名寄市立大学・中村育子教授とアルス・小林司専務が語る、「食べることは生きること」——在宅栄養の力で、最期まで自分らしく暮らせる地域をつくる



対談を終え、食を通じた地域医療・介護の連携と、
在宅高齢者を支える仕組みづくりに向けて握手を交わす小林専務と中村教授

「フローズンボックスNEO」発売から1年
中村育子教授が試食で語るNEOの実力

小林 司 × **中村 育子**

給食会社アルス専務取締役「食」を福祉を支える重要なインフラと位置づけ、施設向け食事ソリューション「フローズンボックス NEO」の開発を推進。現在は、施設向けの食事提供で培ったノウハウを地域の在宅高齢者向けに拡張し、見守りや終活支援を組み合わせた次世代サービスの構想と展開に取り組んでいる。

名寄市立大学 保健福祉学部 栄養学科 教授。日本在宅栄養管理学会 副理事長。在宅訪問管理栄養士の第一人者として、長年にわたり在宅高齢者への栄養支援、在宅栄養管理の普及、専門職の育成に尽力している。北海道名寄市を拠点に、認定栄養ケア・ステーションの立ち上げや、多世代が集う「誰でも食堂」の運営など、栄養支援を地域づくりにつなげる活動を実践。食事を単なる栄養摂取ではなく、一人ひとりの命と暮らし、尊厳を支えるものと捉え、住み慣れた地域で最期まで自分らしく暮らせる社会の実現を目指している。

超高齢社会が進むなか、「住み慣れた自宅で最期まで暮らしたい」という願いを、いかに支えていくかが大きな社会課題となっています。その実現に欠かせないのが、日々の食事と栄養を守る仕組みです。食べることは、単に空腹を満たすことではありません。低栄養やフレイルを防ぎ、生活機能を維持し、生きる意欲や人とのつながりを支える、暮らしの根幹です。

こうした在宅栄養の重要性に着目し、給食事業を展開するアルスは、施設向け冷凍弁当「フローズンボックス NEO」のノウハウを生かした新サービスを構想しています。

対談のお相手は、在宅訪問栄養指導の第一線で長年活動し、在宅栄養管理の普及と専門職の育成に尽力してきた名寄市立大学の中村育子教授（日本在宅栄養管理学会副理事長）。中村教授が大切にしているのは、栄養の数字を満たすことだけではなく、一人ひとりの生活に寄り添い、食べる喜びを守り、その人らしい人生を支えることです。

アルスの小林司専務とともに、冷凍弁当を起点とした見守りや終活支援、地域交流の可能性を探りながら、食を通じて在宅生活を支えるために何が必要なのか、そして、地域全体で高齢者の暮らしを守るために何ができるのかを語り合いました。

在宅生活を支える出発点は「食べること」。栄養を守る仕組みを地域につくる

小林司専務（以下、小林）： 中村先生、本日はありがとうございます。私どもアルスでは、これまで施設向けの食事として「フローズンボックス NEO」を展開してきました。今後はそのノウハウを生かし、ご自宅で暮らす高齢者の方々を支える新サービスを構想しています。在宅栄養の現場を長年見てこられた先生は、今、どのような課題を感じていらっしゃいますか。

中村育子教授（以下、中村）： 私が何よりも伝えたいのは、在宅で暮らし続けるためには、まず「食べること」を守らなければならないということです。私は長年、在宅の高齢者の方々と関わってきましたが、食事の問題は、単に食べ物があるかどうかという話ではありません。買い物に行けない、調理が難しい、食欲が落ちている、食べる量が減っている。そうした小さな変化が積み重なり、気づかないうちに低栄養が進んでしまうことがあります。低栄養になれば、筋力や体力が落ち、動くことが難しくなります。外出する機会が減り、人と会うことも少なくなり、さらに食欲が落ちる。こうした悪循環に陥ると、ご本人が望んでいた在宅生活そのものが難しくなってしまうのです。だからこそ、私は在宅栄養を、病気になってから対応するものではなく、その人が住み慣れた自宅で、できるだけ長く、自分らしく暮らし続けるための土台として考えています。手軽に食べられ、必要な栄養を確保でき、おいしいと感じられる食事が身近にあること。それは在宅生活を支えるうえで、とても大切なことです。ただし、どれほど優れた食事を用意しても、ご本人の手元に届かなければ意味がありません。在宅の現場では、食事を届ける人材や仕組みが不足しています。栄養の専門家としては、食事の内容を考えるだけでなく、それを必要とする方に確実に届けるところまで考えなければならないと感じています。

