

## 見学記

# 人々を幸せにする「栄養」の力 ～ DOCTORS CAFÉ PLUS を見学して～

佐藤 まりん<sup>1</sup>, 橘田 薫<sup>1</sup>, 木村 佑来<sup>1</sup>, 三好 希帆<sup>2\*</sup>

### 要 約

2024年8月26日、静岡県沼津市にあるカフェ「DOCTORS CAFÉ PLUS」を訪問した。DOCTORS CAFÉ PLUSは糖尿病内科の麻生（あそう）先生が、食事面から患者に協力できないかと立ち上げた。カフェのメニューは管理栄養士のスタッフが考案し、出汁や使用する糖・油などにこだわり、おいしさのみならず栄養バランスも考えて作られている。実際にカフェに通って体重減少に成功した人もおり、健康増進や疾病予防につながっている。さらに、提供するお茶や食材は地域のもを使用したり、お弁当を薬局の勉強会やデイサービスで提供したりするなど、地域の活性化にもつながっていた。なにより、管理栄養士の先生がたはクリニックでの栄養相談に加え、レシピ開発やカフェでの勤務もされ、生き生きと働いていた。「食事は制限するものではなく、美味しく摂ってもらうものでありたい」「クライアントに食べて喜んでもらえるのが嬉しい」。このような思いを持ち DOCTORS CAFÉ PLUS は、美味しく健康のことを考えた食事を提供する。その取り組みはクライアントの栄養教育の場としても、地域社会の食環境整備の一環としても非常に素晴らしい事業であり、栄養が持つ人々を幸せにする力を感じた。

**キーワード：**管理栄養士、カフェ、栄養、食環境、地域連携

（受付日：2024年9月24日 採択日：2024年12月5日）

### はじめに

おいしい食事は栄養面では体に悪く、健康に良い食事はあまり美味しくないと一般的に思われているだろうか。特に、病気になった人が受ける食事療法にはストイックなイメージがないだろうか。

われわれ管理栄養士は日々の栄養食事指導や栄養相談、給食等を通して人々の健康状態を維持・向上する仕事を担っている。「医食同源」という言葉があるように、食事は糖尿病や脂質異常症といった非感染性疾患や疾病の予防および治療に大きく貢献する。食事は毎日欠かさず摂り、食事を摂らないと生きていけないほど、人間の生活に直結する。さらに、食事がおいしいと「気分が良くなる」ように、食事は人々の幸せにも貢献する。

管理栄養士は、医療機関等にて栄養食事指導や栄養相談の業務を担う。例えば、血糖値が高い糖尿病患者に対して、食事療法や食事メニューの提案をする。糖尿病は、食材の選び方や食べ方を工夫すれば食べてはいけなものはないのだが、患者はしばしば「制限」や「おいしくない」、「我慢」といったマイナスのイメージを抱く。「健康に良い」という要件を満たすだけの食事メニューは「味が薄い」など、おいしいイメージを持たない患者が多く、日々の栄養指導や栄養相談で受けた提案に取り組まない者もいる。さらに、患者に提案したメニューを実際に調理し、患者に食べて体験してもらう機会は少ない。

静岡県沼津市にある『DOCTORS CAFÉ PLUS』は、日々進歩する栄養学の知識を実際に活かす場がないこと、そして患者に体験して（食べて）もらう場がないこと、一方でなんらかの持病があっても美味しい食事をとってほしいという思いから、糖尿病専門医である院長の麻生克己先生（以下、麻生先生）が立ち上げ、管理栄養士の先生がたが中心となって運営されているカフェである。今回、我々は健康に良くておいしい食事メニューを勉強し、幸せになる

<sup>1</sup> 京都女子大学大学院 家政学研究科 食物栄養学専攻

<sup>2</sup> 京都女子大学大学院 家政学研究科 生活環境学専攻 食物栄養学領域

\* 連絡先 三好希帆

E-mail : 23134202@kyoto-wu.ac.jp

食事とその提供について学ぶことを目的に『DOCTORS CAFÉ PLUS』を訪問し、直接お話を伺った。この訪問を通して、食事と健康について改めて考える機会を得たのでここに記す。

