



多様な食対応
ハンドブック
OKINAWA

★ ★ ★
★ ★ ★
Food Diversity ★ ★ ★
★ ★ ★
★ ★ ★



HAND BOOK



©OCVB

世界で進む フードダイバーシティ

近年耳にするようになった「ダイバーシティ」という言葉。外国人観光客や外国人労働者等、日本を訪れる外国人が増えている今、宗教や人種を超え、互いの価値観を受け入れ合う重要性が高まっています。本書「多様な食対応ハンドブック」では、食を切り口に様々な宗教・主義の違いや受け入れ時の具体的なノウハウをまとめてみました。



食の禁忌の概要について	P1-P2
ベジタリアンについて	P3-P4
ヴィーガンについて	P5-P6
ベジタリアン&ヴィーガン注意すべき主な食材	P7
豆知識編 いろいろな食の禁忌	P8
ベジタリアン・ヴィーガン対応の具体的なフロー	P9-P10
ムスリムについて①	P11-P12
ムスリムについて②	P13-P14
ムスリム対応の具体的なフロー	P15-P16
食物アレルギーとは / アレルゲン表示	P17-P18
グルテンフリーとは	P19-P20
ユダヤ教の食の禁忌	P21
国別に見た食文化・食習慣 台湾・アメリカ・インド	P22-P24
沖縄県内の事例紹介 井なんと屋・レストラン首里杜・ロワジールホテル那覇	P25-P26
コロナ禍で変化する食生活や様式について	P27-P28
よくある質問Q&A	P29-P30
多様な食対応で集客UP!	P31-P32





食の禁忌の概要について

世界の食の多様化は「アレルギー」「食の禁忌」「好き嫌い」の大きく3つに分類することができます。中でも本書では「食の禁忌」について詳しく見ていきます。

「アレルギー」や「好き嫌い」とは少し異なる「食の禁忌」について知りましょう。



食の禁忌には、**宗教** **主義** **体質(病気)** といった理由があります



宗教

イスラム教、ユダヤ教、仏教
宗教上の教えによるもの

- イスラム教 …… ハラール
- ユダヤ教 …… コーシャ
- ヒンドゥー教 …… 基本ベジタリアン
- ジャイナ教 …… 基本ベジタリアン、根菜類フリー
- 仏教 …… 五葷フリー、精進料理
- キリスト教 …… 金曜は肉を避ける等



主義

ベジタリアン、ヴィーガン

動物保護、環境問題、健康面の考えによる食事を選択するライフスタイル



体質(病気)

糖質制限

塩分制限

低尿酸値



全体図



大分類	中分類	小分類		備考
アレルギー	特定原料 28 品目	特定原料 7 品目	卵	
			小麦	グルテンフリーも含む
乳				
えび				
かに				
そば				
落花生				
		残り 21 品目(あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド、ごま)		
食の禁忌	宗教	イスラム教	ハラール	
		ユダヤ教	コーシャ	
		ヒンドゥー教	基本ベジタリアン	
		ジャイナ教	基本ベジタリアン、根菜類フリー	
		仏教	五葷フリー、精進料理	
		キリスト教	金曜は肉を避ける等	
	主義	ベジタリアン	ヴィーガン	●動物愛護
			ラクト	●環境問題
			オボ	●健康志向
			ラクト・オボ	●ダイエット
			五葷フリー	●その他
			グルテンフリー	アレルギー・病気の場合もある
		マクロビオティック		
		オーガニック		
体質(病気)		糖質制限	病気の予防の場合もある	
		塩分制限		
		低尿酸値		
好き嫌い	文化・習慣	生魚・生肉・生卵等		
	未知のもの	納豆など		