小林： 食事の内容だけでなく、届ける仕組みまで含めて在宅栄養を考える必要があるということですね。まさに、私たちが今回の構想で解決したい課題です。創生会グループが展開する全国約600の介護施設を物流拠点として活用し、元気なシニアスタッフが近隣のご自宅へお弁当を直接手渡しで届ける仕組みを考えています。グループの施設がない地域では、郵便局や新聞配達員の方々など、地域のネットワークを活用する方法も視野に入れています。単に玄関先にお弁当を置くのではなく、できる限り手渡しにすることで、日々の安否確認や見守りにもつなげたいと

考えています。

中村：それは、とても大切な視点だと思います。在宅の高齢者を支えるには、食事を用意する人、栄養状態を確認する人、日々の変化に気づく人が必要です。しかし、すべてを専門職だけで担うことは難しい。だからこそ、地域の中にあるさまざまな力を生かして、支える仕組みをつくる必要があります。ただ、お弁当を届けることと、栄養を支えることは、同じようでいて少し違います。届けたお弁当を実際に食べていただけているのか、食べる量が減っていないか、以前と比べて元気がなくなっていないか。そうした変化にも目を向けてほしいのです。食事を届けることを、食べることを支えるところまでつなげていく。そこに、在宅栄養の視点を取り入れる大きな意味があると思います。

私は、食事を届ける方々が気づいた小さな変化を、必要に応じて管理栄養士や医療・介護の専門職につなげられるような仕組みができれば、在宅高齢者を支える力はさらに高まると考えています。



フローズンボックスNEO

フローズンボックスNEOを試食「食べられる」だけでは十分ではない。おいしさ、見た目、食べる喜びまで大切に

中村：今日は実際にお弁当（常食、一口やわらか食、ムース食）を試食させていただきましたが、驚きました。冷凍特有のパサつきや水っぽさが一切なく、「これが冷凍なの？」と思ってしまうほど高いクオリティですね。食材の色も非常にきれいで、家庭ではなかなかここまでの再現は難しいと感じます。何より、塩分が控えめであるにもかかわらず、出汁や調味料の味付けにメリハリがあり、一般の方でも飽きずに美味しく食べられる工夫が素晴らしいです。

在宅の高齢者の食事を考えるとき、私は栄養価だけを見ていてはいけないと考えています。例えば、必要なエネルギーやたんぱく質を計算上は確保できていても、ご本人がおいしいと感じられず、食べる気持ちになれなければ、実際の栄養摂取にはつながりません。また、食事は毎日の楽しみでもあります。食卓に並んだ料理を見て、「今日はおいしそうだな」「これが食べたかった」と思えること。自分の好きなものを、自分の口で味わえること。そうした喜びは、暮らしの質を支える大切な要素です。

私は、在宅栄養の目的は、ただ必要な栄養素を摂取してもらうことではなく、食べる喜びを守りながら、その人の健康と生活を支えることだと思っています。

小林：最高の褒め言葉をいただき、開発チームも報われます。特に高齢者向けの食事で課題となるのが「見た目」です。従来のキザミ食では、何を食べているのか分からなくなり、召し上がる方の尊厳を傷つけてしまうという問題がありました。そこで我々は「凍結含浸法（とうけつがんしんほう）」を採用し、形はそのままで、歯茎や舌で潰せる柔らかさを実現しています。ブロッコリーやグリーンピースの変色、ナスや人参の黒ずみといった、冷凍時の見た目の劣化対策にも徹底的にこだわりました。

中村：見た目の美しさは食欲に直結しますから、そこは本当に素晴らしい取り組みです。そうした工夫は、ぜひ続けていただきたいですね。

食材の形が分かることは、食べる楽しみだけでなく、ご本人の尊厳にも関わります。食べる力が弱くなったからといって、食事の楽しみまで失われてよいわけではありません。一方で、さらに改善できる点もあります。今回の試食では、凍結含浸に使用する酵素特有の風味が、ソースの絡みが薄い部分や、鶏肉のささみのような淡泊な素材で少し気になりました。こうした点が改善されれば、よりおいしく召し上がっていただけると思います。

小林：今後、さらに改善を重ねていきたいと考えています。

中村：ありがとうございます。

小林：ご指摘の通り、在宅の高齢者の方々からは、麺類やお寿司、うな重、天ぷらといった、普段は自宅で用意することが難しい特別感のあるメニューへの要望もあります。食べやすさや栄養面への配慮はもちろん必要ですが、それだけを優先して、食べたいものを我慢していただくような食事にはしたくありません。ご本人の好みや長年親しんできた食文化も、食事を考えるうえで大切にしてほしいと思います。