## 本論

### カフェの訪問・インタビュー

2024年8月26日（月）、我々4人は『DOCTORS CAFÉ PLUS』を訪問した。それは静岡県沼津市にある糖尿病内科・内分泌内科のあそうクリニック（以下、クリニック）に隣接されたカフェで、オーナーの麻生由美先生、糖尿病専門医である麻生克己先生、ならびに管理栄養士の先生がたにお話を伺った。

### カフェオープンのきっかけ

院長の麻生克己先生は糖尿病専門医である。糖尿病の治療において、「食事療法」と「運動療法」は非常に重要な役割を果たす。麻生先生はカフェのオープン以前から、食事と運動の両方の観点から、患者のために何か協力できることはないかと考えていた。一般的に、栄養指導の際の口頭での聞き取りのみでは、管理栄養士が栄養相談や栄養指導の際に提案した食事メニューを実際に患者が作っているのか、食べているのかを明らかにすることは難しい。栄養相談の場では、「塩分を控えると言ってもどのくらいの味付けにしたらいいのか。」「野菜、食物繊維をとるためにカットキャベツばかり食べて飽きてしまった。どうしたものか。」と様々な疑問が出ていた。特に一人暮らしの人や高齢者にとって、調理は大変な作業である。麻生先生は、そんなかたにも安心して食べられる場所がないかと考え、カフェを作ることを決められた。そして2018年8月、クリニックの横に、『DOCTORS CAFÉ PLUS』をオープンされた。

このカフェのコンセプトは「食を健康のプラスの力に変える」。前述のように、糖尿病の食事は「制限」や「我慢」などマイナスなイメージが先行しがちであるが、食材の選び方や食べ方を工夫すれば食べてはいけないものはない。『DOCTORS CAFÉ PLUS』（以下、カフェ）という名前の由来は、食事療養は「食べない治療（マイナスのイメージ）」ではなく、「食べる治療（プラスのイメージ）」ととらえてもらいたい気持ちからである。食事は人生の楽しみのひとつであり、健康に結びつく形で生活の中に取り入れてほしい思いがあった。

カフェはクリニックの敷地内にあるが、クリニックと建物は分かれている。外観は白を基調とした清潔感のある建物で、店の前にはメニューが書かれた看板がある。店内は温かみがあり、落ち着いたウッドスペースの空間に、一人で

も複数人でも利用しやすい席、そして植物などのオーナメントが置かれており、穏やかな時間が流れていた（写真1）。

### メニューへのこだわり

カフェを開くにあたり、ニーズを知るために当時の管理栄養士の先生がたが患者に質問をしたり、飲食のコンサルタントと協力したりして、全くのゼロから試行錯誤が始まった。メニューは管理栄養士が味と栄養価を併せて考え、経営の部分は飲食コンサルタントとともに考えられている。カフェの立ち上げからオープン当初までは、京都女子大学出身の管理栄養士の先生が協力していたようだ。

オープン当初のメニューは、にんじん・かぼちゃ・ほうれん草のプリンで、提供もテイクアウトが多かった（写真2, ⑤）。その後、惣菜がメニューに加えられ、そこから弁当やランチメニューへと発展し、現在に至る。現在のメニューは惣菜、弁当、ランチに加え、野菜プリン、ハーブティーゼリー、焼き菓子、沼津市の珈琲店の豆を使用したコーヒー、三島のハーブ園で栽培したハーブティー、沼津のお茶屋さんの和紅茶、ほうじ茶、緑茶など、幅広く多種多様なメニューを取り揃え、食材は沼津産のものが多い。

オープンから現在まで、カフェのメニュー（主菜や副菜、スイーツメニュー）は管理栄養士の先生がたが考えている。試作を繰り返し、栄養価計算も行っており、カフェで売られているお弁当（PLUS 弁当：表1-②、写真2-②）の箱の蓋の裏やショーケースなど分かりやすい場所に表示されている。試作品は麻生先生とオーナーのアドバイスを受け、新たなメニューとして提供される。カフェのスタッフは、クリニックの管理栄養士、栄養士、調理師、パートさんが数名。パートさんの中にも、管理栄養士や栄養士の資格を持つ方がいて、スタッフから様々なメニュー案が出る。

