるまで茹でる ②茹でた人参は水を切って、カルピスと共にミキサーにかける ③寒天は分量の水でふやかしておき、煮とく ④そこへ②の人参液を入れて、煮立つ寸前まで煮て火を止めて漉す(好みに砂糖を加える) ⑤荒熱を取ってから型に流して冷やし、固める</p>
<p>お吸い物</p>	<p>干しわかめ…………… 4~5g 茹でたけのこ…………… 160g 木綿豆腐…………… 200g だし汁(けずり節、昆布)…………… 1,500cc 塩…………… 小匙5 しょうゆ…………… 小匙2</p>	<p>①わかめは水に戻し、食べやすい大きさに切る ②たけのこも食べやすい大きさに切り、豆腐はサイコロに切る ③だし汁を鍋に入れて火にかけ、たけのこ・わかめを入れる しょうゆ・塩で味を調え豆腐を入れる</p>

ビタミンI中野 (長島)

1 概況

主な活動場所	中野自治会館
会員数	参加者 21 名 ボランティア 28 名
活動開始年	平成 9 年 4 月
活動頻度	2 回 / 月
会食 / 配食別	会食

2 活動内容

地域の一人暮らしや日中独居、高齢者世帯の方が食事サービスを通して地域の人々と交流の機会を持ち繋がり輪を目的とする。

利用料金：300 円

参加者：独居、高齢者世帯、日中独居高齢者
送迎は行っていない

3 特色

- ・楽しい会食はもちろんのこと、出前講座なども活用し体力づくりや健康増進にも取り組んでいます。

4 安全対策

- ・ボランティア保険に加入している。
- ・各班には看護師に入ってもらいバイタルチェックなど体調管理を行っている。

5 活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
さばの味噌煮	さば (小さめ) …… 10切 酒…………… 1 カップ 水…………… 1 カップ 味噌…………… 150g 砂糖…………… 80g	(1) 大きな鍋に調味料を煮立たせ、さばを重ねないように並べる。落とし蓋をして煮る。さばに火が通ったらとり出し味噌を煮詰めて上からかける。
高野豆腐の野菜あんかけ	高野豆腐…………… 200g *だし汁…………… 大匙6 *酒…………… 大匙4 *醤油…………… 大匙2 *コショウ…………… 適宜 片栗粉…………… 適宜 サラダ油…………… 適宜 だし汁…………… 300cc 玉ねぎ…………… 200g しめじ…………… 100g 人参…………… 100g ☆味噌…………… 大匙2 ☆酒…………… 大匙2 ☆醤油…………… 大匙2 水溶性片栗粉…………… 適宜 グリンピース…………… 50g	(1) 高野豆腐は戻して水気をよく搾る (2) (1) を6個にちぎり*印に浸す。 (3) (2) の水気を軽く拭いて片栗粉をまぶして180℃の油できつね色になるまで揚げる。 (4) 玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける、人参は花型等に抜く。 (5) 人参、グリンピースは色よく茹でる。 (6) だし汁を煮立て玉ねぎ、しめじ、☆印を加える。 (7) 野菜に火が通ったら水溶性片栗粉でとじる。 (8) 高野豆腐にあんをかけ、人参、グリンピースをあしらう。
ひじきの和え物	ひじき…………… 30g 人参…………… 50g きゅうり…………… 2本 塩…………… 少々 シーチキン…………… 小2缶 *酢…………… 大匙4 *醤油…………… 小匙4 *砂糖…………… 小匙4	(1) ひじきは水で戻し熱湯でさっと茹でて水気を切る。人参、きゅうりは千切りにし人参はさっと茹で、きゅうりは塩を振っておく。 (2) シーチキンは油を絞る (3) *印をボールに合わせ、ひじき、人参、水気を切ったきゅうり、シーチキンを混ぜ合わせる。
カルピスゼリー	ゼラチン (粉) …… 12g 湯 (80℃) …… 大匙7 カルピス…………… 250cc 水…………… 250cc みかん缶 ミント	(1) 粉ゼラチンを大さじ7の湯でふやかして混ぜておく (2) カルピスと水を混ぜ、ゼラチンを加えよく混ぜる。 (4) 容器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。 (5) みかん缶、ミントを載せる。

永田いきいきサロン (長島)

1 概況

主な活動場所	永田森林組合会館
会員数	参加者 27 名 ボランティア 60 名
活動開始年	平成 11 年 10 月
活動頻度	1 回/月
会食/配食別	会食

2 活動内容

「5つのまいか」を活動の柱に据え高齢者と若い世代の交流を中心に活動。

- ・仲よろしよまいか
- ・遊ばまいか
- ・一緒に食べよまいか
- ・勉強しよまいか
- ・体を動かそまいか

6つのボランティアグループが交代で食事サービスをします。

ひまわり、すずらん、グリーンリーフ
つくし会、ささゆり、男性ボランティア

利用料金：400 円

参加者：独居、昼間のみ独居、その他高齢者
(遠方の方は送迎も行っている。)

3 特色

- ・6グループで交代することでマンネリ化を防ぐことやボランティアに対する負担が軽減される。
- ・昔ながらの食べなれた家庭料理をベースに食べやすいように工夫している。

4 安全対策

- ・夏は食中毒の危険性もあるためお出かけ外食など工夫をしている。
- ・ボランティア保険に加入している。

5 活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
じゃこご飯	じゃこ…………… 300g 梅干し…………… 5コ 大葉…………… 10枚 米…………… 8合	じゃこ……水でさっと洗っておく 梅干し……種を除き細かく刻む 大葉……細く千切り ○ご飯が炊けたら、少しさました中に材料を全部入れて混ぜます。 *梅干しの替りにレモンを銀杏切にして入れてもよりさっぱりと夏向きです。
そうめん 茄子の汁	茄子(長茄子) …… 5本 名荷…………… 5コ 三つ葉…………… 1ワ だしの素 白だし 片栗粉	○茄子は皮をむいて薄く(2~3ミリ)細く切って、水にさらして灰汁を抜き片栗粉をまぶして茹でる。 ○椀に盛った茄子に小口切にした名荷と三つ葉(生でも良い)をちらして、だし汁と白だしで味をととのえた汁を注ぎます。
トマトサラダ	トマト…………… 大5コ 玉ねぎ…………… 3コ 大葉…………… 5枚 市販の青じそドレッシング	○トマトは縦半分になり薄切り ○玉ねぎ、大葉はみじん切り、水にさらしてトマトの上ののせてドレッシングをかけます。
南瓜の にんにく炒め	南瓜…………… 半コ にんにく…………… 大3片 サラダオイル又はオリーブオイル パセリ…………… 少々 白だし	○南瓜は千切りか銀杏切にしてさっと茹でておく ○にんにくはみじん切り ○オイルでにんにくを炒めた中に南瓜を入れて、柔らかくなったら白だしで味をととのえ、パセリを散らして盛付ける。
フルーツ 寒天寄せ	寒天(もどした糸寒天をカップ一杯) パイン缶…………… 1コ キウイフルーツ…………… 2コ 苺…………… 10コ 砂糖…………… 1カップ	○果物は1cmくらいのさいの目に切り器に盛る。 ○カップ3杯の水で寒天を煮とかし、砂糖を加えてさらに煮て、固まらぬ程度にさましてから果物を入れた器10コに注ぎいれて冷ます。

アヤメ会 (東野)

1 概況

主な活動場所	東野コミュニティセンター
会員数	ボランティアとしては1人
活動開始年	平成3年
活動頻度	月1回
会食/配食別	会食

2 活動内容

毎月第2金曜日に65歳以上独り暮らし世帯を対象に会食サービスを実施。

利用者さんも一緒になって皆で料理を作り、おしゃべりをしながら食事をしている。(食事だけでも可)

利用者の自己負担金 100円。

3 特色

季節に応じた料理、一人では作りづらい料理(天ぷらなど)を提供するようにしている。また、お土産用に保存食を作り、家庭の食事も豊かになるようにしている。

4 安全対策

社協のボランティア保険に加入している。財源は社協の補助金を活用。衛生面では食中毒予防のために手洗いなどはもちろんのこと、持ち帰りできるもの、できないものをしっかりと区別するようにしている。

5 活動写真



品名	材料 (10 人分)	作り方
早蒸し 味おこわ	もち米…………… 5 カップ (重さで 750g) 水 栗…………… 500g 砂糖…………… 大匙 3 塩…………… 少々 油揚げ…………… 3 枚 人参…………… 80g しめじ…………… 100g さやいんげん…………… 50g (又は枝豆) だし汁…………… 1 カップ 醤油…………… 50cc 砂糖…………… 大匙 1 酒…………… 50cc ④の調味料で煮る。ざるに上げて汁と具を別々にしておく。 (醤油は味御飯の半分程度が上品な味になります)	①餅米は洗って大きめの鍋に入れ、50℃程度のお湯をかぶる様に入れて 30 分以上浸しておく。 ②栗はさっと茹でて皮をむき、水に浸してあくを抜き、鍋に入れて砂糖と塩をまぶして 30 分以上つけておく。これを混ぜながら火を通して、かくし味をつける (冷凍するときは火を通さない)。 ③油揚げは小さく切って茹で、油抜きをしておく。 ④人参、いんげんは 3 cm の千切りにし、しめじはほぐして、油揚げと共に④の調味料で煮る。ざるに上げて汁と具を別々にしておく。 ⑤米を浸した鍋を傾けて水を軽く捨て、煮汁を入れて米が少し頭をだす程度の水加減する。そのまま強火にかけ、水気がなくなるまで煮る。 ⑥煮た米を蒸し布を敷いた蒸し器に移し 15 分強火で蒸す。ここで一度おこわを混ぜて蒸気を通りやすくし、具と栗をのせて更に 5 分蒸す。 ⑦蒸しあがったら別の器に移して、具を混ぜながら水分を蒸発させる。 ※栗は醤油味をつけないこと。
金波汁	卵…………… L3 個 牛乳…………… 400cc だし汁…………… 800cc 昆布…………… 10cm 削り節…………… 20g 塩…………… 小匙 1 淡口醤油…………… 大匙 1	①ボールに卵を入れてときほぐし、牛乳・出し汁・調味料を入れてよく混ぜ、蒸し器に入る大きさのボールにこして入れる。 ②蒸気の上上がった蒸し器に①を入れて中火で蒸す (箸をさしてみて濁った汁が出なくなるまで) ③匂の香りのするユズの輪切りなどをあしらう。 ※蒸茶碗に入れて個別に蒸せば羽二重蒸し。
茎きんぴら	さつまいも茎…………… 400g ごま油…………… 大匙 2 醤油…………… 大匙 3 砂糖…………… 大匙 2 鰹節…………… 10g	①さつまいもの茎はこわすぎない、柔らかすぎないところを摘んで 5 cm に切り、さっとゆでる。 ②ごま油を炒め、しょうゆと砂糖で味をつけ、火を止めたら鰹節をからめる。

茗荷の甘酢漬け

身近にあって、先ず秋の香りを運んでくれるのが茗荷。茗荷にも夏茗荷といって 8 月に出るものと 9 月に出る秋茗荷があります。

夏茗荷は麺の薬味に使ったりしますが、味も香りも秋茗荷に勝てません。沢山あったら、甘酢に漬けておくといろいろに使えます。

〈材料〉

茗荷…………… 300g
塩…………… 大匙 1
砂糖…………… 30g
酢…………… 60cc

〈漬け方〉

①みょうがはよく洗って薄い輪切りにし、塩を混ぜて 1～2 時間おく。
②みょうががしんなりしたらよく汁を絞って酢と砂糖で和え、コーヒーの空き瓶などに入れ冷蔵庫で保存する。
※じゃこと混ぜたり、和風の酢の物 (わかめやキュウリ等) や散らし寿司に使ってみましょう。

栄養サポート(給食サービス) 結いの会 (東野)

1 概況

主な活動場所	東野コミュニティセンター
会員数	
活動開始年	2010年4月
活動頻度	月1回
会食/配食別	配食

2 活動内容

毎月第4金曜日に65歳以上独り暮らし世帯、77歳以上のみの高齢者世帯、65歳以上の人のみで重度認知症、障がい者、ねたきり高齢者等を介護している世帯を対象に配食サービスを実施。
利用者の自己負担金は200円。

3 特色

3時のおやつと夕食(14時前後)。ボランティアが昼会に試食し、後片付けをしてから、自分達で分担して届ける。

栄養バランスの良い、季節に応じたメニューを提供するようにしている。

また、独り暮らしなどでは普段作りづらいものを提供したり、保存食をつけて通常の食卓が豊かになるようにしたりしている。

4 安全対策

社協のボランティア保険に加入。

財源は社協の補助金を活用。

手洗い、消毒、など食中毒に注意している。

また、悪くなる前に食べられるように、弁当はあえて少なめにして食べきれるようにしている。

8月は食中毒予防のため会食など別のサービスを実施している。

5 活動写真



品名	材料 (10 人分)	作り方
さんまご飯	精白米…………… 4合 もち米…………… 1カップ 生さんま…………… 4本 水…………… 200cc 醤油…………… 90cc 砂糖…………… 大匙 2 酒…………… 90cc 生姜…………… 30g ごぼう…………… 1本 人参…………… 中1本	①米は混ぜて洗い、お釜に入れておく。 ②ごぼうと人参はささがいて、ごぼうは水に浸しておく。生姜は千切りにしておく。 ③Aを煮立ててさんまを入れ、火が通ったら取り出し、頭・骨・内臓を除いておく。 ④①のお釜にさんまの煮汁をこして入れ、5合の目盛りの下まで水を加える。そこへごぼう、人参、生姜を入れて混ぜ、さんまのをせてスイッチを入れる。沸騰したら火力を半分程度に弱める。 〈ポイント〉 ※もち米は給水量が少ないので多めに使う。 ※炊き込みご飯の炊飯容量は7割程度とする。
卵豆腐	卵豆腐 卵…………… L8個 出し汁…………… 2カップ 塩…………… 小匙 1/2	①卵をときほぐし、出し汁2カップに塩小匙半分を入れてよくまぜてから入れ、こす。これを牛乳パックで作った型に入れて、すがたならないように弱火で蒸す。(上に布巾をかけ、ふたを少しずらしておく。) 蒸しあがったら10切れに切る。
チーズ ロールカツ	豚肉薄切り 15枚… 500g チーズ…………… 100g ピーマン…………… 8個 バター…………… 少々 塩・こしょう…………… 少々 小麦粉 卵…………… 2個 パン粉 揚げ油 キャベツ…………… 200g	①ピーマンは縦1/4に切って種を出し、バターで炒めて塩こしょうで味をつけておく。 ②チーズは6cm×1cmの拍子切りにしておく。 ③豚肉の薄切りを広げ、ピーマン2枚ではさんだチーズをしんにして巻く。上から薄く塩こしょうをしておく。(青紫蘇を巻いてもいいです) ④小麦粉・卵・パン粉の順にフライ衣をつけて揚げる。斜め二つに切って盛付ける。 ⑤キャベツを千切りにし、水洗いをして添える。(熱量 233kcal Ca73mg 塩分 0.3mg)
芋羊羹 (おやつ)	糸寒天…………… 10g 水…………… 2カップ さつまいも…………… 500g 塩…………… 小匙 1/2 りんご…………… 1個 砂糖…………… 50g 砂糖…………… 150g	①さつまいもは皮をむいて1センチ厚さに切り、水洗いをして水と塩を入れて柔らかくゆでる。これをざるにあげて水を切り、冷ましておく。 ②りんごは皮をむいて薄いいちょう切りにして、砂糖50をまぶして煮ておく。 ③いもが冷めたらりんごと一緒につぶす。 ④寒天は分量の水で浸し、ふやけてきたら煮溶かす。そこへ③と砂糖を入れて混ぜながら滑らかになるまで煮る。これを型に入れて冷やす。
親生姜の 佃煮 (保存食用)	親生姜…………… 500g 醤油…………… 100cc みりん…………… 100cc 砂糖…………… 100cc 梅干し…………… 1個 鰹節…………… 10g	①生姜は薄く切って水洗いをし、醤油・みりん・砂糖・梅干しを煮立てた中に入れて中火で煮含める(少量の時は、だし汁を加えて煮る)仕上げに鰹節を入れて、混ぜながら煮詰め、瓶詰などにして保存する。 ※親生姜の方が味も辛みも濃厚ですが新生姜でもできます。このまま食べても、香り付けに使っても。

