

As Japan Ages, Menus Adapt to Finding the Gourmet in Purées

By MOTOKO RICH

YOKOHAMA, Japan — The 94-year-old man had come for lunch at a Chinese restaurant, and he was determined to make the most of his squid and leek stir-fry. Eigo Shinoda, a former ship-building executive and fighter pilot in World War II, spends his days in a wheelchair and has trouble eating solid food. But that was

no impediment as he dug into his meal with a plastic turquoise spoon recently. That's because staff members at the restaurant, Kaze no Oto, had puréed the stir-fry in a food processor and served it to his group, which was from a nearby nursing home. While it didn't look that appetizing, it did the trick for Mr. Shinoda. He finished by licking his plate clean. Kaze no Oto, in a suburb of Yo-

kohama, is one of a few restaurants in Japan catering to an aging population with meals for those who have difficulty chewing or swallowing. In the way that restaurants have long offered children's menus, some are now offering special meals for the elderly, too. Japan has the world's highest proportion of people 65 and older, at more than a quarter of its population. The country is a global

leader in adapting to the needs of an aging citizenry, with racks of reading glasses at bank counters and walking-cane holders in city offices. With its expanding efforts to accommodate the growing population of the elderly, Japan offers a foretaste of the kinds of societal changes that are beginning to shake a number of wealthy places with rapidly aging populations, in-

Continued on Page A6

As Japan Ages, Menus Adapt to Finding the Gourmet in Purées

From Page A1

cluding many countries in Western Europe as well as South Korea and Hong Kong. In Japan, companies are developing special thickening products that can be added to meals during preparation to alter the texture of various foods and ease swallowing. In a culture where meals are prepared with great care and artistry, the thickening gels make it possible for chefs to reshape the food into visually pleasing dishes. At the Mutuai nursing home in Yokohama, nutritionists and chefs experiment regularly so that they can offer residents a variety of meals. On a recent afternoon, the lunch menu was Japanese sea bass and sweet-and-sour marinated carrots and radishes, with a side dish of spinach and mushrooms. To adapt the meal to those with slight swallowing problems, the kitchen staff substituted flounder, a more tender fish, and removed the mushrooms and stems from the spinach. For the residents who have more severe swallowing issues, the staff sent the meal through a food processor, adding a gel powder before cooking the puréed versions in vacuum-sealed plastic bags. Then the resulting gelatinous blocks were poured into molds so that the chefs could create meals that looked like a piece of fish accented with slices of carrots and radish. "We want them to enjoy different textures, flavors and looks," said Fumie Egashira, a dietary consultant who works with the nursing home. "This is one of the greatest joys for them. We are not satisfied just because they feel full or can eat safely. We also have to give them pleasure and let them share a meal together." In a sun-filled dining alcove, eight women ages 70 to 99 gathered for lunch as three servers circulated among them, delivering different meals depending on the residents' swallowing capabilities. As the women deftly ate with

Hisako Ueno contributed reporting.



Nursing home residents eating at Kaze no Oto, one of several restaurants in Japan that are catering to an older customer base.

chopsticks, Natsuko Suzuki, a staff dietitian, noted that a few years ago, the kitchen staff had simply chopped or puréed meals, which was not particularly enticing for residents. Now, Ms. Suzuki said, "they clearly understand what they are eating." As people age and are increasingly restricted in their activities, eating is one of the few daily gratifications they have left, said Eiichi Saitoh, a professor at Fujita Health University. "Solving the eating problem is not just about averting pneumonia or suffocation, dehydration or malnutrition," Mr. Saitoh said. "It is also a quality-of-life issue because it is the most important activity for our pleasure."