「健康に良いレシピ」と聞くと、塩分が薄い、味が物足りないといったイメージを抱くが、カフェで提供される惣菜はそれを覆すような味になっている。特に出汁にこだわり、風味を利かせることで、塩分が少なくてもおいしい料理になっている。糖分は還元麦芽糖のマービーや、自然由来のGI値（Glycemic Index：食後の血糖値の上昇を示す指標。高いと吸収されやすく、急上昇を招くが、低いと緩やかに血糖値が上昇する）が低いラカントを使用。スイーツは100 kcal 以下になるように考えられている。シフォンケーキは1人で全部食べてしまわないよう半分に切っている。2人でシェアできる。年齢や性別・疾病など個別に「健康に良い食」は異なるが、カフェには常時管理栄養士が在席し、客に合わせてメニューを提案できる体制を整えている。

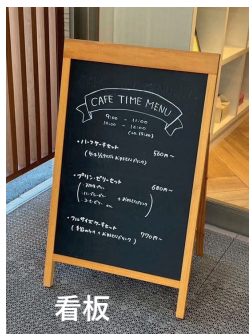
今回、我々も実際に様々な料理をいただいた。取材開始前には、漢方茶の覇至茶（パイタリティーと読む）をいた



DOCTORS CAFÉ PLUS入口

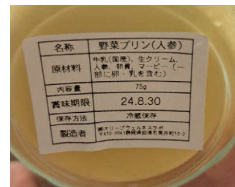


あそうクリニック



看板

栄養成分表示



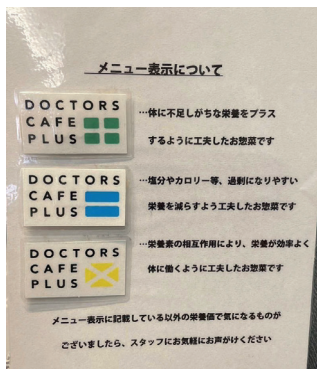
カフェの店内



入口から入ってすぐ横には、メニューが可愛らしく飾られている



ショーケースにはプリンやシフォンケーキといったスイーツの他、総菜も数多く並んでいる



メニューの工夫点をマークで表示



ショーケースに貼られているエネルギー量（個々人に合わせておすすめされている）



焼き菓子なども販売

写真1 カフェの外観と内観

だった。漢方茶と聞くと癖の強い味わい、香りを想像するが、いただいたものはすっきりとした紅茶やルイボスティーにどこか似た華やかな香りがあり、夏の暑さの火照りがとれる非常においしいお茶だった。覇至茶はシナモン風味でスイーツやお惣菜にも合い、疲労回復、滋養強壮効果が期待される。

その後、ランチもご馳走になった（写真2、表1）。メニューは特製ランチ、PLUS 弁当、ガパオライス（ソムナム風サラダ付き）、キーマカレー（マリネ付き）。さらに、デザートに野菜プリン（にんじん、かぼちゃ、ほうれん草）、シフォンケーキ（トマトバジル）、カッサータ風フロズンヨーグルトを、ドリンクにはPLUS オリジナル、プレミアムブレンド、セレブティー、コーヒーをいただいた。すべてがおいしく、減塩であることを感じさせず、普通メニューと言われても何ら違和感もなく満足感があった。デザートも砂糖不使用、動物性脂肪を減らしているように感じない味付けであった。糖尿病で甘いものを制限しているかた

も、喜んで食べている姿が目につかぶようなおいしいスイーツだった。試食したメニューの特徴は（表1）に示す。

### 地域とのかかわり

カフェのドリンクや食材は、健康面だけでなく地域連携についても考慮されている。ドリンクメニューは漢方茶や和紅茶があったが、漢方茶はクリニックの隣に位置する小島薬局と協力して作られている。このようにカフェを中心として、栄養という共通項から輪が広がっていく様子がわかる。小島薬局は漢方茶を独自に販売されており、漢方茶のホットは冷え性改善に効果がある。ほかの紅茶などは三島のハーブ園から仕入れている。ハーブもクセが強いイメージがあるが、収穫したてのハーブ園で調合されたハーブは飲みやすく、今までのイメージが覆る。野菜などの食材やハーブは地産地消を心がけている。さらには地域のデイサービスにランチとスイーツを提供したり、製菓会社の勉強会等の集会の際にカフェの栄養バランスの良い弁当が提