三郷ふれあい給食サービス事業 KMBの会 (三郷)

1 概況

主な活動場所	三郷コミュニティセンター
会員数	会員数：20人 配食対象者数：35人
活動開始年	平成10年6月
活動頻度	毎月1回第4土曜日
会食／配食別	配食

2 活動内容

- ・地域の独居・高齢世帯への配食サービス（対象者の把握は、民生委員さんからの情報提供及び、高齢者からの直接の依頼による）
- ・利用料金は1回200円
- ・年間12回の活動のうち11回は配食サービス。1回（7月）は食中毒の心配から研修会等を行う

3 特色

独り暮らしになるとなかなか食べられなくなる揚げ物や手のかかった物を必ず取り入れるようにしています。また、旬の食材を取り入れることも心がけています。
手作りで手渡しで顔の見える配食サービスをモットーとする。

4 安全対策

- ・検体検査を毎年2回実施
- ・食材は必ず加熱調理する（果物以外）
- ・お弁当配布時の手紙には『本日中午にお召し上がりください』と見やすく記入しておく

5 活動写真 (手づくり五平餅)



品名	材料 (10人分)	作り方
イワシのフライ	イワシ…………… 10匹 小麦粉…………… 適量 パン粉…………… 適量 卵…………… 1ケ	①イワシの下処理を済ませ、水けを拭き取り小麦粉をまぶす ②とかし卵、パン粉の順にまぶす ③適量の油にて揚げる
豚コマ肉のプルコギ風	豚コマ肉…………… 300g 人参…………… 1/2本 玉ねぎ…………… 1個 カリフラワー…………… 1/4株 ニラ…………… 1束 もやし…………… 1袋 生しいたけ…………… 4~5個 春雨…………… 50g 砂糖・醤油・塩・コショウ…………… 適量 中華だし…………… 適量	①春雨、カリフラワーをゆでる。 ②豚肉を1口大に切り、醤油・酒少々をまぶし下味をつける ③人参・玉ねぎ・ニラ・しいたけをそれぞれ切る ④豚コマ・人参・玉ねぎ・しいたけを炒める ⑤④にもやし・春雨・ニラを加え味付けをする
パスタオムレツ	卵…………… 5個 ロースハム…………… 1パック パスタ…………… 50g 牛乳…………… 80cc コンソメ…………… 1粒 ケチャップ…………… 適量	①パスタをゆで、短く切る ②細かく刻んだハム・パスタ・卵・牛乳・コンソメを混ぜ、フライパンで炒める ③容器にとりわけケチャップをかける
切干大根と干しエビのサラダ	切干大根…………… 1/2袋 鶏胸肉…………… 100g 干しエビ…………… 50g ポン酢しょうゆ…………… 50cc	①鶏胸肉は蒸して、一口大に手でほぐす ②切干大根はさっとゆで柔らかくなったものを短く切る ④①②に干しエビを加えよく混ぜ、味付けにポン酢醤油をよくからませる
水菜と柿の和え物	水菜…………… 1束 柿…………… 4個 塩…………… 少々 苺…………… 10コ 砂糖…………… 1カップ	①水菜はさっと湯通し、水けを良く切った後3cm程に切っておく ②柿は皮をむき、種を取りながら薄くきっておく ③①と②を混ぜ合わせ、塩で味を調える
果物	りんご…………… 2個 トマト…………… 2個	

カトレア会 (武並)

1 概況

主な活動場所	武並コミュニティセンター
会員数	16名
活動開始年	昭和61年(1986年)
活動頻度	年8回
会食/配食別	配食(夕食)

2 活動内容

- ・利用者負担 1食100円
- ・ひとり暮らし高齢者の方に配布するお弁当作りを年1回実施している。
- ・町の行事(夏まつり等)にボランティアとして参加している。

3 特色

- ・主婦の知恵をふんだんに取り入れている。
- ・食が進むようにご飯は炊き込みにしている。
- ・保存食も取り入れ、ご飯と惣菜は半々で作っている。
- ・季節感を出すために木の葉なども利用している。
- ・配布は民生委員の方にお問い合わせするので手紙を添えています。

4 安全対策

- ・ボランティア活動保険に加入
- ・手洗い、消毒。ナイロン手袋を着用している。

5 活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
大根と豚バラ肉のべっこう煮	大根…………… 1本 豚バラ肉かたまり… 500g ネギみじん切り…… 1本 にんにくすりおろし 1かけ しょうがすりおろし 適量 すりごま…………… 適量 みりん…………… 適量 砂糖…………… 適量 しょうゆ…………… 適量 酒…………… 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大根は皮をむき、4cmの輪切りにし4等分する。 2. 豚肉は一口大に切り酒を回しかけ、火にかけ、全体に白っぽくなるまでいり煮する。 3. 大根を加え、アクをとりながら煮る。 4. にんにく、しょうがを加え みりん、砂糖、しょうゆを入れる。 5. 40～50分煮、ネギのみじん切りを加える。 6. すりごまを加え、煮汁がなくなるまで煮詰める。
ささみのチーズ春巻き	切れているチーズ… 15枚 鶏ささみ…………… 5本 生しいたけ…………… 9枚 春巻きの皮…………… 10枚 酒…………… 小さじ5 しょうゆ…………… 小さじ3 ごま油…………… 小さじ5 片栗粉…………… 小さじ5 塩、胡椒…………… 適量 A	<ol style="list-style-type: none"> 1. ささみは薄切りにして塩、胡椒をふっておく。生しいたけは縦半分にしてから斜め薄切りにする。 2. フライパンに油を敷き①を炒める。火が通ったらAの調味料を入れ混ぜ合わせる。 3. チーズは5mm角に切り②に加え10等分する。 4. 春巻きの皮に包み、焼き色がつくまで焼く。
さつまいもごはん	米…………… 2合 さつまいも…………… 300g みりん…………… 大さじ1 塩…………… 小さじ1 黒ゴマ…………… 少々	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米は炊く30分前にとぎザルにあげておく。 2. さつまいもは、皮ごと1cm厚さに切り、少し濃いめの塩水に入れる。 3. ①の米にみりん、塩を入れ普通に炊く。 4. 炊き上がったたら、ほっこり混ぜ器に盛り、黒ゴマを散らす。
高野豆腐と野菜の煮付け	高野豆腐…………… 5コ 鶏肉…………… 100g 人参…………… 40g ごぼう…………… 40g いんげん…………… 40g だし汁…………… 適量 しょうゆ…………… 適量 みりん…………… 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高野豆腐はぬるま湯でもどし、2～3回水をとりにかえる。 2. 鶏肉、人参、ごぼうは一口大に切る。 3. ①、②をだし汁、しょうゆ、みりんで煮含める。 4. おわり頃にいんげんを入れて、もう一度煮る。

武並母子寡婦福祉会 (武並)

1 概況

主な活動場所	武並コミュニティセンター
会員数	10名
活動開始年	平成10年度
活動頻度	年1回
会食/配食別	配食(夕食)

2 活動内容

- ・利用者負担 1食100円
- ・ひとり暮らし高齢者の方に配布するお弁当作りを年1回実施している。
- ・配布は、民生委員さんをお願いしています。

3 特色

- ・栄養のバランスを考え、高齢者の好きな物や一人では普段作らない物を取り入れている。
- ・ご飯は、まぜご飯などにするようにしている。
- ・季節の物を取り入れ、見た目の良さも心がけている。
- ・容器を小さめにして食べ切れるようにしている。

4 安全対策

- ・ボランティア活動保険に加入
- ・手洗い、消毒、三角布、マスク、ナイロン手袋等着用
- ・栄養士の先生に指導をしてもらう。

5 活動写真



品名	材料 (10 人分)	作り方
節分御飯	米…………… 600g 出し汁…………… 720cc 早煮昆布…………… 20g 炒り大豆…………… 140g ちりめんじゃこ…… 60g 酒…………… 大さじ 2	1. 米は炊く一時間前に洗い、出し汁を入れる。 昆布はぬれ布巾で拭いて細かく切る。 2. 炊飯器に昆布、炒り大豆、ちりめんじゃこ、 酒を加えて混ぜる ※炒り大豆は節分の豆まき用のものを利用する。 ※ちりめんじゃこは電子レンジでパリパリにして ご飯に混ぜてもおいしい
鶏肉 ビネガー煮	鶏もも肉…………… 1kg 醤油…………… 大さじ 8 酒…………… 大さじ 8 酢…………… 大さじ 8 砂糖…………… 大さじ 4 人参…………… 200g ゆで卵…………… 6 個 みかん…………… 6 個 ブロccoli…………… 300g 粒マスタード…………… 適量	1. 調味料を煮立て、鶏肉を加えてゆっくりと煮 る。あくはていねいに取り除く。 2. 人参は 10 切れの楕型に切る。 鶏肉が煮えたら取り出し、人参、ゆで卵を入 れて煮る。 3. 食べやすく切った鶏肉、ゆで卵、人参を盛り つける。 4. 花型みかんと粒マスタードを添える。
りんごなます	大根…………… 300g りんご…………… 200g 塩…………… 小さじ 1 砂糖…………… 大さじ 2 酢…………… 大さじ 4 A	1. 大根は薄い短冊に切り、塩をしてしんなりさ せる。りんごも同様に切る 2. 短冊にした大根とりんごを A につけ込む。
切り干し大根と ひじきの煮物	切り干し大根…………… 60g ひじき…………… 20g 油揚げ…………… 2 枚 人参…………… 100g だし汁…………… 3 カップ スkimミルク… 60g 砂糖…………… 大さじ 2 醤油…………… 大さじ 3 酒…………… 大さじ 2 みりん…………… 大さじ 2 サラダ油…………… 大さじ 1 白いりごま…………… 大さじ 2 B	1. 切り干し大根、ひじきは水でもどす。 2. 油揚げは油抜きをして千切りにする。 人参は千切りにする。 3. 鍋に油を熱しもどした切り干し大根、ひじき と千切りにした油揚げ、人参を炒め、B の調味 料で煮汁がなくなるまで煮る。ごまをふる。
いも餅	さつまいも…………… 500g 切り餅…………… 5 切れ 牛乳…………… 300cc 砂糖…………… 大さじ 1 きな粉…………… 30g スkimミルク…………… 30g 砂糖、塩…………… 適量 C	1. さつまいもは皮をむき、小さく切りゆでる。 2. 厚手の鍋に、芋と牛乳、餅、砂糖を入れて煮る。 3. 餅がとろりとなったら、火を止めてすりこぎ で突いてよくつぶし、芋と餅をよく混ぜる。 4. スプーンなどで丸め、C をまぶして形を整える。
里芋の 絹かつぎ	小里芋…………… 800g こんにやく…………… 600g みそ…………… 140g 砂糖…………… 140g 酒…………… 大さじ 4 D	1. さといもはまるごとゆでる。 こんにやくは 10 切れに切りゆでる。 2. D を鍋に入れ火にかけて練る。 芋、こんにやくに添える。

新婦人武並 (武並)

1 概況

主な活動場所	武並コミュニティセンター
会員数	14名
活動開始年	平成18年から(食事作り) 立ち上げからは50年ぐらい
活動頻度	月1回
会食/配食別	配食(夕食)

2 活動内容

- ・利用者負担 1食100円
- ・ひとり暮らし高齢者の方に配布するお弁当作りを年1回実施している。
- ・町の行事にボランティアとして参加している。

3 特色

- ・高齢者の身になって、小さめに切ったり、やわらかく煮たりして食べやすい工夫をしている。
- ・傷みやすい物はいれない。
- ・栄養を考えた食材を取り入れるようにしている。
- ・天日干しの米を使うこだわりを持っている。
- ・お品書き、手紙(健康アドバイス)を付け民生委員さんに配ってもらっています。