Restaurants like Kaze no Oto are moving to accommodate a customer base that might otherwise be consigned to daily doses of bland rice porridge and mashed vegetables, or even feeding tubes. Others that tailor meals to the needs of older eaters include luxury hotels like the New Otani in Osaka or the Nikko Kanaya in Tochigi, about 85 miles north of Tokyo, which honor special requests to chop or purée courses. Yoshinoya, a casual restaurant chain that serves a variety of beef and rice bowls, now sells special packages of softened beef stew to nursing homes and hospitals. While puréeing and chopping make food easier to swallow, doctors say some people still have trouble: The purée may go down

too fast, and chopped pieces can accidentally slip into the lungs. According to Isamu Shibamoto, a speech, language and hearing therapist at Seirei Christopher University, about five million people have had swallowing problems diagnosed. That number is expected to rise to 6.6 million in a decade. The kind of preparation done by

the Mutuai nursing home is still too time-consuming for most restaurants, given that relatively few customers with severe swallowing problems go out to eat. At Kaze no Oto (which translates as "The Sound of Wind"), the kitchen is too small to accommodate the large vacuum ovens or the counter space needed for the meticulous reshaping of gelled food. The day the nursing home group arrived for lunch, Motoko Hirose, the restaurant manager, stood in a corner of the kitchen chopping and putting multiple plates of squid and leek stir-fry through a single food processor. The restaurant is owned by Aishima, a regional nursing home operator in Kanagawa prefecture

that runs 21 dementia-care facilities. Toshihiko Aizawa, Aishima's founder and chief executive, said he wanted to open the restaurant to respond to requests from residents who longed for a meal out. He designed the space with wide aisles that wheelchairs can pass through and three large wheelchair-accessible bathrooms. Many restaurants throughout Japan are in tiny spaces with little room for wheelchairs or walkers, or up flights of stairs where no elevators are available, a barrier for many older customers. For Kesami Murasawa, 83, the chance to get out to a restaurant means she can experience a broader palate than she does most days. "The taste is more authentic," she said of the stir-fry. Even with a chopped meal, Yasuji Uemura, 80, had to push the leeks to the side because he found them too tough to chew. But he grinned widely in his blue-and-fuchsia tracksuit jacket, saying he looked forward to the restaurant trip every month. "I like, very good!" he said in English. The bulk of Kaze no Oto's customers are not elderly patients with special eating needs but residents who enjoy the inexpensive lunch specials and dishes like broccoli and beef with oyster sauce or shrimp and beans with chili sauce. While the nursing home residents ate at a long table in the back, several groups of regulars dined in a front room. Yoshimi Aizawa, 46, a teacher who was out for lunch with two friends, said she appreciated the mixed-age clientele and menus. "I think it is great," she said. "It is still kind of unusual." Mr. Aizawa, Aishima's founder, said that for now the restaurant would not be profitable if it relied only on its oldest customers. But as Japan's society ages, he said, the restaurant industry won't be able to afford to ignore the change. "There are not enough young people," Mr. Aizawa said. "We cannot stay profitable without the senior customers."

「高齢化社会の日本には、裏ごし料理のおいしいメニューが必要」

記者 MOTOKO RICH

取材助手うえの ひさこ

中見出し ーおいしい食事で質の高い人生を目指そうー

横浜からお伝えします。あるレストランでこれ取材しているちょうどその時、94歳の男性が昼食を食べにやって来ました。家を出る時から、今日はイカとねぎの炒め物を味わいつくそうと決めていたそうです。この方は「しのだ えいご」さんとおっしゃり、元は造船会社の重役を務め、また第二次世界大戦中は戦闘機乗りだったそうです。今、「しのださん」は車いすでの生活を送っていて、硬い物を噛むことができなくなっています。でも最近プラスチックのスプーン（ちなみにきれいな空色です）を使って食事をするのに何の障害もありません。レストラン「風の音」ではこの炒め物をミキサーで裏ごしして「しのだ」さんたちのグループに提供しているからです。「しのだ」さんたちは「風の音」近くの老人ホームからやって来ているのです。この炒め物はあまり食欲を誘うものではないように見えたが、「しのだ」さんにはまるで魔法のような効果を発揮しました。しのださんはお皿をなめるように綺麗にして食事を終えました。