写真2 試食したメニューの写真

表1 試食したメニューと特徴／値段

| 写真番号 | メニューとエネルギー量                                | 特徴                                                                                                                  | 値段（税込）<br>※ 2024 年 8 月現在                                    |
|------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| ①    | 特製ランチ<br>（平日限定）<br>580-650 kcal            | ・雑穀ごはん、減塩味噌汁、主菜 2 品（肉・魚）、副菜、ひじき煮、切り干し大根のセット<br>・主菜 2 品と副菜は季節ごとになる<br>・塩分 3.0 g 以下<br>・ごはんの量が選択でき、+60 円で炊き込みご飯に変更可能  | ご飯の量で価格が変わる<br>140 g…1440 円<br>160 g…1470 円<br>180 g…1500 円 |
| ②    | PLUS 弁当<br>495-555 kcal                    | ・雑穀ごはん、炊き込みご飯、主菜 2 品、日替わり副菜、ひじき煮、きんぴらごぼうのセット<br>・主菜 2 品、副菜は季節ごとになる<br>・塩分 3.0 g 以下<br>・ごはんの量が選択でき、+30 円で炊き込みご飯に変更可能 | ご飯の量で価格が変わる<br>140 g…1020 円<br>160 g…1060 円<br>180 g…1100 円 |
| ③    | ガパオライス<br>（ソムタム風サラダ付き）<br>565 kcal         | ・大豆ミートとたっぷりのお野菜で食べ応え抜群<br>・タイの青パパイヤを使用したソムタムサラダを切り干し大根ときゅうりで再現！<br>・塩分 3.0 g                                        | 1200 円                                                      |
| ④    | キーマカレー<br>（マリネ付き）<br>425 kcal              | ・辛さ控えめでお子様でも食べやすい<br>・お肉の代わりに大豆ミート使用<br>・塩分 2.2 g                                                                   | 1000 円                                                      |
| ⑤    | お野菜プリン<br>110-122 kcal                     | ・にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、トウモロコシなど様々な味がある<br>・動物性脂肪を抑え、砂糖を使用せずマービーを使用                                                        | 350 円<br>（ランチセットは 250 円）                                    |
| ⑥    | シフォンケーキ<br>（トマトバジル味）                       | ・プレーン味もある<br>・2 個に切って提供<br>・1 個 100 kcal                                                                            | 300 円<br>（ランチセットは 280 円）                                    |
| ⑦    | カッサータ風<br>フローズンヨーグルト<br>（夏季限定）<br>100 kcal | ・豆乳ヨーグルトとココナッツクリームを使用した動物性脂肪不使用のアイスクリーム<br>・ナッツやフルーツ入り                                                              | 330 円                                                       |
| ⑧    | PLUS オリジナル                                 | ・DOCTORS CAFÉ PLUS でしか飲めないオリジナルブレンド茶<br>・ミシマサイコ、マルベリー、レモングラス入り<br>・カフェインレス                                          | 500 円*                                                      |
| ⑨    | プレミアムブレンド                                  | ・ハーブティー初心者でも飲みやすいお茶<br>・レモングラス、レモンバーム、スペアミント、レモンバーベナ、ペパーミント入り<br>・カフェインレス                                           | 550 円*                                                      |
| ⑩    | セレブティー                                     | ・ステビア、ハイビスカス、ローズヒップが入っている鮮やかな赤色のハーブティー・美容やお通じの気になる方におすすめ・カフェインレス                                                    | 550 円*                                                      |
| ⑪    | アイスコーヒー                                    | ・別添えの牛乳とマービー付き                                                                                                      | 650 円*                                                      |

\*ドリンク：ランチセット 200 円引きデザートセット 100 円引き

供されたりすることもしばしば。弁当は、中が 6 区画になって見栄え良く、雑穀や野菜類を豊富に使って栄養バランスが整っている。栄養価が弁当箱の蓋の裏面にかかれており、消費者が容易に「栄養」に触れることができる。

今後の展開として、遠くて買いに来られないかたのために、健康でおいしいメニューを全国に届けるべく、ネット市場への出店準備を進めている。現在は、仕込みを行う第二キッチンも建てられた。SNS での積極的な発信も行っており、SNS をきっかけにお店を見つけたかたが訪れることが増えている。

