

ケアする宅配弁当のイベント「宅1グランプリ2022」 イベント レポート



宅1グランプリ事務局
(新宿食支援研究会)

イベントの開催概要

宅1グランプリ2022

「お弁当だけじゃない、食支援のサポーター」

- ・日時：2022年4月16日(土)午後1時～3時
- ・方法：ZOOMによるオンラインにて
- ・対象：在宅ケアの生活者・家族、食支援に関わる専門職や団体など
- ・参加費：無料(事前の申し込み制)

参加者は会場/
オンライン参加
あわせて約50名



コンセプト

食事を届けるサービスとして広まってきた宅配弁当は、高齢者世帯の増加や、訪問介護で調理の減少、さらにコロナの影響を受けて、様々に変化しています。

普段の食事を届けてくれるサービスですから、自分に合わない宅配弁当だと長続きしませんし、ちょうど合った宅配弁当であれば、食事だけでなく見守りの支援にもなることも。

そこで今回は、食支援の専門家や宅配弁当の事業者の方に協力してもらい、宅配弁当の選び方や活用方法、見守りやソーシャルネットなど、在宅ケアの目線でご紹介します。



イベント概要

- 日時** 日時：2022年4月16日(土)午後1時～3時(予定)
- 方法** ZOOMによるオンラインにて
- 対象** 在宅ケアの生活者・家族、食支援に関わる専門職や団体など(参加される方は、各自でオンライン視聴をご用意ください)
- 参加費** 無料(事前の申し込み制)
- 特典** 視聴者向けプレゼントもあり
- 主催** 新宿食支援研究会(宅1グランプリ事務局)
- 協力** 東京栄養士会、大妻女子大学、甘塩、他



食支援の専門家や宅配弁当の事業者の方に協力してもらい、宅配弁当の選び方や活用方法など、在宅ケアの目線で紹介しました

イベントの主な関係者

コメンテーター

試食評価する専門家はこの3名

(他にも食支援メンバーを招待予定)



川口 美喜子さん

(管理栄養士、医学博士・教授 / 大妻女子大学)



森岡 真也さん

(主任介護支援専門員、社会福祉士 / モテギケア
プランニング新宿)



高田 耕平さん

(管理栄養士、食支援研究者 / はなすたべるくらす巻、
みんなのカフェぐりぐりおやわ食堂事務局長)

宅配弁当の事業者

今回イベントに出展する事業者はこの4社

ワタミの宅食



宅配クック123



ベネッセのおうちごはん



ライフデリ



新食研の代表者

「五島 朋幸先生」

：歯科医師

『最期まで口から食べられる街 新宿』にするべく、

新宿食支援研究会を立ち上げ代表を務める

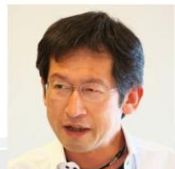
ラジオ番組「ドクターごとうの熱血訪問クリニック」

「ドクターごとうの食べるlabo～たべらぼ～」

著書に「訪問歯科ドクターごとう：歯医者が家にやって来る!」

「口腔ケア〇と×」「愛は自転車に乗って 歯医者とスルメと情熱と」

新宿食支援研究会



ゲスト

介護業界のTikToker

「若山 克彦さん(わか先生)」

：介護福祉士/社会福祉士/介護支援専門員

/レクリエーション介護士など多数

：株式会社HANALAB代表

詳しくは <https://www.hanalab-fc.com/>

未来をつくるkaigoカフェ代表

「高瀬 比左子さん」

10年前からカフェを主催。介護に関わる

ひとりひとりが自分らしさを発揮し、

活き活きと生きる社会の実現に

向けて様々なアクションを

詳しくは <https://kaigocafe.com>



介護×Tik Toker
「わか先生」



他にも試食・評価役として専門職を招待しました

その他参加型のコンテンツ

その他コンテンツや特典

視聴者向けの参加コンテンツやプレゼントもあり



宅配弁当のアレンジレシピ

「特段の調理」の料理人
：東京都栄養士会～認定栄養ケアステーション
：千代田区内クリニック、居宅介護所属～訪問管理栄養士
：栄養学校～講師他
※特段の専門的配慮をもって行う調理（治療食・介護食の調理など）