4 安全対策

- ・ボランティア活動保険に加入
- ・手洗い、消毒、帽子を着用している。

5 活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
ちらし寿司	米…………… 6合 干しいたけ…………… 3枚 人参…………… 1本 シーチキン…………… 1缶 卵…………… 1個 えんどう…………… 10本 紅しょうが、でんぶ …… 少々 五倍酢…………… 1/4カップ 砂糖…………… 1カップ 塩…………… 1/5カップ } 合わせ酢	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米6合を洗い30分後に炊く。 2. 干しいたけは水でもどし、砂糖、しょうゆ、みりんで甘からく煮る。 3. 人参は千切りにして、砂糖、塩又はうすくちしょうゆで煮る。(色を美しく残す) 4. シーチキンもしょうゆ、少々の砂糖で味つけをする。 5. 卵はフライパンにうすく油を引き余分な油はペーパーでふきとり、うす焼きたまごにする。5cm位の長さで細く切る。 6. えんどうは塩ゆでにして半分に切っておく。 7. 炊けたごはんは半切りに移し合わせ酢をまぜて酢飯にする。 8. 配食を考えて、きれいに盛り付けをする。
いわしの かば焼き	いわし…………… 10匹 しょうが…………… 1切 かたくり粉…………… 適量 砂糖…………… 半カップ みりん…………… 半カップ しょうゆ…………… 1カップ 酒…………… 1カップ 油…………… 適量 レタス(水菜) 赤、黄パプリカ } B	<ol style="list-style-type: none"> 1. いわしを背開きにする。生姜、しょうゆにつける。 2. かたくり粉を両面につけて油で揚げる。 3. Aを煮立たせて揚げたいわしをくぐらせる。 4. Bを添える。 <p>※いわしの代わりにさと芋、かぼちゃなどでも良い。</p>
天ぷら	さつまいも…………… 2本 冷ちくわ…………… 2本半(1本で4人分) 小麦粉…………… 2カップ 青のり…………… 1/2 塩…………… 少々	<ol style="list-style-type: none"> 1. さつまいもは1cmの厚さでななめ切りにして、水につけてあくをぬいて水気を切る。 2. 油で揚げる。 3. ちくわは、1本を4つに切り、青のりと小麦粉をまぜて磯べ揚げにする。
野菜の煮物	長いも…………… 1本 干しいたけ…………… 5枚 人参…………… 1本 かぼちゃ…………… 1/4(2切れ×10) しょうゆ…………… 適量 砂糖…………… 適量 みりん…………… 適量 } A	<ol style="list-style-type: none"> 1. 長いもは2cmの厚さ、干しいたけは半分切り、人参は乱切り、かぼちゃは一口大にする。一品づつをAで煮る。(さまして味をなじませる)
じゃがいもと ひじきの 甘酢あえ	じゃがいも…………… 3個 ひじき…………… 1/6袋 人参…………… 半分 えんどう…………… 10本 酢…………… 大さじ3 塩…………… 小さじ1 砂糖…………… 大さじ2 } A	<ol style="list-style-type: none"> 1. じゃがいも、人参は千切りにしてそれぞれさつと茹でる。 2. ひじきは水に戻しさつと茹でる。 3. えんどうも茹でて千切りしておく。 4. じゃがいも、人参、ひじきをAであえる。えんどうをかざる。
果物	みかん1/2(オレンジなら1/4)	
つけもの	たくわん…………… 一人2切	

ハンズ武並 (武並)

1 概況

主な活動場所	武並町ふれあい加工場
会員数	15名(男8名、女7名)
活動開始年	平成13年春頃
活動頻度	週平均4日
会食/配食別	配食(夕食)

2 活動内容

- ・利用者負担 1食100円
- ・ひとり暮らし高齢者の方に配布するお弁当作りを年1回実施している。
- ・市のイベントに、お弁当、五平もち、五平ドック、からすみ等を作って参加している。

3 特色

- ・地産食材を取り入れている。調味料(味噌、しょうゆ、みりん)にもこだわりを持っている。
- ・手作りにすることで恵那の味を伝え知ってほしい。(若い人に引き継いで行ってほしいと心がけている。)

4 安全対策

- ・ボランティア活動保険に加入
- ・手洗い、消毒を徹底し、帽子、ナイロン手袋等を着用している。

5 活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
だし巻き たまご	たまご…………… 5ケ だし汁…………… 100cc 塩…………… 小さじ 1/2 みりん…………… 小さじ 1 砂糖…………… 小さじ 1 酒…………… 小さじ 1 しゅうゆ…………… 小さじ 2 } A	1. たまごはよく溶いておく。 2. Aを混ぜておく。 3. ①と②を合わせて少し大きめの卵焼き器で3回に分け入れ巻く
豚肉太ねぎ 串カツ	豚肉…………… 300g 太ねぎ…………… 白い部分 味塩こしょう…………… 少々 竹串…………… 10本 溶き卵…………… 適量 小麦粉…………… 適量 パン粉…………… 適量	竹串1本にねぎ2本、肉2切を用意する。交互に串に刺し、塩こしょうをしてフライ衣をつけ、揚げる
白あえ	豆腐…………… 250g 人参…………… 100g こんにゃく…………… 1枚 ほうれんそう…………… 1わ 春菊…………… 1わ さとう…………… 10g しゅうゆ…………… 15cc だし汁…………… 適量 砂糖…………… 20g 塩…………… 少々 ごま…………… 少々 } A } B	1. 人参、こんにゃくは千切りにし、Aで煮る。 2. 豆腐は、ゆでて水気を切る。 3. ほうれんそう、春菊はゆでて、Bで和える。 4. ごまはよくすり、調味して豆腐を入れてすりませ、①③を和える。
白菜の 酢の物	白菜…………… 500g りんご…………… 100g 人参…………… 100g レーズン…………… 適量 塩…………… 少々 砂糖…………… 20g 酢…………… 40cc	1. 白菜は軸と葉に分け、軸は長さ半分にし、そぎ切りにする。葉もそぎ切りにし、塩をふる。 2. 人参をいちょう切りか千切りにし、さっと湯をとおす。 3. りんごは2～3ミリのいちょう切りし、塩水にさらす。 材料の汁気を切って甘酢で和え、さっと湯とおしたレーズンをませる。
切り干し大根 煮物	切り干し…………… 100g 油揚げ…………… 3～4枚 人参…………… 50g しょうゆ…………… 40cc 砂糖…………… 少々 だし汁…………… 少々 みりん…………… 適宜 } A	1. 切り干し大根は水でもどし、千切りした人参・油揚げと油で炒めて、Aで味をつける。味をみてみりんを加える。 (もどし汁をだし汁と共に入れると味がよい)

中野方地域ボランティア ささゆり会 (中野方)

1 概況

主な活動場所	中野方コミュニティセンター
会員数	59名
活動開始年	平成4年
活動頻度	月1回
会食／配食別	会食／年2回 (年2回開催しますが、月は決っていません) 配食／年10回

2 活動内容

利用料：1食100円(配食・会食とも)

対象者：一人暮らしの方

*ふれあい食事(会食)では、毎回13~15人の参加者があり、会員が、コミュニティセンターで調理し、いっしょに会食します。

音楽療法等で楽しい時間を過ごします。

*配食弁当では、会員が調理し配達します。(民生委員さんも加わっていただいています。)一人暮らしの方の安否確認や話し相手にもなっており、楽しみに待って見えます。

3 特色

- ・昼食を提供しています。
- ・1回で食べられる量を意識しながら、普段自宅で作る機会の少ないもの(天ぷらなど)を入れるようにしています。野菜を中心に薄味でだしをきかせるようにしています。
- ・食べていただく方に、「うわー!ごちそう!」と喜んでもらえる彩りや盛りつけを工夫しています。

4 安全対策

- ・ボランティア保険に加入(社協支部・まめくらより負担されています。)
- ・衛生面では、食中毒の予防のために、その日のうちに食べきれぬ量にしています。
- ・調理時も衛生面には特に注意しています。(ハウレンソウは切ってからゆでるなど食材の取扱も工夫しています。)

5 活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
ヒレカツ	豚ヒレ肉…………… 20切 キャベツ…………… 1/4ケ ミニトマト…………… 20ケ レモン…………… 2ケ 揚げ油 小麦粉 } 適量 たまご パン粉	ヒレ肉に塩こしょうをする。 ころもをつけ、170℃の揚げ油で揚げる キャベツを千切りする レモンをくし形に切る
赤だし	豆腐…………… 2丁 里芋…………… 3～4ケ ねぎ…………… 2本 赤みそ だしの素	里芋を適当に切り、ぬめりを取る 具を煮て、みそを入れる ねぎ小口切りにしておろす前に入れる
春雨サラダ	春雨…………… 80g きゅうり…………… 2本 ハム…………… 2袋 たまご…………… 3ケ ごま油 酢 } 適量 しょうゆ さとう	春雨はゆで、水にとり、しっかり水気を切る。 きゅうり、ハム 4cmの長さに切りそろえる 錦糸玉子を作る 調味料を混ぜ合わせ、材料を加え混ぜ合わせる。
酢の物	きゅうり…………… 2本 塩いか…………… 2ハイ 塩わかめ 酢 } 適量 砂糖 しょうゆ	塩イカ・塩わかめは塩出しする きゅうりは小口切りにして塩をふる わかめ 3cmに切り熱湯にくぐらせ、冷水に取り さまし、水切る 水気を絞ったきゅうり、わかめ、いかを和える
和え物	人参…………… 1本 ほうんそう…………… 2ワ しょうゆ さとう } 適量 すりごま	ほうれんそう、人参 4cmに切りそろえる 熱湯でゆで、冷水に取り、水切りをする よく絞って和える
デザート メロン 水ようかん	メロン…………… 1ケ こしあん(粉末) …… 70g 水…………… 140g 砂糖…………… 140g 粉寒天…………… 5g 水…………… 450ml	①ボールに粉末こしあんを水に入れ練る ②鍋に水 450mlと粉寒天を入れ、混ぜながら中火 にかけて、煮立ったら火を弱め、グツグツしてい る状態で1分煮る。 ③②に砂糖と①を加え、弱火で3分くらい練り混 ぜる ④鍋ごと冷水につける。混ぜながら粗熱を取り、 少しとろみがつくまで冷ます ⑤容器を水にくぐらせ、④を流し込む。冷蔵庫で 30分以上冷やし固める

NPO法人 まんさく事業所 (飯地)

1 概況

主な活動場所	NPO法人 まんさく事業所
会員数	約40名
活動開始年	H16年(2004年)
活動頻度	配食は、7・8・9月を除く週1日
会食/配食別	配食(お弁当)で実施

2 活動内容

- ・材料費は約340円位
- ・1回の活動で5～8食を配食
- ・高齢化の進行とともに要介護者が増加しつつある。地域の中で安心して暮らせる町づくりを推進して、健やかで活力ある地域づくりを進めている。
- ・対象の方は80歳前後が多い。

3 特色

- ・彩りを大切にして、食が進むよう工夫している。
- ・似たような食にならないよう、既製品は極力提供しないようにしている。
- ・食べやすいように1口サイズを心掛けている。

4 安全対策

- ・夏季(7・8・9月)は、衛生状態に配慮し、皆に理解を頂き、休止している。
- ・対象者も含めた地元の方々の善意で食材を差し入れていただく。作られた方の顔も分かり、食材への安心感もある。

5 活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
じゃがいも煮	じゃがいも…………… 620g 玉ネギ…………… 600g だしの素 しゅうゆ みりん さとう	じゃがいも ざん切り 玉ネギ くし切り 材料がかぶるぐらいの水を入れ、だし、みりん、 さとうを入れて煮る。あとでしょうゆを入れて煮 る
かぶら あんかけ	かぶら…………… 600g ひき肉…………… 100g ネギ…………… 少々 だしの素 みりん しょうゆ	かぶらをだし汁で煮る。みりん・しょうゆを入 れる。かぶらを出した汁に、ミンチ・片栗粉を入 れてとろみ汁を作り、かぶらの上にかけて、刻み ネギをのせる
長芋和え おかか	長イモ…………… 500g モロッコインゲン… 200g すりごま…………… 少々 めんつゆ 花かつお	長イモとモロッコインゲンを食べやすいように 切る。すりごまとめんつゆと花かつおを混ぜ食材 と和える。
うなぎの 蒲焼きもどき	山いも…………… 200g 片栗粉…………… 少々 味付けのり…………… 10 枚 ウナギのタレ	山いもをする。 片栗粉を混ぜる。 味付けのりを敷く。 のりの全面に山いもを敷く。 ウナギのタレを付け炭火で焼く。
さばフライ	さば…………… 2匹 キャベツ…………… 150g ミニトマト…………… 20 コ スナックえんどう… 20 コ 小麦粉 卵 パン粉	さばに小麦粉・卵・パン粉をまぶし適度に揚げる。 キャベツを千切りにする。 ミニトマトとスナックエンドウを盛る。 さばフライとともに美しく盛る。
卵焼き	卵…………… 5つ ニラ…………… 半たば さとう 塩 だし	ニラを 2cm に切り、卵を割り、ニラ・さとう・ 塩・だしを入れて混ぜ、フライパンに油を入れて、 材料の半分を流し入れて弱火で蓋をして焼く。ひっ くりかえして、また焼く。適度の大きさに切って 盛りつける。
つけもの	白菜 きゅうり 人参	適度に切り、塩漬けにする。

恵那市赤十字奉仕団岩村分団 (岩村)

1 概況

主な活動場所	岩村福祉センター
会員数	58名
活動開始年	平成19年1月～ (結成 S61. 9. 3)
活動頻度	会食年2回(他の活動有)
会食/配食別	会食

2 活動内容

- ・利用料金 参加者ひとり 300円
- ・対象者 独居の高齢者
- ・10時半から1時間程、健康体操、音楽療法、マジック等の講話をしてもらい、その後食事ボランティアも一緒に食事をしている
(食事ボランティアの他に、2か月に一度センター周りの掃除にも参加している)

3 特色

- ・昼食
- ・現代風の食べ物ではなく、昔懐かしい献立にころがけて、高齢者の方に喜んでいただけるように頑張っています

4 安全対策

- ・ボランティア活動保険に加入
- ・こまめに手洗い等をして、清潔に心がけています

5

活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
豚汁	豚肉…………… 300g 人参…………… 1本 ごぼう…………… 3本 豆腐…………… 半丁 ねぎ…………… 1本 里芋…………… 10個 大根…………… 1/2本 醤油…………… 適宜 味噌…………… 適宜	<ol style="list-style-type: none"> 1. ごぼうは洗って刻みアクをとる 2. 里芋は洗い、塩でぬめりを取っておく 3. 大根、人参を皮をむき水と鍋にかける 4. 3に1, 2を入れ、豚肉を入れアクをとりながら煮込 5. 醤油、味噌を加え煮込 6. 最後に豆腐ねぎを加える
煮魚	サバ…………… 10切 醤油…………… 適宜 みりん…………… 適宜 酒…………… 適宜 しょうが…………… 適宜	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鍋にだし汁を作り、サバを入れ、醤油みりん酒で味を調える 2. 1に刻みしょうがを加え弱火で煮込む
ごまあえ	ホウレン草…………… 2把 ごま…………… 1/2袋 醤油…………… 適宜	<ol style="list-style-type: none"> 1. ホウレン草を茹で絞っておく 2. 1を適当な長さに切りすりごま醤油で味を調える
酢のもの	きゅうり…………… 7本 カニカマ…………… 5本 わかめ…………… 1/2袋 酢…………… 適宜 砂糖…………… 適宜 塩…………… 適宜	<ol style="list-style-type: none"> 1. わかめを水でもどしておく 2. きゅうりを刻み、塩でもんでおく 3. 2のきゅうりの塩を絞っておく 4. 3に1を加えカニカマをほぐして加える 5. 4を酢、砂糖、塩を加えあじを調える
果物	みかん…………… 10個	<ol style="list-style-type: none"> 1. みかんは1個づつ配る。