「風の音」は、横浜郊外にあるのですが、咀嚼や嚥下が困難な人向けの食事をシニア層に提供する日本でも数少ないレストランの一つです。このようなレストランではお子様向けのメニューを長らく提供してきましたが、中にはそれと同じようなやり方でシニア層向けの特別メニューを提供しているお店もあるのです。

今や日本の65歳以上の高齢者比率は人口の四分の一以上を占めていて世界で最高の比率となっています。その日本では世界に先駆けて、高齢者に見合った援護手立てをとっています。例えば銀行の受付に老眼鏡を用意したり、市役所窓口にはステッキ置き場を設置したりしています。日本は今高齢者の増加に対応する広範な努力をしています。そしてその努力は急速な高齢化による社会変化に揺さぶられ始めている世界のたくさんの富裕地域に対してお手本を示していると言えます。その地域には西ヨーロッパの多くの国々をはじめ韓国や香港などが含まれます。

最近日本では、いろいろな食品会社が食べ物の噛み心地を変えたり、飲み込みやすくできるところみ剤を開発しています。日本には、心をくだいて調理し、また見た目にも美しい料理を作る文化が根づいています。調理人たちはこれらのところみ剤を使って、ジューサーにかけた材料を見ために美しい料理に変えることができます。

横浜の「むつあい老人ホーム」では、入居者たちに変化に富んだ食事を提供するために常に試行錯誤を繰り返しています。最近のお昼のメニューを紹介しましょう。主菜は甘酸っぱくマリネード漬けにした人参と大根添えの鱸（すずき）。副菜はほうれん草とキノコ。嚥下がやや困難な入居者にはメニューを変えて出しています。スズキの代わりにはもっと柔らかいヒラメを、また副菜ではキノコはやめほうれん草からは硬い茎を取り除いて、提供しています。もっと重症の嚥下困難者のためにはさらに手を加えています。まず材料をミキサーにかけ、ゼラチン粉を加え、真空保存袋に入れておきます。そして次にそれを型に流し込んで、まるで本物のように見える魚の切り身にし、人参と大根の千切りを添えて一品を作り上げます。この老人ホームで働いている管理栄養士の「えがしら ふみえ」さんは次のように言っています。「私どもは入居者さんに、それぞれに応じた歯

ごたえ、味、見た目を楽しんでもらいたいです。それは入居者様の一番の喜びだと思っています。皆さんのおなかがいっぱいになったり、安全に食べられたりするだけでは私たちは満足していません。食べる喜びを感じていただき、みんなで一緒に食事をしていただきたいと思います。」日の光がさんさんと降り注ぐ食堂で、70 歳から 99 歳の 8 人の女性の入居者たちが食事をしています。3 人の介助者たちがぐるぐる動き回り、入居者それぞれの呑み込み困難度に合わせて料理を運んできます。箸を上手にを使って食事をしている入居者の一人の傍らで、栄養士の「すずき なつこ」さんはこう言いました。「二、三年前は、料理はただ単に刻んだり裏ごししたりしただけのもので、入居者の食欲をそそるものではありませんでした。でも今は、入居者たちは自分が今何を食べているのかがはっきりわかって食事をしています。」

ふじた健康大学の「さいとう えいいち」教授はこう述べています。「人は年を取るにつれ、だんだんと動きに制約が出てきます。その中で食事は日常生活で残された数少ない喜びなのです。嚥下問題を解決することは、ただ単に、肺炎、窒息、脱水症状、栄養失調を予防するだけではなく、人生の質を高めることなのです。というのも、食事は我々の楽しみの中でも最大のもののからです。」

今、ブランド米のおかゆ、すりつぶした野菜、経管栄養などに、ともすると頼りがちな従来の食事形態から本当の意味での「お客様第一主義」に変えようと「風の音」のようなレストランが、努力しています。