宅配弁当のメニュー数品と自宅によくある食材を使って、
その場でちょい足しのアレンジレシピをライブ中継

参加者へのプレゼント紹介

新宿区限定の試食セット

：オンライン参加の方にも試食してもらいたいので、
4社の宅配弁当を1食分ずつセットでプレゼント
（新宿区内を限定して抽選、配達日は後日ご連絡・調整）

宅配弁当を一覧・比較できる情報

：4社の商品・価格、注文方法やサービスをまとめた資料と、
チラシ・献立表など
（事務局が窓口となって、4社分をまとめてお送りします）

プレゼント応募は、
イベントのアンケートより

会場/オンライン視聴者向けに参加してもらう
企画やコーナーを用意しました

協力団体・企業

協力団体のご紹介

大妻女子大学さん

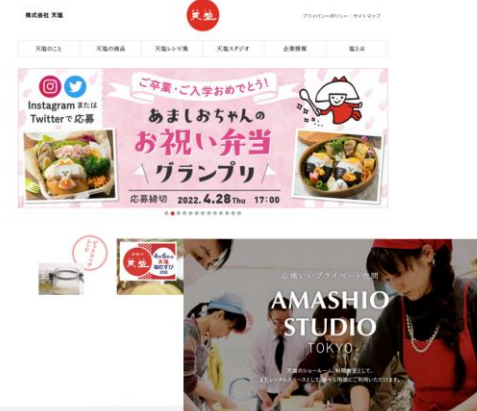


東京都栄養士会さん



協力企業のご紹介

天塩さん



ピジョンタヒラさん



宅配弁当に関連する情報や取り組み、商品・サービスなどを紹介しました

イベント会場の様子



イベント運営上の課題

イベントの序盤では、WIFIのネット回線に不具合が起こり、オンラインの中継が途切れることがありました

PowerPoint スライドショー - 2023/4/16【第1ラウンド】2. 前年の宅配弁当当分の基本ver2 - PowerPoint

宅配弁当の値段 (配食方法)

基本 各社

基本の常食メニューは連食あたり550~650円
まとめ注文に分かれる。

- 種類・量が多い版
- 650~750円ほど
- 基本の標準版
- 500円ほど
- 種類・量が少ない版

やわらか食

650~750円ほど

カロリー・塩分

750~800円ほど

たんぱく・塩分調整食

まとめ注文が基本のコース

週に数食以上のまとまった注文になり、配達ルートの調整が必要 (注文は前週、3営業日までに必要)

750~800円ほど

個別対応・調整が必要なケースもあり (詳しくは各社からの説明にて)

video1804340408

事前に準備していた
WIFIのネット回線が、
遅れる、途切れるなど

宅配弁当の説明については、後日、あらためて
撮影し直したものを用意して、SNSやWEBで補足します

序盤：宅配弁当の基本情報

宅配弁当の基本

基本 各社 その他

ケアする宅配弁当の基本

1

★

宅配弁当のラインナップ

基本 各社 その他

基本的な商品そのものは、各社によって若干の変更があるものの、次のラインナップが基本となる。

- 常食のメニュー
 - 種類・量が多い版
 - 基本の標準版
 - 種類・量が少ない版(おかずのみも含む)
- 食形態に応じたバリエーション
 - やわらか食メニュー(きざみ食)
 - とろみ調整メニュー
- 病態食に応じたバリエーション
 - 塩分・糖質・脂質を抑えたもの
 - たんぱく・ミネラルを抑えたもの

2

★

宅配弁当の値段(1食)

基本 各社 その他

基本の常食メニューは1食あたり550~650円ほど。

種類・量が多い版 650~750円ほど	やわらか食 650~750円ほど	カロリー・塩分調整食 750~800円ほど
基本の標準版 550~650円ほど	ムース食 650~750円ほど	たんぱく・塩分調整食 750~800円ほど
種類・量が少ない版 500円ほど		

出所: 宅配弁当の各事業所より

3

★

宅配弁当の注文・配達方法

基本 各社 その他

各社によって注文・配達方法は、大きく個別注文とまとめ注文に分かれる。

- 個別注文が可能なケース
: 1食ごとに注文できて、配達が可能(配達の前日まで注文すればOK)
- まとめ注文が基本のケース
: 週に数食以上のまとまった注文になり、配達ルートの調整が必要(注文は前週、3営業日まで必要)

個別対応・調整が必要なケースもあり(詳しくは各社からの説明にて)

4

★

宅配弁当の付帯サービス

基本 各社 その他

各社によってバラつきが多いが、次のような安心や便利なサービスが付帯する。

- 見守り・声かけ
: スタッフが配達する際に、利用者へ声がけて、不在や不審な状況が続いた場合には、緊急連絡先へ連絡する(例)玄関先へお届け・声がけ(例)食卓への配膳や服薬の声がけなど
- 簡単な手伝い
: スタッフが配達する際に、短時間でできる範囲で、簡単な手伝いを行う(例)電球の交換、郵便物の投函など
- 買物や健康の支援
: 他のおすすめ食材の販売(例)野菜・果物、乳製品、お米、健康食材など(例)季節ごと旬の料理や、特別食の食材など(例)相談窓口による健康・介護相談(例)病気や介護の相談など(例)認知症予防のコンテンツなど

各社によって特徴や対応はそれぞれ

5

★

行政の補助サービス

基本 各社 その他

新宿区には、高齢者の在宅生活を支えるサービスとして、要件を満たせば高齢者世帯への補助もある。

- 配食サービスの補助(指定管理)
: 新宿区には、在宅生活を支えるサービスとして、区民で要件を満たす世帯への宅配弁当+安否確認の配食サービスの補助もある

- 対象者: 65歳以上で一人暮らしの方、または65歳以上のみの世帯の方(日中上記の状況となる世帯も可)
- 内容: 月曜日から金曜日の希望する曜日に、安否確認を兼ねて、昼食のお弁当をお届け(おかずのきざみ・おかゆも対応)
- 利用者負担: 1食500円(チケット制)

