

# 元気レポート in 神奈川(茅ヶ崎市)

日本に“元気”をお届けします!

人も地球も健康に

**Yakult**

**5** 2025年  
月号

今回の元気スポット 住宅型有料老人ホーム 茅ヶ崎 太陽の郷



厨房長  
川部 雄太さま



管理栄養士  
鈴木 智子さま

茅ヶ崎 太陽の郷は、東洋一と謳われたサナトリウム「南湖院」の跡地に、1979年に創設された住宅型有料老人ホーム。広大な敷地にはプール棟などさまざまな施設と自然の恵みを活かした庭園が調和しています。こちらでは自立して生活できる方が多く入居されており、スタッフの皆さまが心を込めて作るおいしい食事を召しあがっています。



〈給食数〉 ●約360食/日(平均120食×3回)  
〈スタッフ数〉 ●管理栄養士:1名 ●厨房長:1名  
●調理師:4名 ●調理員:4名  
●パート職:12名



「施設ならではの味」を受け継ぎつつ、  
厨房長と管理栄養士が協力して新しい献立を考えています。



＜川部さまにご質問＞

食事作りにおいて心がけている  
ことをお教えてください。

受け継がれてきた「味」と「心構え」を後進にも継承していくことです。私は当施設で20年ほど料理を作っていますが、前任の厨房長にこの調理師としての在り方を教わりました。必ず守りたいのは太陽の郷の味。それは、旬の食材を用いて丁寧に手作りした、家庭料理ならではのおいしさです。その味が変わらないように、スタッフが作ったものは私と副厨房長が確認し、もちろん盛りつけもチェックします。そして私たち二人の感覚に誤差が生じないように、ときどきお互いに同じ料理を作りあって試食をしています。

心構えは一にも二にも衛生管理。現在は、外部の業者に依頼し定期的に衛生検査や講習会を実施しています。入居者さまにはおいしい料理を安心して召しあがっていただきたいですからね。

また、数年前に管理栄養士(鈴木さま)が着任し、栄養バランスの面もさらに進化させています。



鈴木さまが入職されたあと  
献立作りに変化はありましたか？

献立作りは鈴木さんに移行しつつあります。私は主に食材を選択したり作り方を提案したり、また彼女のオリジナルのレシピを「太陽の郷の味」にするために話し合い、試作を繰り返すこともあります。最近ではスチームコンベクションオープンに合わせた作り方や新しい料理の開発に一緒に取り組んでいます。



＜鈴木さまにご質問＞

管理栄養士のお立場で意識されていることをお教えてください。

この施設にはお元気な方が多いですが、とはい



入居者さまと調理スタッフの皆さまで“座談会”のような形でご意見をうかがい、メニュー検討の参考としています。

高齢ですと低栄養には特に注意しています。そのためには食べていただくことが最優先。定番メニューの他に季節を感じられるメニューを取り入れ、献立の幅を広げています。そして、入居者さまに「おいしい!」と笑顔になってもらいたいです。

茅ヶ崎 太陽の郷

元気が出るおすすめ 献立

栄養バランスが良くおいしい手作りの料理が、太陽の郷の魅力です。

朝食はご飯とパン食を隔日で献立にしており、ご飯の日には必ず「ヤクルト400」をつけています。



昼食は丼もの、麺類などをローテーションしています。



夕食は魚と肉、野菜を必ずつけています。



毎食、中央カウンターにはパンとお粥が用意され自由に召しあがれます。

その他、誕生日食やお弁当、お寿司などを月1回のペースで提供しています。



川部さま

私がこの施設に入職した20年ほど前からずっと「ヤクルト400」が提供されています。「ヤクルト」は朝食の一部になっていて入居者さまにはとにかく大人気です。



ヤクルト400

乳酸菌 シロタ株が400億個  
(1本80ml当たり)

おなかの調子を整える  
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。

○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。

栄養成分表示:1本(80ml)当たり

| 熱量     | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量  |
|--------|-------|------|-------|--------|
| 62kcal | 1.0g  | 0.1g | 14.4g | 0~0.1g |

賞味期限:製造日+21日/アレルギー物質(28品目):乳



鈴木さま

私は以前、病院に勤務しており、ここでは「ジョア」を提供していました。当施設でもカルシウムやビタミンDの供与量を増やすため「ジョア 1日分のカルシウム&ビタミンD プレーン(125ml)」または「ジョア カルシウム&ビタミンD プレーン(80ml)」の導入を検討しています。