ベジタリアンについて

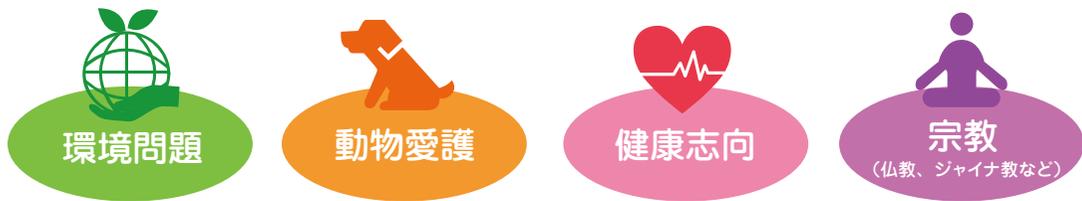
「ベジタリアン」とは？

Vegetarian

一般的にベジタリアンは、肉・魚を食べません。大半のベジタリアンは、卵、乳製品を食べるため「ラクト・オボ・ベジタリアン※」と分類されます。しかし、卵、乳製品を食べるかどうかは個人差があるので、ベジタリアンといわれた場合は、念のため「卵や乳製品は大丈夫ですか？」と確認することをおすすめします。考え方の違いにより、「乳製品はNG、卵はOK」という人や「乳製品はOK、卵はNG」という人がいるからです。

※ラクト：乳 オボ：卵

ベジタリアンになる背景は大きく分けて「環境問題」「動物愛護」「健康志向」「宗教」の4つです。



ベジタリアンの地域別背景



3つの種類を覚えておこう

細かく分けるととても多くありますので、次の3種類のベジタリアンを理解しておくとい良いでしょう。



ベジタリアン

乳製品・卵は食べる。



ヴィーガン

動物性由来の食品を食べない。



台湾系ベジタリアン

宗教背景のベジタリアンに多い、五葷を避ける傾向にある。



※五葷(ごくん) = ネギ、ニラ、ニンニク、ラッキョウ、アサツキ

Column

急速に増えるベジタリアン

アメリカのベジタリアンは、2016年から2018年の3年間で600%も増加したと言われています。また、イギリス・ドイツ・オーストラリアでは、人口におけるベジタリアン比率が10%を超えています。ベジタリアンやヴィーガンは、生活における食のあり方の選択肢として、定着していると考えてもいいかもしれません。



Column

ベジタリアン＝「ベジタブルを食べる人」ではない？

ベジタリアンと聞くと野菜を意味する「Vegetable」を連想する人が多いですが、実は「健全な、元気のある」という意味のラテン語「Vegetus」が由来です。ベジタリアンは一般的には肉・魚を食べない人のことを示します。





ヴィーガンについて

「ヴィーガン」とは？

Vegan

ヴィーガンは、一般的に動物性由来のものを食べません。肉、魚、卵、乳製品を食べず、人によっては蜂蜜も口にしません。見た目には分からないものでも成分を気にする人もいるため、だし汁や調味料、加工食品の成分なども注意する必要があります。



環境問題

畜産業が環境に与える負荷をおさえるため、動物性由来のものを取らないという食の選択。



動物愛護

動物愛護の観点から命を大切にする考えのもと、動物性由来のものを取らないという食の選択。



健康面

動物性由来の食品が身体に与える影響を考え、動物性由来のものを取らないという食の選択。



ヴィーガンの歴史

完全菜食主義を意味するVegan (ヴィーガン) という言葉が生まれたのは1944年のイギリス。もともとは「酪農製品 (卵・牛乳・チーズなどの乳製品) を食べないベジタリアン」を指す言葉として、一般的なベジタリアンと区別するために使われるようになりました。

「ライフスタイル」としてのヴィーガン

ベジタリアンやヴィーガンを“菜食主義”と和訳するケースが多いですが、食に限らず、「ライフスタイル」を表すようになってきています。環境問題や動物愛護の観点から、最近では化粧品やファッション業界においても動物性を使わない商品を意識した動きも出てきています。



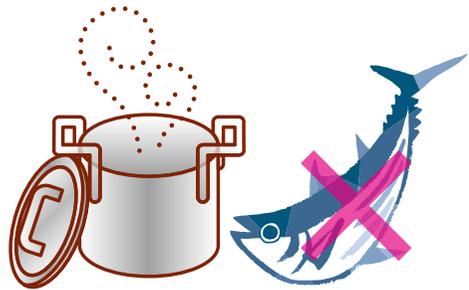
ヴィーガンの食事

主に野菜や果物、穀物、豆類、きのこ類、ナッツ類などが食べられます。(米、パスタ、パン等の炭水化物も OK)
質素過ぎて物足りないのでは?と思われるがちですが、お肉の代わりに大豆ミートや牛乳の代わりに豆乳・ココナッツミルク、更にはヴィーガンチーズ、ヴィーガンアイスまで、植物性のもので作られた動物性食品の代替品が豊富にあります。
最近では植物由来の食品で肉や魚に代わるものが開発されています。