出所: 新宿区のHPより

6

★

まず宅配弁当の商品ラインナップや注文・配達方法、付帯するサービスなどを説明しました


宅配弁当各社の説明・試食提供 (1社目：ライフデリ)



■ **主なサービス**

ご高齢の方や、糖尿病・腎臓病・透析治療中の方、嚥下が困難な方向けへのお弁当宅配サービスです。

- お弁当をご家庭まで1食からお届け
- 1日2回午前と午後に、安否確認も兼ねて配送
- 土日祝日に関わらずお正月三が日を除き、毎日宅配



宅配弁当各社の説明・試食提供 (2社目：ベネッセのおうちごはん)

3. ベネッセのおうちごはんの「こだわり」

メニューのこだわり

季節の移り変わりをお食事で表現して
まいにち違うこだわりの献立を提供しています。

■二十四節気
季節の変化を表す二十四節気の
行事食を献立に組み込んでおります。

■日本料理の五行思想
五味（酸味・甘味・苦味・辛味・塩味）
五色（白・黒・黄・赤・青）
五法（生・煮る・焼く・蒸す・揚げる）
美しく・美味しいお食事を心がけています。



おいしさへのこだわり

衛生・品質や温度管理など
安心・安全を心がけることはもちろん
食卓にのぼるときに、いちばん美味しくなるよう
素材にストレスをかけない「真空調理」という調理方法や
素材の味を引き立て「うまみ」を引き出す
こだわりのひと手間を実践しています。



宅配弁当各社の説明・試食提供 (3社目：ワタミの宅食)

『ワタミの宅食』 事業内容

「まごころさん」(お届けスタッフ)

毎日のお弁当は「まごころスタッフ」がお届けしています
30代～50代の女性から、60代～70代のシニアの方、夫婦や
ダブルワークなど、ライフスタイルに合わせて多数活躍しています。
お客様の年齢層は年配の方が大半です。「お渡しの際にちょっとした日
常会話をするのが楽しい」など
お弁当以外でもお客様に元気を届けられるようにみずからも楽しんでお
届けしています。



宅配弁当各社の説明・試食提供 (4社目：宅配クック123)

業界No.1の商品数！様々な健康状態に対応した食事をご用意

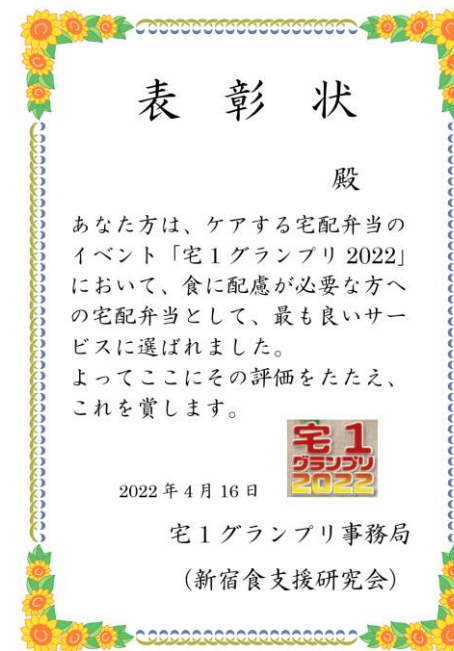
<p>普通食</p> <p>赤魚白醤油風味焼き</p>  <p>お届け例</p>	<p>健康ボリューム食</p> <p>豚肉入り焼き</p>  <p>お届け例</p>	<p>カロリー・塩分調整食</p> <p>赤魚と豆腐の寄せ煮</p>  <p>お届け例</p>
<p>たんぱく・塩分調整食</p> <p>ハンバーグデミソース</p>  <p>お届け例</p>	<p>透析食</p> <p>さんまの塩焼き</p>  <p>お届け例</p>	<p>消化にやさしい食</p> <p>ゆで豚の和風ソース</p>  <p>お届け例</p>
<p>やわらか食</p> <p>カツ煮</p>  <p>お届け例</p>	<p>ムースセット食</p> <p>チキンのトマトソース煮</p>  <p>お届け例</p>	<p>朝食(パン・飲料セット)</p> 

宅配クック123
ワンストップ



終盤：グランプリの発表・表彰

宅1グランプリ2022は「宅配クック123」が選出される



グランプリは、会場/オンラインの参加者による投票で決定
「食に配慮が必要な方への宅配弁当として良いものを選定」

今後の食支援の取り組み

新食研のモットーであるMTK&Hのように、 広めていく活動も予定しています

WEB：食ベログのように、エリアごとの宅配弁当のお店や商品・サービスを見て、ユーザーが評価できる媒体

小冊子：ミシュランガイドのように、選りすぐりの宅配弁当の商品やサービスの情報を見て、その評価（★★★）が分かる紙媒体

リクルート：宅配弁当の業界や仕事に興味がある学生を、就職活動の一環としてインターン（短期アルバイト）を紹介

タイアップ：食事や栄養ケアに関わる教育機関や栄養士会とタイアップして、共同で調査・研究や広報PR

ラストメッセージ

今回のイベントのテーマは、
「お弁当だけじゃない、食支援のサポーター」



今後の食支援の取り組みへ