「健康のために食べる」だけでなく、「おいしいから食べたい」と思えること。その気持ちを引き出すことも、栄養を支える専門職の大切な役割です。

小林：先生のご指摘は、在宅向けの商品開発において非常に重要だと感じます。在宅向け弁当では、施設向けの商品をそのまま転用するのではなく、在宅高齢者の暮らしに合った商品へと進化させたいと考えています。見た目の華やかさや食べやすさに加え、食事量や生活スタイルにも配慮し、週ヘ食・ら食・ろ食から選べる定期配送コースを想定しています。まずは常食をベースに、やや柔らかめの食事を中心とし、冷凍フルーツや冷凍生野菜などを追加できるオプションも検討しています。将来的には、スマートウォッチなどの生体センサーを活用した見守りサービスも視野に入れています。

中村：選択肢があることは大切ですね。ただし、食事の量や内容は、一律に決められるものではありません。年齢が同じでも、活動量や食欲、持病、噛む力、飲み込む力は人それぞれ違います。また、食べる量が減ってきた方に対しては、単に食事を届ける回数を増やせばよいというわけでもありません。なぜ食べられなくなっているのかを考え、その方の状態に合わせた対応につなげる必要があります。だからこそ、こうしたサービスに管理栄養士が関わり、必要に応じて医療・介護の専門職とも連携できることが理想です。食事を届ける仕組みと、食べる人を理解する仕組み。その両方がそろって初めて、在宅栄養を支えるサービスになると私は考えています。



フローズンボックスNEOを試食しながら、在宅高齢者の食と暮らしの未来について語り合う小林専務（左）と中村教授（右）

食を通じて人がつながる。「誰でも食堂」から見える地域共生の可能性

中村：地域とのつながりは、在宅生活を支えるうえで欠かせないものです。私が拠点としている北海道名寄市でも、大学で管理栄養士を養成する取り組みの一環として立ち上げた栄養ケア・ステーションを活用し、社会福祉協議会と共同で「誰でも食堂」を運営しています。ここには、東京大学でフレイル研究に取り組む飯島勝矢教授にも来ていただきました。高齢者だけでなく、子どもたちや赤ちゃん連れのお母さんなど、さまざまな世代の方が集まる場所になっています。私は、こうした場を通じて、食には人と人をつなぎ、地域の中に自然な支え合いを生み出す力があると実感しています。高齢者の方が食事をきっかけに外へ出るようになったり、誰かと一緒に食べることで会話が生まれたりする。そうした小さな変化が、孤立を防ぎ、心身の健康を支えることにつながります。在宅栄養というと、どうしても食事の内容や栄養素の量に目が向きがちです。もちろん、それらは大切です。しかし、人は栄養素だけで生きているわけではありません。誰かと話すこと、誰かと食べること、自分が地域の一員だと感じられることも、生きる力につながっています。だから私は、在宅栄養を、食事を通じて人と地域をつなぐ活動としても広げていきたいのです。創生会グループの施設が、介護が必要になった方だけの場所ではなく、地域の誰もが気軽に立ち寄り、食事を楽しみ、人とつながれる場所になれば、地域全体の支え合いにもつながると思います。

小林：先生のお話を伺い、私たちが目指すべきものは、単に冷凍弁当を販売する仕組みではないと、改めて感じました。食事を届けることで接点をつくり、見守りや相談支援につなげ、地域の交流を生み出す。さらに、必要なときには介護や医療の支援につながる。そうした地域の仕組みをつくることが、私たちの事業の大きな役割になると考えています。来年6月には、先生が副理事長を務められる日本在宅栄養管理学会の学術集会が開催されるとのことです。弊社もブース出展を通じて、在宅栄養の重要性と、食を通じた地域支援の可能性を発信していきたいと思っています。ぜひ今後も、フローズンボックス事業のアドバイザーとして、ご指導いただけないでしょうか。

中村：ぜひ、一緒に考えていきたいと思います。私が長年、在宅の現場で活動してきたなかで強く感じているのは、住み慣れた自宅で暮らし続けたいという願いがあっても、食事や栄養の問題が、その生活を難しくしてしまうことがあるという現実です。だからこそ、食べることを支える仕組みを、もっと地域の中に当たり前のものとしてつくっていかなければならないと思っています。高齢になっても、病気があっても、食べることを諦めなくてよい。食べることが難しくなっても、その人に合った方法を一緒に考えてくれる人がいる。そして、最期まで自分らしく暮らすために、必要な支援を受けられる。私は、そうした地域をつくりたいのです。在宅栄養は、単に食事を届けることでも、栄養状態を改善することだけでもありません。その人の命を守り、暮らしを守り、生きる喜びを守ることです。食べることを支える人が増え、食を通じて人がつながり、地域全体で高齢者の暮らしを支えられるようになれば、在宅で生きることへの安心も大きく変わっていくはずです。在宅向け冷凍弁当が、そうした仕組みづくりの一歩になることを期待しています。食を通じて在宅生活を守り、最期までその人らしく生きられる地域を、一緒につくっていきましょう。



2026年に中村先生が立ち上げた「認定栄養ケア・ステーション」や「在宅栄養専門管理栄養士」の認定証。