川部さま・鈴木さまの  
オススメ

# 元気になる! 神奈川(茅ヶ崎)の名物

## オススメ/郷土料理

### ●しらすネギトロ丼

太陽の郷の人気メニューの一つ。地元で獲れた湘南しらすに、ネギトロがトッピングされた丼です。考案した当初はしらすが旬の時期の季節料理でしたが、入居者さまに好評のため、現在は定番メニューとして1年をとって提供しています。



右のお皿は季節のデザート。太陽の郷さまで手作りされたものです。

食

## オススメ/郷土食材

### ●「太陽の郷」の敷地内でとれる食材

太陽の郷の約9,000坪もの敷地では、梅、ふきのとう、木の芽などさまざまな食材がとれます。梅は梅干し、ふきのとうはふき味噌や天ぷら、木の芽は竹の子の木の芽和えなどにして、季節の味を楽しんでいただけます。



60〜70kgの梅の実を6月くらいから2か月ほど漬け込み、さらに3日〜4日天日で干して、2か月間冷蔵庫で寝かせて秋口から梅干しを提供します。



## オススメ/イベント

### ●茅ヶ崎海岸浜降祭

毎年、海の日(2025年は7月21日)に開催される、茅ヶ崎に夏の到来を告げるお祭り。夜明けとともに茅ヶ崎市と寒川町の各神社から多数の神輿が茅ヶ崎西浜海岸に集まり、海岸でみそぎを行います。



当日はこども神輿が「茅ヶ崎 太陽の郷」にも立ち寄り、敷地内は大変なにぎわいとなります。

### ●サザンビーチがさき花火大会

茅ヶ崎市の海水浴場で毎年8月に開催されます(去年は8月3日)。連続で打ち上げる「スターマイン」や孔雀が羽を広げたように海面から打ち上がる「水中孔雀」など、海面に映った鮮やかな花火を楽しめます。



「茅ヶ崎 太陽の郷」のお部屋や屋上は、花火を観覧できる「特等席」なのだそうです。

楽

## オススメ/スポット

### ●サザンビーチがさき海水浴場

正面にはえぼし岩や伊豆大島、東に江ノ島、西に富士山が望める海水浴場。毎年7月第1土曜日〜8月末まで開かれています。



「縁結びの輪」として知られているサザンCは、数多くの撮影が行われる人気スポット。



### ●寒川神社

茅ヶ崎市の隣の寒川町にある神社。全国唯一の八方除の守護神として知られています。春分・秋分、夏至・冬至には、東西の名勝や有名な神社と光の道でつながることが話題となり、近年注目されているパワースポットです。



1600年の歴史を有する神社。毎年9月には例祭や流鏝馬の神事が行われます。

参考資料【HP】令和6年度の浜降祭について・サザンビーチがさき海水浴場、茅ヶ崎市ホームページ、(参照2025.4.2)。/サザンビーチがさき花火大会、一般社団法人茅ヶ崎観光協会ホームページ、(参照2025.4.2)。/寒川神社、一般社団法人寒川町観光協会ホームページ、(参照2025.4.2)。



Fujiレシピ×Yakult  
コラボ企画

料理提供:富士産業株式会社



## 若葉の彩り御膳

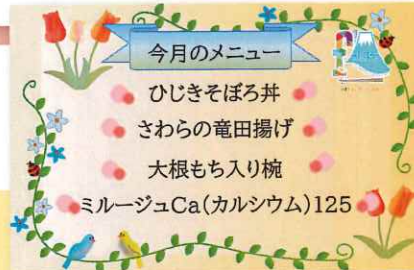
行事や記念日の献立作成にお役立てください。

組み合わせた商品

ヤクルト®風味の  
すっきりとした味わい♪  
ヤクルトの乳性飲料  
ミルージュ  
カルシウム  
Ca125

125ml

飲みきりやすい  
小容量タイプ



今月のメニュー

- ひじきそぼろ丼
- さわらの竜田揚げ
- 大根もち入り椀
- ミルージュCa(カルシウム)125

カルシウム &  
ビタミンDを配合

1本(125ml)で、125mgのカルシウムと  
ビタミンD(0.5〜3.0μg)を摂取できます。

栄養価 1食分(富士産業株式会社様において計算)

たんぱく質エネルギー比15.1%

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物   | (食物繊維) | カルシウム | 鉄     | ビタミンD |
|---------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 730kcal | 27.6g | 21.6g | 100.9g | 7.1g   | 261mg | 2.1mg | 6.0μg |

詳しいレシピは、富士産業株式会社様のサイト「Fujiレシピ」で閲覧することができます。右の二次元コードからアクセスしてください。

●2025年4月15日から閲覧可能



メッセージ

お問い合わせ