

今回の元気スポット **ALSOKジョイライフ株式会社 ユトリーム箕面桜ヶ丘**

入居者さまへの多角的な健康支援において
「腸活」が大きなポイントになっています。



ALSOKジョイライフ(株)品管サービスグループ 安野 宏太さま (左)
ユトリーム箕面桜ヶ丘 支配人 中村 祐一さま (中央)
(株)オレンジエイト 管理栄養士 高橋 一成さま (右)

ユトリーム箕面桜ヶ丘は、ALSOKジョイライフ(株)が運営する介護付き有料老人ホーム。箕面市内の自然が豊かな邸宅地に位置する施設で入居者の皆さまの「自分らしい暮らし方」を提案しています。スタッフの皆さまに、施設の取り組みや食事、栄養管理において大切にされていることを伺いました。



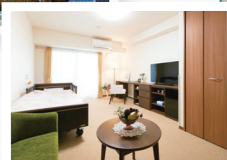
〈給食数〉

●朝・昼・夕:それぞれ約40食

〈スタッフ数〉

●管理栄養士1名、調理員3名

(株式会社オレンジエイトに在籍)



入居者さまの居室

Q ユトリーム箕面桜ヶ丘さまの施設や食事の特徴をお教えてください。

当施設の名称は、生活の「ゆとり」とお客さまの「ドリーム(夢)」を大切にしたい造語となっております。**お部屋は25平米以上**あるゆとりのある間取り。また、施設の玄関先はいつも四季の造花で彩られるなど、心身ともに豊かに過ごしていただけるような配慮が各所になされています。

入居者さまの年齢は、**77歳～105歳**ですので、多角的な健康支援も行っています。まず、配置するスタッフは公的基準の1.5倍にあたる「2人に対して1人」で、これは業界トップクラスのサポート体制です。さらに健康づくりに力を入れており、**協力医療機関による定期的な訪問診療のほか、理学療法士・看護師・介護士による「生活機能訓練※」**を実施しています。

※できる限りご自身の身体能力を生かして生活の動作を行っていただくための動作確認。

＜家庭的な献立からレストランのような本格的な料理まで幅広く提供しています。＞



お正月に提供したお節料理。

シェフのおすすめメニュー「海老と野菜の天ぷら」。



毎日の食事は**食べやすさと楽しさ**に重点を置いています。まず、食べやすさという点でポイントになるのは、**皆さまそれぞれの咀嚼や嚥下の状態に合わせた安全な食形態で提供すること**。そして、**楽しく召しあがっていただけるよう、季節感や彩りを大切にしつつ、和・洋・中の献立を偏りなく組み合わせて**います。



調理スタッフの皆さま。全員が「同じ基準」で作業を行うことを大切にされています。

Q 貴施設で進められている「腸活」について詳しくお聞かせください。

当施設に、今年105歳になる方がいらっしゃいます。その方は**100歳を超えてもほとんど手助けを必要とせずに生活してこられました(要支援2)**。ご高齢でありながらも元氣な理由は何だろうと、その方の生活習慣を詳しく分析することになりました。その結果、よく体を動かすなどの傾向が見られたほか、**私たちが特に注目したのは、毎日「Newヤクルト」を飲まれてきたこと**です。

ちょうどその頃、営業に来られていたヤクルトの社員の方に、「乳酸菌 シロタ株」のエビデンスをまとめた資料をいただきました。体の中で重要な器官である腸ではたらく乳酸菌 シロタ株——先に述べた入居者さまがお元氣な理由が分かった気がしました。それ以来、**すべての入居者さまに「Newヤクルト」をお飲みいただいています**。

「Newヤクルト」が当施設における腸活のメインアイテムです。

- 週5回(月～金)、入居者さま全員に朝食時にお飲みいただいています。
- 皆さま、必ず飲みきってくださいますので、水分やエネルギーの補給にも役立っています。

＜楽しみながら行えるさまざまなアクティビティも実施しています。＞



「健康体操」の様子。DVDを見ながら毎日10～20分ほど行っています。



「脳トレ」の様子。夏野菜をテーマに野菜の名前を当てていただきました。

もちろん、栄養のバランスも大切にしています。加えて最近では、**栄養を吸収する場所である「腸」を大事にすること…すなわち「腸活」も当施設のキーワード**です。

ユトリーム箕面桜ヶ丘の

元気が出るおすすめ 献立

「Newヤクルト」は朝食時に提供しており、今回は朝食メニューのご紹介。
毎朝、和食と洋食を交互にお出ししています。

和食メニュー(例)



- ご飯
- 味噌汁
- ほっけの塩焼き
- 野菜の漬物
- 牛乳
- Newヤクルト

洋食メニュー(例)