現在、老人のニーズに合わせた食事を提供する場所には高級ホテルがあります。例えば大阪のニューオータニや栃木の日光金谷ホテル（東京から 140 キロ離れている）など。そしてそこでは、お客の特別な要望に喜んで応えています。例えば、刻みコース料理とか裏ごしコース料理を用意して。またカジュアルな牛丼チェーン店の「吉野家」では柔らかく煮込んだビーフシチューを特性容器に入れて老人ホームや病院に配達しています。

しかし、裏ごししたり、刻んだりして調理することは呑み込み易くはするが、そうしてもなお嚥下ができない人もいと医者たちは言っています。裏ごしたものは一気にのどを通過し（味わう暇がないということか）、また刻んだものは誤嚥してしまう可能性があります。聖隷クリストファー大学の発話・言語・聴取の治療専門家である「しばもと いさむ」先生によれば、現在 500 万人の嚥下困難患者がいて、10 年後には 660 万人になるだろうとのこと。「むつあい老人ホーム」で行っているような調理はあまりにも時間がかかりすぎるので、同じように調理して料理を提供することができるレストランは少ないのです。そのため、かなり重症の嚥下困難者で外食する人がほとんどいないという結果を生んでいます。

レストラン「風の音」は調理場が狭いので、真空調理器やゼリー状の材料を型にはめる作業台が置けません。老人ホームのグループが来店した日には、支配人（店長）の「ひろせ もとこ」さんは、調理場の一角で立ったまま、炒め物の材料のイカやネギを刻んだり、ミキサーにかけたりしています。このレストラン「風の音」は「アイシマ」が所有・運営しています。「アイシマ」は神奈川県内に 21 の認知症対策の施設を展開している地域福祉施設運営会社です。創業者で最高経営責任者（社長）の「あいざわ としひこ」氏はこのように述べています。「外食をしたがっている入居者の要望に応じてこのレストランを開きたいと思いました。」「あいざわ」氏は車いすが通れる幅広い通路と車いすで入ることのできる 3 つの広いトイレを設計しました。日本の多くのレストラ

ンは立地面積が狭く車いす移動のスペースがなく、歩くのにも苦勞するほど狭いのです。エレベーターのない階上にあったりして利用者には障害になっています。

ここで「風の音」の利用客の感想を聞いてみましょう。

「むらさわ けさみ」さん（83 歳）、レストランで外食することにより普段味わえない多くの種類の「味」を楽しむことができました。イカとねぎの炒め物は「本物の味がしました」とのことです。

「うえむら やすじ」さん（80 歳）、刻んで調理した食事でしたが、ねぎは噛み切れないと言っ
て残してしまいました。でも、満面の笑みを浮かべてこう言いました。「月に一度このレストラン
に外食しに来るのを心待ちにしています。」しかも英語でこう付け加えました。 ”I like, very good.”
(青と赤紫のジャージ上下を着用)

「風の音」の客の大半は食事制限の必要な老人患者ではなく、比較的安価（費用対効果に優れた）
なランチを楽しむ一般の人たちです。ブロッコリーと牛肉のオイスターソースあえやエビと豆のチ
リソースあえが好評とのこと。奥の部屋の長テーブルで老人ホームの入居者たちが食事をして
いる間に、手前の部屋では常連客達のグループが食事を楽しむ光景が見受けられます。二人の友人
とここに食事に来た「あいざわ よしみ」さん（46 歳の教師）は様々な年齢の常連客がいること
とメニューを高評価しています。そしてこう言いました。「ここは素晴らしいと思います。でもこ
のようなレストランはまだまだ珍しい存在だと思います。」

「アイシマ」創業者の「あいざわ」氏は、「もとからいる顧客にのみ頼ってはいは収益を上げる
ことはできません。日本は高齢化社会に突入してしまったのですから、レストラン産業はこの変化
を無視してはやっていけません。若者の数が少ないのだから、シニア層を取り込まないとやってい
られないのです。」と述べました。

写真の説明文

「風の音」（老人客中心の料理を提供しているレストランの一つです）で食事をしている老人
ホーム入居者さんたち

(ぽかぽかプラザ 学習支援 菱田和夫氏翻訳)