食生活改善推進協議会 (岩村)

1 概況

主な活動場所	岩村福祉センター
会員数	36名
活動開始年	平成18年～(S58年結成)
活動頻度	年2回
会食/配食別	会食

2 活動内容

- ・利用料金 参加者ひとり300円
- ・対象者 独居の高齢者
- ・保育所のおやつ作り、幼児料理教室等を定期的に行い、子育て中の母親に学んでもらうことを目的とし、託児つきで定例会を行っている。

3 特色

- ・昼食
- ・「自分の、家族の、地域の健康は自らの手で守る」をスローガンにして、減塩、カルシウムの摂取などに力を入れています。

4 安全対策

- ・ボランティア保険加入
- ・手袋、マスク、キャップを着用し、まな板等はこまめに洗い清潔に使う

5 活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
さつまいもご飯	米…………… 480g さつまいも…………… 500g 塩…………… 小匙2 醤油…………… 大匙1 酒…………… 大匙2 水…………… 5カップ 黒ゴマ…………… 適宜 } A	1. 米は炊く 30 分前に磨いでざるにあげておく 2. さつまいもは所々皮をむいて 2cm角に切り、水につけておく 3. 炊飯器に米を入れ、水気を切ったさつまいもを上へのせ A を入れ普通に炊く、盛り付けたら黒ゴマをかける
鯖の蓮根蒸し	生鯖…………… 10切 塩…………… 少々 蓮根…………… 240g 卵白…………… 2個分 人参…………… 160g しょうが…………… 20g 昆布…………… 7cm 10枚 出し汁…………… 300cc 醤油…………… 大匙2 みりん…………… 大匙2 片栗粉…………… 大匙2 かいわれ大根… 80g 紅生姜…………… 少々 } B } C	1. 鯖に塩をする、蓮根はすりおろし卵白を混ぜておく 2. 人参は飾り切りし茹でておく、生姜はすりおろす 3. 水でぬらした昆布をバットに敷き、鯖を蒸気のがあった蒸し器で 10分蒸す 4. 蓮根と卵白を混ぜたものを乗せさらに 5分蒸す 5. 鍋に B を入れ煮立たせ、片栗粉でとろみをつけ、あんを作る 6. 蒸しあがったら、器に盛り 5 をかけ C を添える
彩り温野菜	大根…………… 300g ブロッコリー…………… 400g 生しいたけ…………… 10枚 人参…………… 160g じゃが芋…………… 200g にんにく…………… 2か ごま油…………… 小匙4 オイスターソース …… 小匙2 水…………… 大匙2 黒酢または酢…………… 大匙3 } D	1. 大根は乱切り、ブロッコリーは小房に分け、生椎茸 は4つに切る、人参は花型薄く切る(1人4枚) じゃが芋は一口大に切り、すべての材料は茹でておく 2. フライパンにごま油、にんにくのみじん切りを焦がさないように炒め、D を入れ火を止め、冷ましておく 3. 1の野菜を入れ和える
かき玉汁	ホウレン草…………… 1把 卵…………… 3個 出し汁…………… 1500cc 醤油…………… 大匙4 みりん…………… 小匙4 } E	1. ホウレン草は洗って、3cmに切っておく 2. 卵は割ほぐしておく 3. 出し汁に E を入れ煮立たせ、ホウレン草を入れ、卵を入れる
人参寒天	人参…………… 中1本 粉寒天…………… 4g 砂糖…………… 60g オレンジジュース… 60g 水…………… 700cc	1. 人参は茹でてミキサーにかける 2. 鍋に水を入れ粉寒天を入れ煮溶かしたら、砂糖を入れ溶けたら、人参を入れ火を止め、オレンジジュースを入れ、余熱をとってから、器に流し入れ冷蔵庫で冷やす

さくら会 (岩村)

1 概況

主な活動場所	岩村福祉センター
会員数	10名
活動開始年	平成18年～
活動頻度	年2回
会食/配食別	会食

2 活動内容

- ・利用料金 参加者ひとり 300円
- ・独居の高齢者対象

3 特色

- ・昼食
- ・味はもとより、見た目にもこだわり、その時々季節の彩りを考え、綺麗に食欲をそそるよう工夫をしています。

4 安全対策

- ・ボランティア活動保険に加入
- ・高齢者が対象なので、よりいっそう気を使ってやっています(まな板、包丁等の消毒等)

5 活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
ちらし寿司 (さくら寿司)	米 5合 黒米 大さじ1 人参 きぬさや 卵 きざみ海苔 しいたけ 紅しょうが サラダエビ 酢 大さじ 7 1/2 砂糖 大さじ 5 塩 小さじ 1 1/2	ご飯を炊く時に黒米を混ぜて炊く(黒米は餅米なので少しねばりがある。炊き上がった時、紫色の黒米が、酢飯にするときれいなピンク色になってきれいです) ちらし寿司の作り方はお好みで。
鮭の 若葉焼き	鮭切身…………… 10切れ (1人分50g) 卵黄…………… 2ヶ分 菜の花(なばな) 1把 A { しょうゆ … 大さじ 4 酒 …………… 大さじ 2 みりん …… 大さじ 2	①鮭は酒、塩をしておく ②①の水分を拭き取り、Aの液に漬ける ③菜の花は色よく茹でて、軸の部分をごく細かいみじん切りにしておく(大さじ2杯ほど)卵黄と混ぜ合わせる。残りは添えに使用する ④オーブンを250℃にあたためる ⑤天板にオープンシートを敷き、②の鮭を並べる ⑥鮭を6分程度焼き、8分通り火が入ったら③をぬって3分焼く ⑦皿に盛り、残しておいた菜の花を添える
春菜のごま	なばな…………… 1.5kg (白ごま・砂糖・しょうゆ) 適量	特別な作り方はありません
ポテトサラダ	じゃがいも…………… 5個 人参…………… 1本 キュウリ…………… 1本 ハム…………… 1袋 ミニトマト…………… 10ヶ (1人1ヶ) マヨネーズ	
しめ卵の おすまし	卵…………… 5個 スキムミルク…… 大さじ 2 1/2 だし汁 …… 500cc A { しょうゆ … 小さじ 2 1/2 酒 …………… 大さじ 2 1/2 だし汁 …… 1,500cc B { しょうゆ … 小さじ 5 塩 …………… 小さじ 1/2 三つ葉…………… 10本	①Aを煮立てた中に、卵とスキムミルクを混ぜ合わせて流し入れる ②浮き上がってきたら穴じゃくしですくい、巻きすに取る。太さ2.5cmほどに固く巻いて3~4分置き、形を整える。冷めてから1本を10ヶに切る ③Bのだし汁は別の鍋で煮立て、しょうゆ・塩で調理する ④三つ葉は熱湯にさっと通し、結び三つ葉にする ⑤おわんに②の卵を入れ、③を注ぎ三つ葉をのせる
杏仁豆腐	粉寒天…………… 2g 水…………… 200cc 砂糖…………… 40g 牛乳…………… 400cc アーモンドエッセンス… 少々 クコの実…………… 10ヶ	①鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れ、混ぜる。火にかけて鍋底を絶えず混ぜながらひと煮立ちさせる。沸騰後火を弱め1分ほど加熱する。 ②室温に戻しておいた牛乳とアーモンドエッセンスを加え、手早く混ぜる。型に流し入れ、冷やし固める ③クコの実を上のにのせる

すみれ会 (岩村)

1 概況

主な活動場所	岩村福祉センター
会員数	10名
活動開始年	平成18年～
活動頻度	会食年2回 (月1回会での活動有)
会食/配食別	会食

2 活動内容

- ・利用料金 300円
- ・独居の高齢者の方々を対象にセンターに来ていただいて、その時に合った食材を使い、高齢者の口に合う献立を考えて作り、一緒に会話を楽しみながら食べている。

3 特色

- ・昼食
- ・お年寄りが食べやすいよう、柔らかいもの、量も少なめにし、食べられる方にはおかわりをしてもらう。

4 安全対策

- ・ボランティア活動保険・ふれあいサロン社協行事障害補償保険 加入
- ・手袋、マスク、キャップ着用

5 活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
ちらし寿司	米…………… 6合 ウナギ…………… 1.5匹 卵…………… 5個 人参…………… 1本 さやえんどう かんぴょう 椎茸…………… 10枚 紅ショウガ…………… 適宜 きざみのり…………… 適宜 酢…………… 120cc 位 砂糖…………… 120g 位 塩…………… 適宜 醤油…………… 適宜	1. 米は普通に炊く 2. 椎茸、かんぴょうをもどして、醤油砂糖で味付けする 3. 卵は錦糸に仕上げる 4. ウナギは細かく切っておく 5. 人参、さやえんどうは茹でて干切りにしておく 6. 炊きあがったご飯と分量に合わせた寿司酢を混ぜ2を混ぜ皿に盛る。3・4・5を6に彩りよく盛り付ける 7. 6に紅ショウガ、きざみのりをのせる
ポテトサラダ	ジャガ芋…………… 10個位 きゅうり…………… 2本位 ハム…………… 6枚 ミニトマト…………… 20個 マヨネーズ…………… 200g 塩…………… 適宜 胡椒…………… 適宜	1. ジャガ芋は茹でて潰し、塩胡椒しておく 2. きゅうりはスライスしておく 3. ハムは適当な大きさに切る 4. 1に2, 3を加え、マヨネーズであえる 5. 4を器に盛る 6. 5にミニトマトを2個づつのせる
味噌汁	味噌…………… 大匙1強 あさり…………… 1パック ほんだし…………… 小匙2	1. 沸騰した湯 (お椀 10杯分) にほんだしを入れ、味噌を入れ味を調える 2. 1に砂抜きをしたあさりを入れひと煮たちする
デザート	メロン…………… 1玉 いちご…………… 5個	1. メロン・いちごを人数分に切り、器に盛る



ひまわりの会 (岩村)

1 概況

主な活動場所	岩村福祉センター
会員数	9名
活動開始年	平成18年～ (平成17年7月結成)
活動頻度	年2回
会食/配食別	会食(ひめの会H11.2.17 ～H17.3.20夕食配布)

2 活動内容

- ・利用料金 参加者ひとり300円
- ・対象者 独居の高齢者
- ・社協の合併と同時にひめの会は(ひまわり・すみれ・さくら)に分かれ、日赤・食改が加わり交代で月に一度、センターまで自分で来られる独居の希望者の方々に食事の提供をしている。「おいしい」「ありがとう」の言葉に励まされ、元気を頂き頑張っています。

3 特色

- ・昼食
- ・季節の味をあげわっていただけるよう、採れたての野菜を使い、お年寄り向けの独りでは中々作り難い料理を話し合っ、当日は時計をにらんで、冷めないうちに食べて頂けるよう頑張っています。

4 安全対策

- ・ボランティア活動保険に加入
- ・手袋、マスク、キャップを着用し、手洗いはこまめにして清潔に心がけている。

5

活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
きのこおこわ	餅米…………… 7合 松茸…………… 2本 しめじ…………… 適量 舞茸…………… 適量	1. 一晩水につけておいた餅米をザルにあげておく 2. きのこと類を下煮し、煮汁を残しとっておく 3. 餅米だけ30分蒸し、桶の中で2を混ぜ、もう一度蒸器で15分程蒸し上げる
鮭の ホイル包み 焼き	生鮭…………… 10切 玉ねぎ…………… 3個 カラーピーマン… 3個 バター…………… 適宜 酒…………… 適宜 レモン…………… 適宜 ブロッコリー…… 2株	1. 生鮭は塩胡椒しておく 2. ホイルの上に、玉ねぎスライスを乗せ、生鮭を置き カラーピーマンを乗せ、バター・酒少々を振って、ホイルでしっかり包む 3. 魚焼かオーブンで20分程焼く 4. 3にくし形レモンとブロッコリーを添える
南瓜の カレー春巻きと さつまいの 茎きんぴら添え	春巻きの皮…………… 10枚 チーズ…………… 60g すくな南瓜…………… 600g カレー粉…………… 小1 揚げ油…………… 適宜 さつまいの茎 水…………… 1カップ 醤油…………… 大匙2 砂糖…………… 適宜 } A	1. 南瓜はAで煮て潰し、カレー粉を混ぜておく 2. 冷めたら10等分しておく 3. 春巻きの皮の裏側に2を乗せ、棒状に切ったチーズを芯にして巻き、小麦粉を溶いた糊で止める 4. 3を油で揚げる 5. さつまいの茎はざく切りにして茹で油で炒め、砂糖・醤油・一味唐辛子で味付けする
豚汁	豚バラ肉…………… 200g こんにやく…………… 1袋 とうふ…………… 1丁 里芋…………… 10個 大根…………… 1/2本 人参…………… 1本 ごぼう…………… 1本 長ネギ…………… 1本 味噌…………… 適宜	1. ごぼうは洗ってきざみ水につけアクを抜く 2. 野菜類を洗い適量の水で煮る 3. 2に豚肉を加え、味噌で味を調える 4. 豆腐を加え煮る 5. 長ネギの刻んだものを加える
さつまいと 小豆の 寒天寄せ	糸寒天…………… 一握り位 さつまい…………… 2本 小豆…………… 適量 砂糖…………… 適量	1. さつまい、小豆は柔らかく加熱しておく 2. 水で戻した糸寒天に3倍の水を加え、砂糖適量加えて煮る 3. 2を冷ます

山岡食生活改善推進協議会 (山岡)