- パン
- 野菜スープ
- スクランブルエッグ
- 牛乳
- Newヤクルト

塩分を控えめにしつつ、旬の食材を中心に素材の味を生かすことを意識して献立を考えています。

夕食は毎日、お肉とお魚から選べる「セレクト食」をご用意。
お好きなメニューでしっかりと栄養をとっていただきます。

New ヤクルト

消費者庁許可 特定保健用食品

【許可表示】生きたまま腸内に到達する乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。

栄養成分表示:1本(65ml)当たり

熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
50kcal	0.8g	0.1g	11.5g	0～0.1g

賞味期限:製造日+21日/アレルギー物質(28品目中):乳

◎1日当たりの摂取目安量:1本

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

「Newヤクルト」は皆さまに大人気。
お通じに関する前向きな声も聞かれます。



元気になら!大阪(箕面市)の名物

オススメ郷土料理

●お好み焼き

おやつにもおかずにもなる、大阪を代表する庶民の味。ユトリーム箕面桜ヶ丘さまでも月に一度ほど、お好み焼きをメインとした献立を提供されるそうです。



ご飯、味噌汁、大根とちくわの煮物、玉ねぎとかわれ菜の和え物と合わせました。

●もみじの天ぷら

薄く切れ込みの浅い大きな葉が特徴の一行寺楓という木の葉を使って作られます。良質な小麦粉に白ごま、砂糖を加えた衣を菜種油で揚げた香ばしい逸品です。



昔、箕面山で修行していた行者がもみじの美しさを讃えて作ったと言われています。

食

オススメ郷土食材

●ゆず

箕面市は、日本三大実生ゆずの産地の一つで、大阪府内で唯一ゆずを生産出荷している地域。箕面のゆずは大粒で香り高く、ゆず本来の味が楽しめる人気の名産品です。



箕面市ではゆずを使用したお菓子やうどん、スキンケア商品などが販売されています。

「箕面のゆず」のPRキャラクター

たきのみち
滝ノ道ゆずる

ゆずをモチーフとしたキャラクター。「箕面のゆず」のPRのために活躍しています。



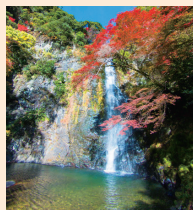
【誕生日】7月26日

【お仕事】大粒で風味や香りの良い「箕面のゆず」をアピールする

オススメスポット&イベント

●箕面の滝

箕面市の明治の森箕面国定公園内にある落差33メートルの滝で、日本の滝百選にも選ばれています。赤い滝見橋からのアングルはベストフォトスポットです。



ダイナミックな滝の流れや大地に響きわたる轟き、体にかかる水しぶきを体感できます。

●もみじまつり

毎年紅葉の時期に、明治の森箕面国定公園ではもみじまつりが開催されます。期間中は滝道各所がライトアップがされ、その他さまざまなイベントが目白押しです。



光と音楽で紅葉を楽しむ「夜さんぽ」や写真コンクールなどの企画が催されます。



楽



秋季例大祭では、ユトリーム箕面桜ヶ丘さまの施設の前をお神輿が通ります。

●阿比太神社のお祭り

箕面市桜ヶ丘にある、すさのおのみことをまつる神社。文学、武道の守護神として古くから人々の信仰を集めてきました。毎年10月に秋季例大祭が行われます。

参考資料【書籍】龍崎英子 監修、郷土料理、ポプラ社、2009、223p。/鎌田和宏 監修、都道府県ふるさとまん図鑑、学研プラス、2018、319p。/[HP]もみじの天ぷら・箕面の名物 名産とは・箕面といえば!箕面大滝満喫コース・もみじまつり・秋の見どころ満載!明治の森箕面国定公園 もみじまつり2025、Touch Minoh、箕面市観光協会HP。(参照2026.6.8)。/滝ノ道(たきのみち)ゆずるとモミジヌの紹介、箕面市HP。(参照2026.6.8)。/例祭 行事・阿比太神社について、阿比太神社HP。(参照2026.6.8)。

おすすめレシピ

① たのしい給食

高齢者施設の

献立に
「おすすめ」

えびときのこの
炊き込みご飯

出し巻き卵

ほうれん草のごま和え

●栄養価 1食分



きのこをたっぷり加えたうまみのある炊き込みご飯にしました。出し巻き卵やほうれん草のごま和えも懐かしい一品です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
339kcal	14.9g	7.4g	52.4g	0.4g

組み合わせ商品

ソファール元気ヨーグルト

不足しがちな栄養素のサポートに

鉄
4.0mg

カルシウム
100mg

+

乳酸菌 シロタ株が
6億個以上(1個70g当たり)



内容量
70g

離水が少ない食べやすさ

寒天やゼラチンを使用しており離水が少ないため、どなたでも食べやすいヨーグルトです。

詳しいレシピは、「たのしい給食」サイトでご覧ください。

たのしい給食

検索



「たのしい給食」は、ヤクルト本社が運営する給食献立お役立ちサイトです。

メッセージ

お問い合わせ