#### カフェとしての栄養教育の効果

一般的に、栄養相談は口頭による情報の伝達なので、栄養や食事の話は患者と管理栄養士とのイメージ間に齟齬が生じることがしばしばある。口頭だけでは栄養の知識が定

着しにくく実践の部分で関わるのが難しい。また、無関心期の患者には栄養相談のみでは伝わっているのか分からず、実際に取り組んでいるかを明らかにすることは難しい。

しかし、実際にカフェで栄養バランスの良いお手本となる食事を提供し、おいしく食べてもらうことで、患者の健康への考え方や取り組みに影響を与える。事実、通院中の高度肥満と糖尿病をもつ男性で、自炊習慣のなかったかたが、クリニックでの栄養相談に加えカフェ利用をきっかけに、なんと 1 年で 35 kg の減量、血糖管理に成功した一例もある<sup>1)</sup>。このように、カフェは患者の通院の楽しみになるうえ、肥満解消・疾病予防など、健康管理に貢献している。

クリニックの院内にもポスターとメニューが掲示されていたり、弁当の蓋の裏に栄養価が書かれていたり、専用のマークが表示されたりしている（写真 1、左下）など、客が沢山「栄養」に触れる工夫があった。またカフェメニュー

を食べることで、味付けの参考にしてもらえたり、砂糖不使用のスイーツを安心して食べてもらったりなど、クリニック併設だからといって堅苦しい雰囲気ではなく、むしろおしゃれでくつろげるカフェであるため、栄養に興味のない客でもおいしくて自然と体に良い食事を、いつの間にか摂ることができる。我々の取材中も、のんびり談笑しながら過ごしている女性二人組や、1人で利用されている客も複数人いた。値段も良心的であり、一般の人でも利用しやすい。地域の食環境整備としても、栄養教育としても、高い効果を感じた。

### 管理栄養士の目指すところ

カフェの強みは「管理栄養士が関わっていることだ」とオーナーの麻生由美先生はおっしゃった。普通のカフェではなく、栄養価も考えられたメニューは付加価値となる。客層は、通院されている患者はもちろん、一般のかたも多い。

管理栄養士の先生がたは、自分たちが考えたものがメニューとして提供され、それを選んで食べてくれるのが嬉しいとおっしゃっていた。印象的だったのは、管理栄養士やスタッフの先生がたが、自由にのびのびと活動しており、楽しそうに生き生きしていることだ。カフェの管理栄養士は、運営とクリニックでの栄養相談の2つの仕事を交代でしている。例えば、午前はカフェ、午後は栄養相談の業務をするなど、シフト制だ。管理栄養士が常駐しているので、栄養について客から聞かれたときに、いつでも答えられる。このような飲食店は、ほかにほとんどないだろう。メニューは、お菓子を考えるのが得意な管理栄養士や、エスニック料理を提案するのが好きな管理栄養士がいるため、多岐にわたるジャンルで開発されている。

### おわりに

食事（食品）は複数の機能を持つ<sup>2)</sup>。まず一次機能として、人は食べないと生命を維持することができないため、食品の栄養素そのものが生命の維持や健康増進に果たす役割がある。二次機能は、味や香り、見た目や歯ごたえといった人間の感覚に対する機能である。ただ食べるだけではなく、「おいしく食べる」というのが二次機能ではないだろうか。三次機能は、健康の維持や向上に関与する機能である。例えば、食物繊維を増やして便のかさを増やし便秘を防いだり、糖や脂質の種類を考えて食べることにより、糖尿病や動脈硬化を防いだりする。

近年では、国民の健康の保持・増進のために、スマートミール<sup>®3)</sup>の認証が進んでいる。スマートミールとは、健康に資する要素を含む栄養バランスの取れた食事（主食・主菜・副菜のそろった食事）の通称である。一食の中で、

主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷりで食塩の摂りすぎにも配慮した食事として、食事摂取基準や健康な食事に関する研究結果を参考に作られた認証制度であり、継続的に健康的な空間で栄養バランスのいい食事を提供する店舗や事業所が認証される。カフェでは、上述のように栄養について適切な情報提供が行われており、利用者がこの情報を目にする事ができる。提供される食事の多くがスマートミールの基準を満たしており、栄養バランスの良い食事を口にすることで栄養教育につながっている。他方、カフェでは未だスマートミールの認証を受けられていないため、認証を受け、このような取り組みが多くの人目に留まることを期待する。