1 概況

主な活動場所	山岡保健センター、 市民講座会場
会員数	19名
活動開始年	昭和46年
活動頻度	月4～5回
会食／配食別	配食

2 活動内容

- ・市民講座、保育園、小学校、中学校、会の全体講習会、料理研修

3 特色

- ・食欲をそそる工夫をしています。1回1食食べ切る量を心がけています。

4 安全対策

- ・保険加入は会員の会費より。手洗い 服装

5 活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
ささみの おらんだ揚げ	ささみ…………… 10本 甘酢 米酢…………… 50cc しゅうゆ…………… 50cc 砂糖…………… 50g 酒…………… 30cc いりごま	ささみは細長く切り、片栗粉をまぶして揚げる 甘酢の中にアツアツをつける いりごまをふる
えびの 若菜焼き	えび…………… 人数分 卵黄 大根菜	えびは人数分で背開き 下味は塩又は酒：しょうゆ = 1：1 (2：3) 150℃ ⇒ 4～5分焼き 卵黄をぬり、かわかす 大根菜をちらす
だし巻き 玉子	卵…………… 6ケ 白はんぺい…… 100g 砂糖…………… 大さじ3 だし汁…………… 大さじ2 みりん…………… 大さじ2 酒…………… 大さじ2	材料を全部まぜてフードプロセッサーで攪拌し て、オーブン板にオープンシートを敷き、それを 流し入れ、200℃で12分焼く。それをすのこで 巻き、輪ゴムでとめ、冷めたら等分に切る。
ひじきの サラダ	ひじき (乾燥) …… 20g かいわれ菜…………… 2パック シーチキン缶…………… 小缶2 白ごま…………… 大さじ4 マヨネーズ…………… 大さじ4 しょう油…………… 小さじ4	①ひじきは戻して茹で、水気を切る。ペーパーで さらに水気を拭く ②かいわれ菜は、半分に切る ③シーチキンは、油を捨てる ④ ①②③を合わせ、食べる直前に白ごま、マヨ ネーズ、しょうゆ油で和える
人参ゼリー	粉寒天…………… 4g 氷…………… 2カップ 人参…………… 300g カルピス…………… 150cc 砂糖…………… 好みで	①人参は薄く切って、柔らかくなるまで茹でる ②茹でた人参は水を切って、カルピスとともにミ キサーにかける ③寒天は、分量の水にふやかしておき、煮溶かす ④そこへ①の人参液を入れて、煮立つ寸前まで煮 て、火を止めて漉す (好みで砂糖を加える) ⑤粗熱を取ってから、型に流して冷やし固める

食改 (明智)

1 概況

主な活動場所	明智コミュニティーセンター
会員数	15名
活動開始年	S45.4 ~ H21.3 明智町食生活改善推進協議会 H22.4より食改として活動している
活動頻度	月2回
会食/配食別	会食

2 活動内容

- ・ふれあい食事サービスとして、社協明智支部の事業、独居老人の食事会のお弁当を作られています。利用者の負担金は一食100円
- ・その他、勉強会も開催しています。

3 特色

- ・旬の食材をなるべく使うようにし、お年寄りなので野菜を主に使い工夫して作っています。
- ・栄養面、味の濃さ、硬さ、色合い等にも気を配っています。

4 安全対策

- ・社協のボランティア活動保険に加入、財源は明智ボランティア連絡会に加入しているので連絡会が負担してくれている。衛生面では、年一回の検便、手の消毒、手袋を使用しているのを付けています。

5 活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
さつまいも御飯	米…………… 650g さつまいも…………… 500g 塩…………… 10g 酒…………… 20cc	①さつまいも 1cmのサイコロに切り、水にさらす ②炊飯器に米、調味料と水を入れ、水切りしたさつまいもを加えて普通に炊く
鶏ササミ入りかき揚げ	ササミ…………… 250g かぼちゃ…………… 200g みつば…………… 半束 小麦粉…………… 適量 卵…………… 1ケ 水…………… 少々 あげ油 ブロッコリー	①ササミ・かぼちゃを細かく切る。みつばは3cmくらいのざく切り ②材料に軽く小麦粉をまぶし、衣の中に入れ、まぜて揚げる ③ブロッコリー 小ふさにしゆで添える
糸こんにぶと根菜の煮物	れんこん…………… 200g 牛蒡…………… 100g 人参…………… 150g こんにゃく…………… 200g 糸こんにぶ…………… 20g だし汁…………… 1カップ 砂糖…………… 30g しょう油…………… 70cc	①糸こんにぶは洗って水にひたす。この水はだし汁として使う ②牛蒡、れんこんは乱切りし、酢水につける。こんにゃくは茹で、一口大に切る。人参乱切り ③②をだし汁で少し煮て、こんにぶ調味料を加えて煮込む
大根サラダ	大根…………… 300g 柿…………… 100g ほうれん草…………… 300g 塩…………… 少々 〔マヨネーズ …… 50g しょう油 …… 少々 わさび …… 少々	①大根5cmの千切りにし、塩をふりしんなりさせ、水気をしぼる。柿は皮をむき千切り、ほうれん草はゆでて3cmに切る。 ②マヨネーズ、しょう油、わさびを混ぜ、①と和える。
コーヒーゼリー	粉寒天…………… 4g 水…………… 500cc 砂糖…………… 60g 牛乳…………… 1カップ コーヒー(インスタント)…………… 大2 アルミカップ…………… 10枚	①粉寒天を水になじませておく ②水を加え、煮溶かし、砂糖を入れる。溶けたらコーヒーを入れる。 ③コーヒーが溶けたら牛乳を加え、あら熱をとり、カップに入れ、冷やす
デザート	みかん	

串原配食サービスボランティア (串原)

1 概況

主な活動場所	串原コミュニティセンター
会員数	10名
活動開始年	平成13年
活動頻度	月1回
会食/配食別	配食

2 活動内容

- ・利用者は50名程度。ボランティアは毎月8名程度参加し、調理から配達までを実施し、安否確認を行っている。
- ・利用者からは、1食200円を徴収している。
- ・毎年1回、利用者とボランティアの交流会を、串原福祉センターにて実施している。

3 特色

- ・季節の食材や地元の食材を使用し、なるべく野菜を多めに使うよう工夫している。
- ・利用者さんが、手間がかかるため自宅で作らないようなメニューを考えている。

4 安全対策

- ・ボランティア保険に加入、また、社会福祉協議会と支部の助成金で運営している。
- ・手洗い消毒を随時実施し、利用者に周知、また、おしながきに早めに食べていただくようお願いの言葉を入れている。
- ・夏季は午後調理し、食中毒対策を行っている。

5 活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
さばの薬味 じょうゆ焼	さば切り身…………… 10切れ にんにくみじん切り… 2片分 長ねぎみじん切り… 1本分 しょうゆ…………… 75ml 酒…………… 75ml 砂糖…………… 25g サラダ油…………… 適宜 (小麦粉)…………… (適宜)	① A を混ぜて薬味じょうゆを作る。 ② さばの皮側に浅く切れ目を2~3本入れる。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、さばの皮を下にして並べ、ふたをして中火で3~4分焼く。こんがり焼けたら裏返して火が通るまで焼く。(小麦粉を薄くまぶして焼くときれいに焼ける。) ④ ③に①を回し入れ、強火にして汁気を飛ばすようにしながらさばにからめ、汁気がほぼなくなるまで加熱してから器に盛る。
かぼちゃの いとこ煮	かぼちゃ…………… 1kg ゆであずき(無加糖)… 40g 砂糖…………… 50g しょうゆ…………… 10ml 塩…………… 3g バター…………… 50g	① かぼちゃは2cm角に切る。 ② 鍋にかぼちゃ、ゆであずき、B、ひたひたの水を入れてやわらかくなるまで煮る。 ③ ②を人数分に分けてから上にバターをのせる。
白菜と 鶏肉の しょうが酢 和え	白菜…………… 大1/2玉 鶏胸肉…………… 1枚 <下味> 塩…………… 5g 酒…………… 75ml 芽ひじき…………… 5g しょうが…………… 1片 酢…………… 60ml 砂糖…………… 10g 塩…………… 3g 塩…………… 適宜	① 白菜は5mm幅くらいに切り、塩をふってしんなりさせたら、水気をよく絞る。 ② 鶏肉に下味の塩をすり込み、皮を下にして鍋に入れ、酒と適量の水をかけて蒸す。 ③ ひじきは洗ってから水につけてもどし、熱湯でゆでて冷ます。 ④ しょうがは細い千切りにする。 ⑤ C を混ぜ合わせ、①~④を加えて和える。
厚揚げの しっとり煮	厚揚げ…………… 2.5枚 だし汁…………… 2.5カップ しょうがの薄切り… 1片分 みりん…………… 15ml 砂糖…………… 12g しょうゆ…………… 大1/2	① 厚揚げは熱湯でサッと茹でてざるに上げ、油抜きをする。 ② ①を半分に切り、さらに食べやすい大きさに切る。 ③ 鍋に厚揚げ、だし汁を入れて中火にかける。煮立ったらしょうが、みりん、砂糖、しょうゆを加え、ふたをして弱火にして15分くらい煮る。
豆腐 ドーナツ	ホットケーキミックス… 500g 絹ごし豆腐…………… 400g きな粉…………… 適量 グラニュー糖…………… 適量 白ごま…………… 適量	① 大きめのスプーンなどで豆腐をくずし、ホットケーキミックスと混ぜる。 ② 揚げ油を熱し種を丸めて揚げる。半量はそのまま揚げ、残りの半量はハットにごまを広げた上に種を落とし全体にごまをまぶしてから揚げる。 ③ 素揚げのドーナツに、きな粉とグラニュー糖を同量ずつ合わせた物をまぶす。 ④ 2種のドーナツを器に盛る。

給食ボランティア よもぎの会 (上矢作)

1 概況

主な活動場所	上矢作町集落センター
会員数	11名
活動開始年	平成11年
活動頻度	月1回
会食/配食別	配食

2 活動内容

個人負担金 ⇒ 1回300円
対象者 ⇒ 独居高齢者・高齢者世帯
活動日 ⇒ もう一つの団体と交互に活動

3 特色

毎月第4木曜の夕食用に作成。季節を感じて頂けるメニュー（おはぎ・ほうば寿司等）を会員で相談しながら決定。食材は商店での買い物以外に会員宅で作った野菜・米等を活用。お届けするお弁当箱は電子レンジに対応する物を利用し、特に冬でも温かい物を食べて頂ける様に気を配っている。肉等の硬さが気になるメニューの時は食べやすいよう小さく切ったり、切り目を入れている。

4 安全対策

社協のボランティア保険に加入。掛け金は社協からの補助金や利用者からの個人負担金を集めた中から年1回支払。配達日は決まっているが忘れてしまっている利用者がある。留守の場合は置いて来てもらいつ食べて頂けるか分からないので置いてこず、配達に伺った時の書き置きをし、17時までに連絡頂けた方に再度配達している。

5 活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
和風 ハンバーグ	ねぎ…………… 2把 豚ミンチ…………… 600g 卵…………… 2個 酒…………… 大2 しお…………… 小1 1/3 こしょう サラダ油…………… 大2 酒…………… 大3 しょうゆ…………… 大3 青じそ 大根おろし 生姜 付け合せ：レタス、プチトマト、 人参、グラッセ	<ul style="list-style-type: none"> ・ねぎを小口切りし、ミンチをまぜAも入れたら、よくこねて8等分にする。 ・フライパンにサラダ油をひいて両面こんがり焼いて、酒・しょうゆをからめる。青しその上にハンバーグをのせ、おろし生姜・おろし大根を天盛りにする。好みで唐辛子をふりかける。
もやしの カレー風味	もやし…………… 400g ハム…………… 4枚 カレー粉…………… 小4 酢 サラダ油…………… 各小4 B しょうゆ 乾パセリ…………… 少々	<ul style="list-style-type: none"> ・もやしは、面倒でもひげを取る。 ・熱湯に半分量のカレー粉を入れて、もやしを茹でてザルに揚げ、冷ます。 ・ハムは千切りにしておく。 ・残り半量のカレー粉とBを混ぜ、もやし・ハムを和え、乾パセリをふりかける。
ほうれん草の 明太子和え	ほうれん草…………… 400g からし明太子…………… 1腹 玉ねぎみじん…………… 大4 サラダ油…………… 大2 こしょう	明太子は腹から出し、Cを合わせる。－ D 茹でて切ったほうれん草をDで和える。
ツナの チーズ焼き	ツナ缶 チーズ マヨネーズ	ツナをマヨネーズで和えて、チーズをのせて焼く。

ボランティア給食 福寿草 (上矢作)

1 概況

主な活動場所	上矢作町集落センター
会員数	12名
活動開始年	平成12年
活動頻度	月1回
会食/配食別	配食

2 活動内容

個人負担金 ⇒ 1回300円
対象者 ⇒ 独居高齢者・高齢者世帯
活動日 ⇒ もう一つの団体と交互に活動

3 特色

毎月第2木曜の夕食用に作成。季節を感じて頂けるメニュー（おはぎ・ほうば寿司等）を会員で相談しながら決定。食材は商店での買い物以外に会員宅で作った野菜・米等を活用。お届けするお弁当箱は電子レンジに対応する物を利用し、特に冬でも温かい物を食べて頂ける様に気を配っている。肉等の硬さが気になるメニューの時は食べやすいよう小さく切ったり、切り目を入れている。

4 安全対策

社協のボランティア保険に加入。掛け金は社協からの補助金や利用者からの個人負担金を集めた中から年1回支払。配達日は決まっているが忘れてしまっている利用者がある。留守の場合は置いて来てもらいつ食べて頂けるか分からないので置いてこず、配達に伺った時の書き置きをし、17時までに連絡頂けた方に再度配達している。

5

活動写真



品名	材料 (10人分)	作り方
さつまいも ごはん	米…………… 500g さつまいも…………… 300g 酒…………… 大4 塩…………… 小2 黒炒りごま…………… 大6	①さつまいもはよく洗い、皮つきのまま 1.5cm 角に切る ②米は洗い、釜に入れ、水・酒・塩・さつまいもを加えて炊く ③ごまを混ぜる
揚げ鶏の 香味ダレ	とりもも肉…………… 4枚 にんにくみじん切り …… 小2 しょうがみじん切り …… 小2 ねぎみじん切り…………… 2本 しょうゆ…………… 小2 ごま油…………… 小2 オイスターソース… 大4 酢、砂糖…………… 各小4 レタス…………… 適宜 玉ねぎ…………… 80g トマト…………… 2個 塩、こしょう、片栗粉、酒	①とりもも肉に塩・こしょうをし、両面に片栗粉をまぶし、油で揚げる(一枚を半分に切ってから) ②Aを合わせておく ③レタスは千切り、玉ねぎは薄くスライスし、水に放し絞っておく ④器にレタス・玉ねぎを敷き、もも肉を食べやすく切つてのせ、薄切りにしたトマトをそえ、②をかける
里いもの 煮ころがし	里いも…………… 1,200g	①里いもを一口大に切って熱湯に入れて茹でこぼす ②鍋にだし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを煮立てて里いもを入れ、煮ふくめる
ひじきサラダ	乾燥ひじき…………… 20g きゅうり…………… 2本 ツナ缶…………… 1缶 炒りすりごま…………… 大4 しょうゆ…………… 大4 マヨネーズ…………… 大4	①ひじきは水にもどし、熱湯で茹でる ②きゅうりは塩もみ、千切りにする ③ツナ缶は油を切り、ほぐす ④Aをまぜ、①②③を和える

食事サービスメニュー 新婦人

〈ちらし寿司〉



米6合は、洗い 30分後に炊く。



干しいたけは水で戻し、砂糖、しょう油、みりんを甘がらく煮る。



人参は線切りにして、さとう、塩又は、うすくちしょう油で煮る。(色を美しく残す)



シーチキンも、しょう油、少々の砂糖で、味つけをする。



卵は、フライパンにうすく油を引き余分な油はペーパーでふきとり、うす焼きたまごにする。5cm位の長さで細く切る。



えんどうは塩ゆでにして半分に切っておく。

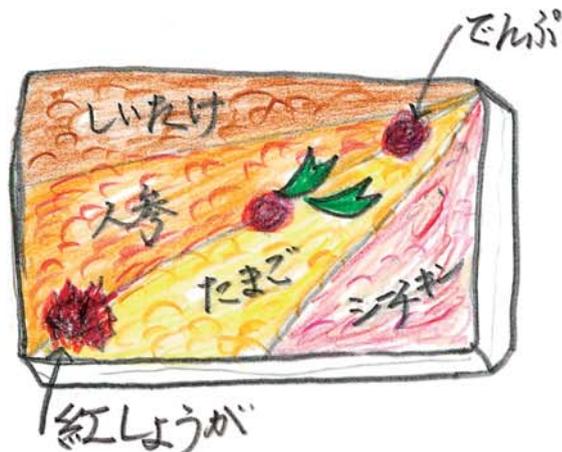
材料 (10人分)

- ・米 6合
- ・干しいたけ 3枚
- ・人参 1本
- ・シーチキン 1缶
- ・卵 1こ
- ・えんどう 10本
- ・紅しょうが 1/2個
- ・五倍酢 1/4c.
- ・さとう 1c.
- ・塩 1/5c.

あわせ酢

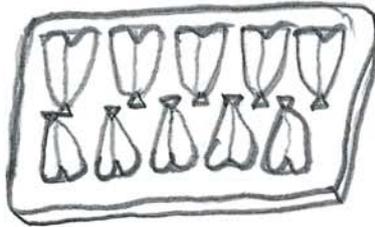


炊けたごはんは半切りに移し、合わせ酢をまぜて、酢飯にする。



＜いわしのかば焼き＞

- ※ いわしを 背開きにする。
しょうが、しょう油につける



- ※ かたくり粉を両面につけて
油で揚げる。

- ※ A. (しょう油、砂糖) を煮た^{味付. 酒}たせて揚げた、いわしをぐ
らせる

- ※ B. (レタス、パプリカ) を添える。

材料 (10人分)

- ・いわし. 10匹.
- ・しょうが. 1切.
- ・かたくり粉.
- A {
 - ・砂糖. 味付 $\frac{1}{2}$ c
 - ・しょう油. 酒 1 c
 - ・油.
- B {
 - ・レタス (木菜)
 - ・赤黄パプリカ.



< 天ぷら >

- *  さつまいもは1cmの厚さで
ななめ切りにして、水に
つけてあくをぬいて、水気
を切る。
- *  油で揚げる。
- *  ちくわは1本を4つに
切り、青のりと小麦粉
をまぜて
- *  磯で揚げにする。

材料 (10分)

- ・ さつまいも 2本
- ・ 小麦粉 2c
- ・ ちくわ 2本半
(1本を4つ)
- ・ 青のり 1/2
- ・ 塩 少々

< 野菜の煮もの >

-  長いものは2cmの厚さ
 -  しいたけは半分切
 -  人参は乱切り
 -  かぼちゃは一口大
- それぞれ、Aで煮る
(さまたく味をなじませる)

材料 (10分)

- ・ 長いもの 1本
- ・ しいたけ 5枚
- ・ 人参 1本
- ・ かぼちゃ 1/4

A { しょう油.
砂糖.
みりん.

〈じゃがいもとひじきの甘酢あえ〉



じゃがいもは千切り

人参も千切り

ひじきは水にもどし、
さっと湯でる。

じゃがいも } はそれぞれ
人参 } さっと湯でる。



えんどうも、湯でる、千切り
にしておく

じゃがいも、人参、ひじきを A であえる。
えんどうを、かざる。

材料 (10人分)

A {

- 酢 大3
- 塩 小1
- 砂糖 大2

・じゃがいも 3つ

・人参 半分

・ひじき 1/6

・えんどう 10本



〈果物〉

みかん 1人
(オレンジ) 1/4

〈つけ物〉

たくわん 1人
2切

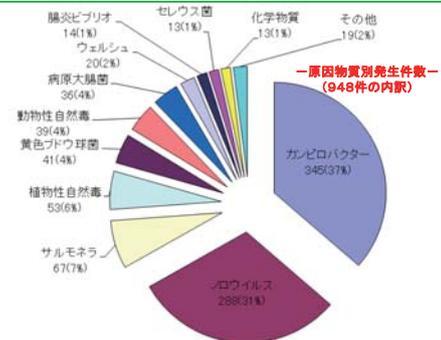
食品衛生研修会抄録

平成23年7月26日(火)
東野コミュニティセンターにて

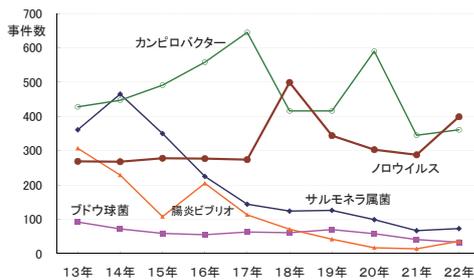
本日のメニュー

1. 食中毒統計
2. 食中毒予防
3. 主な食中毒
4. 手洗いの重要性
5. 食品の自主検査
6. 食品の表示
7. 米トレーサビリティ法
8. 2次汚染防止の重要性
9. 放射性物質による食品汚染
10. その他

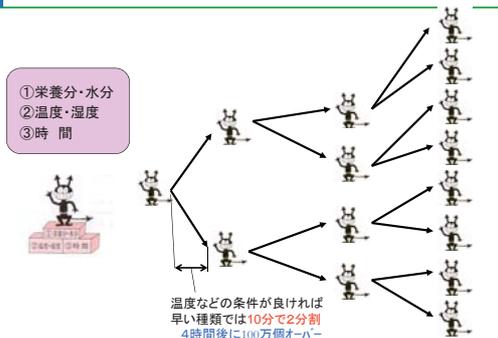
【食中毒統計】原因物質別発生件数(全国)



【食中毒統計】原因物質別事件数の推移



【食中毒予防】食中毒菌の増える条件



【食中毒予防】食中毒予防-1

約1,000,000個/人の食中毒菌で発症

いかに菌数を抑えるか？

①清潔
・原材料の洗浄
・手洗い。衛生的な服装
・器具の洗浄消毒 etc

②迅速・冷却
・原材料は迅速に処理
・調理後速やかに喫食
・冷蔵・冷凍保管

③加熱
・加熱処理(中心部まで)

・菌をつけない
・菌を増やさない
・菌を殺す

食中毒予防3原則

【食中毒予防】食中毒予防-2

約1,000,000個/人の食中毒菌で発症

いかに菌数を抑えるか？

衛生レベルの向上？

僅か100個でも発症させる菌・ウイルス

どう防ぐか？

・菌をつけない
・菌を増やさない
・菌を殺す

食中毒予防3原則

【主な食中毒】ノロウイルス食中毒

【特徴・原因・症状】

特徴	<ul style="list-style-type: none"> ◆一年を通して発生するが、特に冬季に流行する ◆ヒトの腸管内でのみ増殖し、食品中では増えない ◆感染力が強い(ウイルス10~100個で発症する)
原因食品	<ul style="list-style-type: none"> ◆ウイルスに感染した調理従事者などから二次汚染された食品 ◆カキなどの二枚貝
症状と潜伏時間	<ul style="list-style-type: none"> ◆おう吐、腹痛、下痢、発熱(38℃程度)通常3日以内で回復する ◆感染しても全員が発症するわけではない ◆風邪のような症状で済む人もいる ◆潜伏時間は24~48時間

【主な食中毒】ノロウイルス食中毒

【予防のポイント】

- ◆手洗いの徹底
(特に調理前、トイレの後、食事の前)
- ◆食品の加熱は十分に行う
(中心温度85℃、1分以上)
- ◆調理器具の洗浄を徹底し、熱湯や次亜塩素酸ナトリウム溶液(200ppm以上)による十分な消毒を行う
- ◆おう吐や下痢などの症状がある場合は、直接食品に触れる作業をしない→(調理従事者の体調管理が重要)



【主な食中毒】カンピロバクター食中毒

【特徴・原因・症状】

特徴	<ul style="list-style-type: none"> ◆鶏や牛の腸などの内臓に分布 ◆井戸水や谷水が汚染されていることもある(水中で長期間生存可能) ◆少ない菌量(100個程度)でも発症する ◆熱や乾燥に弱く、低温には強い <p>この菌は4℃でも長期生存するので、冷蔵庫の通信は誤物</p>
原因食品	<ul style="list-style-type: none"> ◆食肉、特に鶏肉、鶏レバー、牛レバー ◆動物のふん便に汚染された井戸水など ◆二次的に汚染された食品
症状と潜伏時間	<ul style="list-style-type: none"> ◆下痢、腹痛、発熱(高熱)、吐き気 ◆潜伏時間は2~7日(平均2~3日)と長い

【主な食中毒】カンピロバクター食中毒

【鶏肉や牛レバーのカンピロバクター汚染状況調査より】

市販鶏肉内の汚染調査結果		牛レバーの汚染調査結果	
検査部位	汚染率(汚染数/検査数)	検査部位	汚染率
鶏レバー	66.1% (37/56)	牛レバー	11.4%
砂 肝	66.7% (8/9)	牛レバー	1g中の菌数
鶏肉	100% (9/9)		10~55個

(平成14年度 厚生労働省) (平成13年度 厚生労働省)

鶏肉の刺身(「とりわさ」を含む)や牛刺し、生レバーを提供することは極めて危険であると言えます。



【主な食中毒】腸管出血性大腸菌食中毒

【特徴・原因・症状】

特徴	<ul style="list-style-type: none"> ◆牛の糞便中などに分布 ◆井戸水等が汚染されていることもある。 ◆少ない菌量でも発症する。 ◆ペロ毒素を産生 ◆代表例 O-157、O-26、O-111
原因食品	<ul style="list-style-type: none"> ◆食肉など ◆動物のふん便等に汚染された野菜など
症状と潜伏時間	<ul style="list-style-type: none"> ◆腹痛、下痢(時に血便)、発熱、嘔吐 ◆時に合併症(溶血性尿毒症症候群等)で死亡 ◆潜伏時間は4~14日と長い

【主な食中毒】生食用肉(牛・馬)を販売提供する場合は..

●食用食肉の衛生基準に適合した取扱が必要です!
「生食用等の安全性確保について」(平成10年9月11日付け生衛発第1358号厚生省生活衛生局長通知)

成分規格目標 <ul style="list-style-type: none"> ・糞便系大腸菌群: 陰性 ・サルモネラ属菌: 陰性 (※自主検査で確認すること) 	保存基準目標 <ul style="list-style-type: none"> ・清潔で衛生的な容器で保存・運搬 ・適切な温度管理で保存・運搬
加工等基準目標 <ul style="list-style-type: none"> ・食肉処理場における加工 ・飲食店における調理食肉処理場(食肉処理業・食肉販売業)における加工 	表示基準目標 <ul style="list-style-type: none"> ・生食用である旨 ・とさつ、解体されたとちく場の都道府県名及びとちく場名等 ・とさつ、解体、加工された施設の都道府県名及び施設名

【手洗いの重要性】どこを触るか？

13

・いろいろな場所、物を触る

- 食材、調理器具
- 冷蔵庫取っ手、ドア取手、履物、衣服、髪の毛、顔、落ちた物、ごみ
- 糞便？

どこにも触らずに行動することはほとんどない。

↓
少なからず菌・ウイルスを拾っている。

- 調理室の外は汚染区域
- 戻ったときは必ず手洗い
- ゴム手袋は大丈夫？
中の汚れが手首から流出

【手洗いの重要性】トイレの衛生管理

14



【手洗いの重要性】手洗いの効果は？

15



【手洗いの重要性】まとめ

16

- 手洗いの徹底
 - 最初の手洗いは、しっかり丁寧に言うこと
 - 厨房に戻ったときは、必ず手洗い
 - 肉魚等に触れたときは、必ず手洗い
- 極力、余分な部分は触らない。
 - 特に、手の掌
 - 給水栓、扉などは設備の工夫と使用者の注意で汚染を回避できる
- 施設の洗浄も重要
 - 取っ手等も定期的に洗浄すべき

【食品の自主検査】

17

【安全性を確認するためにどんな検査をするのですか？】

1 微生物検査

食品の腐りやすさの程度や、食中毒を起こす微生物の有無を調べる

一般細菌数、大腸菌、黄色ブドウ球菌、サルモネラ、0157、腸炎ビブリオなど

2 理化学検査

食品添加物（保存料、着色料、発色剤など）の使用基準や品質の変化を確認する

食品添加物、粘度、濁度、比重、酸価、過酸化物質、栄養成分など

3 官能検査

機械による分析だけでは判断が難しい味や臭いなどを、人間の目・鼻・舌を使って検査する



【食品の自主検査】

18

【検査結果を活用しましょう】

- 検査結果に問題があった場合
 - 問題の原因を明らかにし、衛生状態の改善や製造工程の見直しなどの対策を行う
- 食品の期限設定をする場合
 - 微生物検査、理化学検査、官能検査の結果から、食品の消費・賞味期限を設定
 - 設定の根拠となるデータは大切に保管

【食品の表示】基本的な表示

19

●名称
商品名ではなく、一般名を記載

●原材料
原材料及び食品添加物をそれぞれ重量の多い順に記載
アレルギー物質、遺伝子組換え食品の記載も行う

●内容量
重量、体積で記載

●保存方法
温度等を記載

●期限表示
消費期限又は賞味期限を記載

●「製造者氏名(法人の場合は、その名称)」及び「製造所所在地」
個人名代わりに屋号のみの記載は認められない

名称	米菓
原材料名	もち米(国産)、しょうゆ(小麦を含む)、砂糖、水飴、アミノ酸、魚介エキス、調味料(アミノ酸等)、香料
内容量	150g
賞味期限	2011. 9. 18
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者	〇〇製菓株式会社 岐阜県〇〇市〇〇町123