また、われわれ管理栄養士が地域住民の健康について考えるとき、「ヘルスプロモーション」の考え方を尊重する必要があると考える。「ヘルスプロモーション」はQOL（Quality of Life：生活の質）の向上を目的とし、1986年のWHO オタワ憲章において「人々が自らの健康をコントロールして、改善できるようにするプロセス」と定義された<sup>4)</sup>。一方で、高齢者や一人暮らしの者にとって調理が大変な作業であるように、個人ができることには限りがあることから、地域社会全体として環境を整備することも重要となる。このカフェの取り組みは、食品の持つ一次機能、二次機能、三次機能全てを活かし、調理のできない人にも美味しく健康的な食事を提供し、人々を幸せにしている。それだけでなく健康増進・疾病予防・治療の観点からも、地域の食環境整備、地域住民への栄養教育の観点からも、地域社会に大きく影響を与えている。

最後に、このカフェでは、管理栄養士の生き生きとしたまなざしがそこにはあった。人工知能（AI）や機械化が進む現代には、メニュー開発をするAIなども存在するが、ただ単に栄養価が整っているだけの食事を作るのではなく、個人の健康状態や美味しさも考慮した食事を考えて提供することが求められる。今後社会に求められる管理栄養士の働き方は、「医師の指示から患者に栄養相談をする形」から、「管理栄養士が主体的に行動し、メニューの提案や実践の場を提供し、栄養の力で生活者の健康増進に貢献する形」ではないかと考える。『DOCTORS CAFÉ PLUS』の管理栄養士の先生がたのように、楽しく生活者に栄養学を広め、われわれ管理栄養士の栄養の力で、人々を健康に、そして幸せにしていきたい。

### 謝辞

本論文の執筆にあたり、インタビューおよび見学に快くご協力いただいたあそうクリニックの麻生克己先生、DOCTORS CAFÉ PLUSの麻生由美先生、管理栄養士の野宮

千裕先生，福井麻友先生ならびにスタッフの皆様がたに深く感謝申し上げます。

## 利益相反

本論文に関して，開示すべき COI はない。

## 引用文献

- 1) 公益社団法人 日本糖尿病協会：さかえ (2023)，63
- (12)：45-48.
- 2) 木戸詔子，池田ひろ編：新 食品・栄養科学シリーズ 調理学 第3版，化学同人 (2016) 1.
- 3) 一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアム：「健康な食事・食環境」認証制度. <https://smartmeal.jp/ninshoseido.html#ninshokijun> (2024 年 9 月 10 日閲覧)
- 4) 中山玲子，宮崎由子編：新 食品・栄養科学シリーズ 栄養教育論 第5版，化学同人 (2020) 1-2.

## The ability of nutrition-enriched happiness: a report on visit to DOCTORS CAFÉ PLUS

Marin Sato<sup>1</sup>, Kaoru Kitta<sup>1</sup>, Yuki Kimura<sup>1</sup>, Kiho Miyoshi<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup> Department of Food and Nutrition, Graduate School of Home Economics, Kyoto Women's University

<sup>2</sup> Department of Living Environment, Field of Food and Nutrition, Graduate School of Home Economics, Kyoto Women's University

### Summary

We visited DOCTORS CAFÉ PLUS on August 26, 2024, in Numazu City, Shizuoka. In 2018, Dr. Aso, a medical diabetologist, opened a café to help individuals improve their health through their diet. A registered dietitian carefully designed the menu, considering sugars, oils, salts, and taste. According to a customer who successfully lost weight by regularly visiting the café, this project promotes health and revitalizes the community by providing lunch to local committees and elderly daycare centers and supporting local production and consumption.

Notably, registered dietitians work energetically, develop recipes, and work in the café, besides providing nutritional counseling at the clinic. They stated that, “We do not want individuals to feel restricted in what they eat; we want them to enjoy it. I am happy if my clients are happy with their food.” Today, DOCTORS CAFÉ PLUS serves delicious, health-conscious meals. This initiative is a good business, serving as a place to educate clients about nutrition and part of the community's efforts to improve the food environment. We were struck by the ability of nutrition to induce happiness.

**Key words:** Registered dietitian, Café, Nutrition, Food environment, Regional cooperation