【食品の表示】間違えやすい項目

20

【間違いをさがしてみよう】

アレルギー表示が欠落

添加物の記載位置が不適切

「岐阜県」から記載

製造所固有記号が必要

具体的な日付を記載

名称	豆菓子
原材料名	落花生、米粉、でん粉、植物油、調味料(アミノ酸等)、しょうゆ、食塩、砂糖、香料、着色料(カラメル、紅糖、カロチノイド)
内容量	100g
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください
消費期限	製造日から2週間
販売者	〇〇食品株式会社 大垣市〇〇町〇〇番地

【米トレーサビリティ法】対象品目・対象事業者

21

【法律制定の経緯】

- 平成20年に事故米不正転売事件があった
- 販売記録の保存が不十分で解明に時間を要した

トレーサビリティのしくみを導入
「1 取引等の記録の作成・保存」、「2 産地情報の伝達」が義務化

【対象品目】

- 米及び米加工品
 - ・米穀(玄米・精米等)
 - ・米粉や米こうじ等の中間原材料
 - ・米飯類・もち、だんご、米菓、清酒、単式蒸留しょうちゅう、みりん

【対象事業者】

- 生産者
- 米及び米加工品の販売者、輸入者、加工者、製造者、提供者

【米トレーサビリティ法】取引記録

22

【取引等の記録方法】

紙媒体(帳簿など)又は電子媒体のいずれか。

実際の取引において取り交わされる伝票類であっても、下記に掲げる記録事項が記載されていれば、それを保存しておくことで、記録の義務を果たしたことになります。
複数の伝票類、データベースの情報を組み合わせることで、下記に掲げる記録事項のすべてを満たすという方法でもかまいません。

「入荷時」及び「出荷時」に必要

【取引等の記録事項】

①品名 ②産地 ③数量 ④年月日 ⑤取引先名
⑥搬入した場所 ⑦用途限定

【記録の保存期間】

原則、3年間

「搬入出」及び「廃棄」した場合も、記録は必要

【米トレーサビリティ法】産地記載方法

23

【産地表記の方法】

◇産地が1の場合

産地が国内の場合は、国内産である旨を記載
産地が外国の場合は、国名で記載

◆表記例

「国内産」「国産」「福島県産」
都道府県名や一般的に知られた地名でも可

「アメリカ産」「中国産」
国名で記載

◇産地が2以上の場合

原材料に占める割合の多いものから順に記載

「国産、アメリカ産、オーストラリア産」
「青森県産、岩手県産、宮城県産」

◇産地が3以上の場合

原材料に占める割合の多いものから順に2以上記載し、その他の原産地を「その他」と記載可

「国産、オーストラリア産、その他」
「山形県産、秋田県産、その他」

【米トレーサビリティ法】産地記載方法

24

【産地情報の伝達①】

【個別メニューごとの表記例】

MENU
カレーライス(国産米)・・・680円
海老ドリア(アメリカ産米)・・・880円
■定食メニュー(国産米使用)
チキンカツ定食・・・800円
トンカツ定食・・・900円

【メニュー冊子に表記する例】

MENU
カレーライス・・・680円
海老ドリア・・・880円
■定食メニュー
チキンカツ定食・・・800円
トンカツ定食・・・900円

当店で使用しているお米は、全て、〇〇県産米です。

メニューによって米穀の産地が異なる場合 都道府県名又は代表的な地名でも可

【店内掲示の例】

当店で使用しているお米は、〇〇産です。

店内の見やすい箇所に掲示
店入口の立て看板、店内配布チラシでも可

【2次汚染防止の重要性】消毒薬の効果

25

2次汚染を防止するには？
洗浄・消毒の徹底

過信は禁物
・次亜塩素酸
・濃度、温度により効果が別
・有機物が多いと消費される
・奥まで届かない

・アルコール
・奥まで届かない
・濡れた状態では効果薄い
・蒸発時に効果

消毒薬
まな板
残渣

洗い残しに菌が付き
汚染源に・・・

洗浄が重要

【2次汚染防止の重要性】ATP検査結果(包丁)

26

施設	作業中	洗浄後
A施設(センター)*1	31,261	29
B施設(センター)*1	17,499	344
C施設(社福)*1	1,273	1,380
D施設(保育)*2	168,049	17
E施設(センター)*2	132,424	142
F施設(保育)*2	34,914	25,109
G施設(社福)*3	165,026	49

・基準値(手指除く)
合格・・・0～200 未満
要注意・・・200～400 未満
不合格・・・400～ (単位:RLU)

検査結果(包丁)
合格・・・28施設
要注意・・・7施設
不合格・・・6施設

*1 水で洗浄(合格率40%)
*2 水洗浄+煮沸、湯洗浄等(合格率72%)
*3 食器洗浄機で洗浄(合格率100%)

【2次汚染防止の重要性】ATP検査結果(まな板)

27

施設	作業中	洗浄後
a施設(センター)*1	5,788	9
b施設(社福)*1	1,375	628
c施設(病院)*1	3,639	18,952
d施設(センター)*2	14,083	13
e施設(センター)*2	191,450	8
f施設(保育)*2	6,995	141
g施設(社福)*3	44,177	33

・基準値(手指除く)
合格・・・0～200 未満
要注意・・・200～400 未満
不合格・・・400～ (単位:RLU)

検査結果(まな板)
合格・・・36施設
要注意・・・3施設
不合格・・・2施設

*1 水で洗浄(合格率66%)
*2 水洗浄+煮沸、湯洗浄等(合格率100%)
*3 食器洗浄機で洗浄(合格率83%)

【2次汚染防止の重要性】ATP検査結果(調理台)

28

施設	作業中	洗浄後
施設 a'	7,894	49
施設 b'	250	140
施設 c'	6,678	405
施設 d'	12,454	11,571
施設 e'	5,155	255

1) 普段から清潔な調理台
タオル → 汚れ → 調理台

2) 一般的な調理台
タオル → 汚れ → 調理台 → 油膜

3) 洗浄→水洗のみの場合
すすぎ水 → 調理台

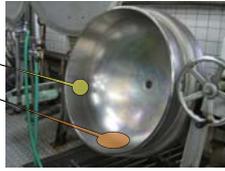
施設a'・・・洗剤洗浄→水洗→70℃水きり
施設b'・・・汚染度の低い調理台を対拭き取り
施設c'・・・洗剤洗浄→水洗(週1回のみ)
施設d'・・・アルコール噴霧→対拭き取り
施設e'・・・洗浄→水洗し、翌日まで自然乾燥

★定期的な洗剤で洗浄し、水洗後、
*初回は十分行なうことが望ま!

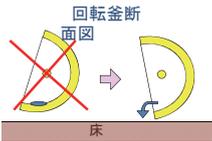
【2次汚染防止の重要性】ATP検査結果

29

部位	作業中	洗浄後
釜内面A	844	11
B	—	300



・洗浄後のすすぎ水の中には、残渣等が僅かに残っている。
 ・すすぎ水が残ると、水のみが蒸発して、溶けていた残渣が再付着する。



【2次汚染防止の重要性】まとめ

30

- ・消毒を過信しない
 洗浄ができて、初めて消毒効果がでる。
- ・こまめな洗浄
 一旦、固まった油膜等は、除去しにくい。
- ・定期的な洗浄
 時々、温湯で油膜等を軟らかしてから洗浄
- ・水切り・乾燥
 十分に水を切る・・・洗浄水中の汚れ乾燥させる・・・菌・カビの繁殖できにくい環境
- ・人が触ったところは汚染されている？

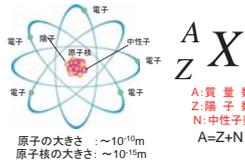
【放射性物質による食品汚染】放射性物質とは？

31

放射性物質 ……放射線を出す物質のこと

- ・自然界……カリウム40(⁴⁰K)、ルビジウム87(⁸⁷Rb)、鉛210(²¹⁰Pb)、炭素14(¹⁴C)など
- ・原子力発電……ウラン235(²³⁵U)、プルトニウム239(²³⁹Pu)など

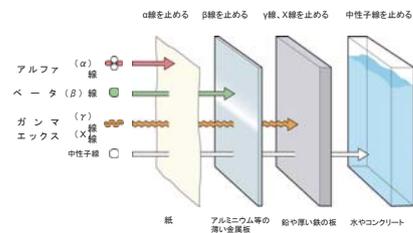
原子の構造・原子記号



▼炭素14は、一般的な炭素(炭素12)の放射性同位体で自然界には極々僅か
 ▼炭素14……6個の陽子 + 8個の中性子
 ▼炭素12……6個の陽子 + 6個の中性子
 ▼有機物中に存在する炭素14は放射性炭素年代測定に使われる

【放射性物質による食品汚染】放射線とは？

32

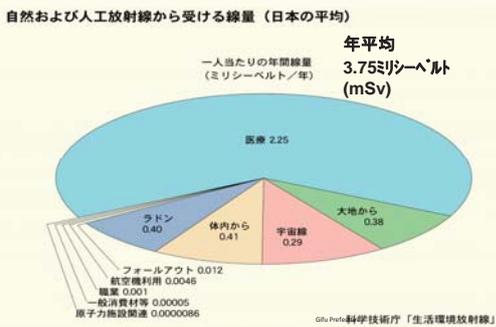


飛距離
 ・α線……空気中で数cm
 ・β線……空気中で数10cm～数十m

出典：資源エネルギー庁「原子力2010」

【放射性物質による食品汚染】年間放射線量

33



【放射性物質による食品汚染】自然界の放射線

34

自然界放射線

- ・宇宙……宇宙線。空気が薄い高地ほど線量が多い。(富士山頂は平地の5倍)。
- ・土壌……花崗岩には放射性物質が比較的多い。地域差がある。(日本0.38mSv、岐阜県0.60mSv、ガスハジ(ブラジル)10mSv)
- ・空気……空気中に漂うラドンガス
- ・体内……体内には食物などを通じて吸収された放射性物質がある。
 カリウム40(⁴⁰K)、炭素14(¹⁴C)、ルビジウム87(⁸⁷Rb)、鉛210(²¹⁰Pb)など。

【放射性物質による食品汚染】人体への影響

35



* 被ばく者調査……100mSv以上の放射線を受けた場合は、線量が増えるにしたがい「がん」になる人も多くなる(1,000mSvで1.8倍の発症率)

放射能値を被ばく量に換算すると……

36

$$\text{放射能濃度 (Bq/kg)} \times \text{実効線量係数 (mSv/Bq)} = \text{被ばく量 (mSv/kg)}$$

<実効線量係数(経口摂取)>
 放射性セシウム137 1.3/100,000
 放射性ヨウ素131 2.2/100,000

ヨウ素131の放射能濃度300Bq/kgの飲料水を1.5kg飲むと、
 $300 \times 2.2 / 100,000 \times 1.5 = 0.0099 \text{ mSv}$
 この水を1年間、毎日1.5kg飲むと、 $0.0099 \times 365 = 3.61 \text{ mSv}$

セシウム137の放射能濃度500Bq/kgの牛肉を1kg食べると、
 $500 \times 1.3 / 100,000 \times 1 = 0.0065 \text{ mSv} (6.5 \mu \text{ Sv})$
 この肉を1年間、毎日1kg食べると、 $0.0065 \times 365 = 2.37 \text{ mSv}$



たいせつ
**大切な
手洗い**

人の手にはたくさんの細菌（常在細菌）が存在し、これらは人の健康に害を及ぼすことはありません。しかし、手はいろいろな場所に触れるため食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着し、食品を二次汚染してしまうおそれがあります。食中毒の予防には、これらの付着した細菌やウイルスを取り除くための手洗いがとても重要となります。衛生的な手洗い方法を身につけ、実践しましょう。

手洗い方法

1

水で手をぬらし、
石けんをつける。



- 手洗いは、まず、水で手をぬらすことから始まりますが、単に水を手にかけるだけではなく、流水で手についている汚れを落とすことを意識しましょう。こうすると、石けんがよく泡立ちます。
- 泡立ちが悪い場合は水で流して、もう一度石けんをつけて十分に泡立てます。

2

指、腕を洗う。
特に、指の間、指先をよく洗う
(30秒程度)。

●手順 1 手のひらと甲から洗いはじめます。手の甲は反対手のひらで洗います。



●手順 2 次に両手の指を組んで、指の間を洗います。



●手順 3 洗い残しが多い親指は反対の手で包み、付け根までしっかり洗います。両手を洗うことを忘れないようにしましょう。



●手順 4 両手首を洗います。



●手順 5 肘まで洗います。



●手順 6 指先は反対手のひらをこすって洗います。必要に応じて爪ブラシを使い、爪の間を洗います。

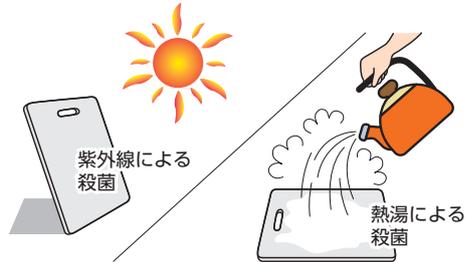


(1) 洗浄

鮮魚介類、生肉、生野菜などは細菌等に汚染されている確率が高いので、これらの食材を処理した後の調理器具類は必ず洗浄・消毒して使用します。

【洗浄方法】

- ① 飲用適の水（40℃程度の微温水が望ましい）で3回水洗いする。
→残っている食品残さを洗い流すため。
- ② スポンジタワシに中性洗剤または弱アルカリ性洗剤をつけ十分洗浄する。
→脂肪分を除去するため。
- ③ 飲用適の水（40℃程度の微温水が望ましい）でよく洗剤を洗い流す。



(2) 消毒

【消毒方法】

- ① 80℃以上の温湯に5分間以上浸漬し殺菌する。
→プラスチック製の器具・容器は熱による変形が起こるため、塩素系殺菌剤（次亜塩素酸ナトリウム溶液 200mg/l）などで殺菌する。
- ② 薬剤消毒をしたものは消毒後、水洗いする。いずれも消毒後は乾燥させる。

③ 消毒後、乾燥させた調理器具類は使用前に消毒用アルコールを噴霧することで再度消毒することになり、より衛生的な状態になる。

(3) 保管

洗浄・消毒した器具類は床から60cm以上の高さにある収納戸棚に裏返して保管します。調理台の下など、水がはねる場所に保管してはいけません。ゴキブリなどが侵入しないように扉をきちんと閉めて保管しましょう。



(4) 注意点

- 刃がある調理器具は、けがをしないよう十分注意して取り扱います。
- 調理器具・容器に使用されているおこな材質は、プラスチック、金属、陶器、木などです。洗浄剤、消毒剤によっては、器具、容器を劣化させるおそれがあるため、洗浄剤、消毒剤の成分や器具等の材質や形状を確認して使い分けます。
- 適切な濃度、使用量、使用方法等を守って消毒します。
- プラスチック製の食器は熱に弱いので、乾燥温度に注意します。
- アルミニウムや銅は、酸に弱いので取扱いには注意しましょう。

洗い残しに要注意!!

<p>キュウリ</p> <p>突起部分のまわり ココ!</p>	<p>ニンジン</p> <p>ココ! 表皮にある溝の部分</p>	<p>ぶどう</p> <p>ココ! 実の表面全体とヘタの部分を洗い残しのないように</p>	<p>トマト</p> <p>ココ! ヘタのまわりや下</p>
<p>ほうれん草</p> <p>ココ! 株の根元</p>	<p>トンブ</p> <p>ココ! 肉等をはさむ凹凸の部分</p>	<p>しゃもじ</p> <p>ココ! ごはんなどがこびりつく部分</p>	<p>スプーン・フォーク</p> <p>ココ! スプーンのくぼみ ココ! フォークの先と刃のすき間</p>
<p>包丁</p> <p>ココ! 包丁の柄の付け根</p>	<p>おたま</p> <p>ココ! おたまの柄の付け根</p>	<p>泡立て器</p> <p>ココ! 泡立て器の柄の付け根</p>	<p>ざる</p> <p>ココ! 網目・縁の裏側・足の部分</p>

食品衛生の知識

(たいせつな手洗い、効果的な洗浄と消毒)

一人暮らしの方の食事を考える

管理栄養士 土方 紀代子

一人暮らしの方の健康を考える時、食事内容の貧しさからくる体力低下や疾病が気になります。心と体の健康保持に、どのようなサービスが良いのか。管理栄養士の立場を考え、実践してきた経験をもとに提案いたします。

「独居」というワクと年齢だけで、元気な方にも一律に宅配する食事サービスが、本当にいき届いたサービスでしょうか。お弁当を配ってもらって食べるというのは、孤食に変わりありません。栄養的にはバランスが取れた「食べ物」の提供はできても、楽しく食べるという、心の栄養は欠けたままです。

元気な方が、お弁当を待つという受け身の姿勢も気になります。動ける人には公民館や集会所に集まってもらって自分達で作り、おしゃべりをしながら食べるというような食事サービスを併用することこそ、新しい時代の福祉と言えるのではないのでしょうか。

[食事サービスにどのような方法があるのか]

ひとつの方法で画一的にすれば簡単かもしれないが、福祉事業として実施するならば受益者のニーズと地域の実情に合わせ、より効果的な方法を模索していただきたい。

1. ボランティア、業者委託などにより栄養のバランスでとれた弁当を各家庭に配布する。
※健康上調理が無理という人には、この方法が適していると思います。
2. 弁当を配達するが、各個人に配達するのではなく、どこかに数人集まってもらい、そこに配達する。
※おしゃべりを楽しみながら食べることで、一人暮らし同士で仲間づくりができます。
3. 一人暮らしの方に集まってもらって、一緒に作って、一緒に食べる（作る、しゃべる、ふれあう食事づくり）。
※配ってもらうことに抵抗のあった人達のプライドを傷つけません。
※一緒に作りながら栄養のバランスや減塩の大切さを勉強したり、毎回血圧を計ってもらったりすることで、同時に健康教育や健康管理ができます。
※衛生管理もしやすく食中毒などの心配が少なくなります（配食は、各家庭での衛生管理が気になります）。
※みんなで談笑しながら食べることで、心のリフレッシュができます。また出かけに行く日を待つことで、生活にメリハリがでます。
※ここで顔見知りになった人同士、寂しいときに電話したり、訪ねあって話をしたりというつながりができます。

[つくる・しゃべる・ふれあう食事づくりの運営を考える]

栄養士(献立作成) → 食事支援ボランティア(地域で核となる人) → 一人暮らし高齢者
伝達講習 調理実習

1. 食生活改善推進員として活動している人や健康や料理に関心のある方からボランティアになっていただける人をお願いする。
2. 中央の公民館等で伝達講習をし、地域へ帰って調理実習をしてもらう。地域では集まりやすい場所を選び(一か所15人くらいまで)、一人暮らしの方と一緒に調理実習をする(山間地で歩いて来れないような所では、車に乗せてきて下さるボランティアをお願いする)。できたら仲間内で、出て来られない人の分まで一緒に作って配達してもらう(配達ボランティアもお願いする)。
3. 主役はあくまで一人暮らしの方、ボランティアは陰で支える気持ちで運営する。

[献立をたてるための留意点]

1. 栄養のバランスがとれていること。
※一人暮らしだと、どうしても食べ物の種類が摂りにくく、栄養が偏りがちです。食材をたくさん使った五目煮のようなものを作り、持ち帰ってもらうこともあります。
2. 一人暮らしでは作りにくい揚げ物とか、ご飯もの、生サバ等一切れでは買いにくいもの、煮豆等少量では料理しにくいものを取り入れる。
※特に揚げ物は喜ばれます。
3. 季節の素材を使う
※農村ではほとんどの方が野菜を作ってみえます。できるだけ自分で作った野菜を工夫して食べてもらいたいと思います。
4. 時には、チーズや牛乳といった洋風料理にもチャレンジして、普段口にしない味にも親しんでもらう。
※一人だと、どうしても自分中心になってしまいがちですが、いろいろな食材を利用することで栄養的にも広がりができます。
5. 一人暮らしの方の食べられる量を考慮に入れて作る(たくさん作り過ぎない)。
※多いときは残してもよいもの(味の濃いもの)と今食べなければいけないものを分かるようにする。

[まとめ]

戦中戦後を含め、今の日本を支えてきた高齢者の方には、心安らぐ老後を送っていただきたいと思いますが、自助努力をしない人の多くなることは、次の世代の士気にも関わってきます。高齢社会の到来で、若い層への負担も心配されます。支える人も支えられる人もお互いの気持ちを思いやらなくては本当の福祉とは言えません。

社会の一員として、持っている力を活かせる場所を提供することも福祉だと思います。動くことや調理することが大変な方は別ですが、高齢者自身の「主役は私たち、まだ働ける」というプライドを大切にしながら「つくる・しゃべる・ふれあう食事づくり」の実践を広げることができたらと思います。

ボランティア活動保険

概要

日本国内におけるボランティア活動中（活動のための往復途上、会議等も含む）におこる様々な事故に対する備えとして、無償で活動するボランティアの方々の補償する保険です。

自発的な意思とは言い難い活動や、ボランティア活動以外の目的で作られた団体・グループが行う組織運営や団体構成員の親睦のための活動、有償のボランティア活動などは対象となりません。

ご加入いただける方

社会福祉協議会及びその構成員・会員、社会福祉協議会が運営するボランティア・市民活動センターなどに登録されているボランティア、ボランティアグループ、団体

保険の補償を受けられる方

ケガ（死亡保険金を含む）⇒ボランティア個人、
賠償責任⇒ボランティア個人、ボランティアの監督責任者、
特定非営利活動法人（NPO 法人）

補償期間

毎年4月1日午前0時～翌年の3月31日午後12時の1年間
年度の中途加入の場合は、加入手続きの完了した日の翌日午前0時から直後の3月31日午後12時まで。

補償内容と年間保険料

	保険金の種類	補償内容 細菌性・ウイルス性食中毒、特定感染症も対象となります。	加入プラン・補償金額	
			Aプラン	Bプラン
加入者本人のケガ等	死亡保険金	偶然的な事故によるケガのため、事故発生日からその日を含めて180日以内に亡くなられた場合、死亡保険金の全額	1,400万円	2,000万円
	後遺障害保険金	偶然的な事故によるケガのため、事故発生日からその日を含めて180日以内に身体の一部を失われたり、その機能に重大な障害を永久に残された場合、その程度に応じて後遺障害保険金額の3～100%	1,400万円 (限度額)	2,000万円 (限度額)
	入院保険金日額	偶然的な事故によるケガのため入院した時、事故発生日からその日を含めて180日以内の入院日を対象	7,000円 (日額)	11,000円 (日額)
	手術保険金	入院保険金が給付されるという条件のもと、事故発生日からその日を含めて180日以内にそのケガの治療のために所定の手術を受けられた時、入院保険金日額に手術の種類に応じて定めた倍率(10倍・20倍または40倍)が、1事故につき1回に限り給付		
	通院保険金日額	偶然的な事故によるケガの治療通院した時、事故発生日からその日を含めて180日以内の間の通院日数延べ90日を限度として給付	4,100円 (日額)	6,370円 (日額)
賠償責任	賠償責任保険金 (対人・対物共通)	他人にケガをさせたり、他人の物を壊したことにより、法律上の損害賠償責任の負担をされた時、1事故につき右記の金額を限度として給付。日本興亜損保の同意を得て支出された訴訟費用、弁護士報酬または仲裁、和解もしくは調停に要した費用なども給付	5億円 (限度額)	5億円 (限度額)
年間保険料		基本タイプ	Aプラン 280円	Bプラン 420円
		天災タイプ (基本+地震・噴火・津波)	天災A 490円	天災B 720円

ボランティア行商用保険

概要

社会福祉協議会の構成員や会員である団体・グループが主催となり、地域福祉活動やボランティア活動の一環として行う各種行事における様々な事故に対する備えとする保険です。

ご加入いただける方

社会福祉協議会及びその構成員・会員、社会福祉協議会が運営するボランティア・市民活動センターなどに登録されているボランティア、ボランティアグループ、団体

保険の補償を受けられる方

ケガ（死亡保険金を含む）⇒ 行事参加者
賠償責任⇒行事主催者および共催者

補償期間

加入手続き完了日の翌日午前0時から任意の開催期間

プランの区分

A プラン⇒1日間を対象

「A1」と「A2」の2種類があります。事業内容によって異なり、保険会社の区分表によって定められておりますので、詳しくは社会福祉協議会にお問合せください。

B プラン⇒宿泊を伴う事業

事業内容による区分はありません。

補償内容と年間保険料

	保険金の種類	補償内容	補償金額
加入者本人のケガ等	死亡保険金	偶発的な事故によるケガのため、事故発生日からその日を含めて180日以内に亡くなられた場合、死亡保険金の全額	500万円
	後遺障害保険金	偶発的な事故によるケガのため、事故発生日からその日を含めて180日以内に身体の一部を失われたり、その機能に重大な障害を永久に残された場合、その程度に応じて後遺障害保険金額の3~100%	500万円 (限度額)
	入院保険金日額	偶発的な事故によるケガのため入院した時、事故発生日からその日を含めて180日以内の入院日を対象	3,500円
	手術保険金	入院保険金が給付されるという条件のもと、事故発生日からその日を含めて180日以内にそのケガの治療のために所定の手術を受けられた時、入院保険金日額に手術の種類に応じて定めた倍率（10倍・20倍または40倍）が、1事故につき1回に限り給付	
	通院保険金日額	偶発的な事故によるケガの治療通院した時、事故発生日からその日を含めて180日以内の間の通院日数延べ90日を限度として給付	2,200円
賠償責任	対人事故 1名1事故	行事中に他人にケガをさせたことにより、法律上の損害賠償責任の負担をされた時、右記の金額を限度として給付。1事故で多数の第三者に事故が発生した時は、2億円が限度。	2億円 (限度額)
	対物事故 1事故	行事中に他人の物を壊したことにより、法律上の損害賠償責任を負担をされた時に給付。	1,000万円 (限度額)
保険料	A1プラン	1日1人28円 ただし最低保険料560円 ※例 延べ参加者数×行事開催日数×28円	宿泊なしの事業が対象
	A2プラン	1日1人126円 ただし最低保険料2,520円 ※例 延べ参加者数×行事開催日数×126円	
	Bプラン	1人あたり 1泊2日：210円、2泊3日：259円、 3泊4日：264円、4泊5日：312円	宿泊を伴う事業

送迎サービス補償

概要

社会福祉協議会の構成員や会員である団体・グループなどが行う移送・送迎サービスにおいて、その利用者の移送・送迎中の傷害事故に対する見舞金制度とする保険です。

ご加入いただける方

社会福祉協議会及びその構成員・会員、社会福祉協議会が運営するボランティア・市民活動センターなどに登録されているボランティア、ボランティアグループ、団体

保険の補償を受けられる方

Aプラン⇒送迎サービス利用者のケガ(死亡保険金を含む)
Bプラン⇒特定した自動車の送迎サービス利用者並びに運転者を含む同乗者のケガ

補償期間

毎年4月1日午前0時～翌年の3月31日午後12時の1年間
年度の中途加入の場合は、加入手続きの完了した日の翌日午前0時から直後の3月31日午後12時まで。

プランの区分

Aプラン⇒利用者特定方式
A1 利用者の人数から保険料を計算するプラン
A2 利用者の人数と年間利用日数から保険料を計算するプラン
Bプラン ⇒ 自動車特定方式
送迎サービスに利用する自動車(登録番号)を特定し、その車の車検証記載の法定乗車定員数から保険料を計算

補償内容と年間保険料

	保険金の種類	補償内容	A1 補償金	A2 補償金	B 補償金
加入者本人のケガ等	死亡保険金	補償の対象となる事故によるケガのため、事故発生日からその日を含めて180日以内に亡くなられた場合、死亡保険金の全額	340万円	345.2万円	351.5万円
	後遺障害保険金	補償の対象となる事故によるケガのため、事故発生日からその日を含めて180日以内に身体の一部を失われたり、その機能に重大な障害を永久に残された場合、その程度に応じて後遺障害保険金額の3～100%	340万円 (限度額)	345.2万円 (限度額)	351.5万円 (限度額)
	入院保険金日額	補償の対象となる事故によるケガのため入院した時、事故発生日からその日を含めて180日以内の入院日を対象	3,500円	3,400円	4,000円
	手術保険金	入院保険金が給付されるという条件のもと、事故発生日からその日を含めて180日以内にそのケガの治療のために所定の手術を受けられた時、入院保険金日額に手術の種類に応じて定めた倍率(10倍・20倍または40倍)が、1事故につき1回に限り給付			
	通院保険金日額	補償の対象となる事故によるケガの治療通院した時、事故発生日からその日を含めて180日以内の間の通院日数延べ90日を限度として給付	2,000円	2,200円	2,600円
保険料	A1プラン		A1プラン		Bプラン
	利用者1名 1年間2,000円 2,000円×利用者5名= 保険料10,000円		利用者1名 利用日数1日20円 (1申込につき最低保険料1,000円) 20円×利用者5名×50日= 保険料5,000円		(自家用自動車・自家用貨物車とも) 法定乗車定員1名 1年間2,000円 2,000円×乗車定員5名= 保険料10,000円