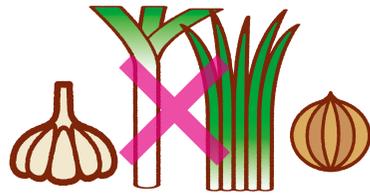


ベジタリアン & ヴィーガン 注意すべき主な食材



かつお節

だしや盛り付けなどで多く使われていますが、動物性なので使えません。しいたけやこんぶ、野菜から取れるコクで工夫することができます。



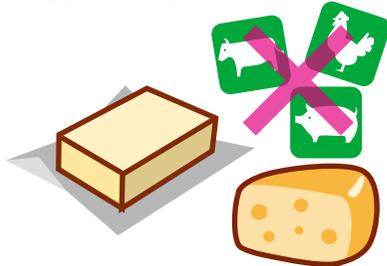
五葷(ごくん)

五葷といわれるタマネギ、ネギ、ニラ、ニンニクなどは、台湾系ベジタリアンの多くは食べません。



牛乳・乳製品

牛乳、バター、マーガリン、チーズなどの乳製品は一部のベジタリアンとヴィーガンは食べられません。豆乳や甘酒、アーモンドミルクなどを代用して作られるスイーツがあります。



動物性由来の加工品

ブイヨン、バター、ラードは動物性由来です。

なるほどColumn

レストランでヴィーガンメニューを提供するあるシェフはこう言います。「これまで使ったことのない食材や調味料を掛け合わせて、シェフとしての幅が広がった」乾燥キノコやトマト、野菜の皮や種子など、だしを取れるものは無数にあるそうです。



注意すべきよくあるミス

- 何も意識せずかつお節をかけてしまった。
- 肉・魚を抜いて欲しいと言われて抜いていたが、だしに魚を使ってしまった。
- 五葷(ごくん)抜きというオーダーを受けたのにいつもの癖でネギを乗せてしまった。

こうしたミスは実際によく起こります。だしやトッピングも含めて、使用食材に細心の注意を払いましょう。



豆知識編



いろいろな食の禁忌

GMO

GMOとはGenetically Modified Organismの略で、遺伝子組換え作物のことを指します。健康面からGMOフリーを好む人が多い傾向にあります。

特定の生物から有用な遺伝子を取り出して、別の生物の遺伝子に挿入することによって開発された作物です。日本では、じゃがいも、大豆、トウモロコシなどがあります。諸説ありますが、近年急速に発達してきた分野のため、不確定要素もあり健康被害を心配する人がいます。



NON-GMO

NON-GMOとはGMO (Genetically Modified Organism)ではない、つまり「遺伝子組み換え作物ではない」ことを指します。「GMO Free」といった記載も同じ意味です。日本においては「GMO」という表記では消費者に伝わりにくいため、日本語で「遺伝子組換え不分別」等と記載されています。



海外の事例



目	ポテトチップス
原材料名	じゃがいも(遺伝子組換え不分別)、植物油、塩
内容量	g 原産国名

マクロビオティック

「長く生きるための理論と方法」を意味します。動物性のもの(特に肉)はあまり食べず、自然農法の野菜を中心とした食事をとります。マクロビオティックを実践している人は海外に比べ、日本国内に多い傾向にあります。



マクロ(大きな) ビオ(生命) ティック(術、学)

の3つの言葉を繋ぎ合わせた言葉です。また、原則として、その土地・その季節にとれるものを食べます。

©OCVB

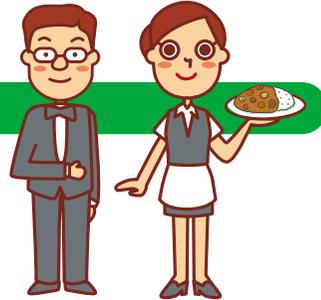


ベジタリアン・ヴィーガン 対応の具体的なフロー

自社店舗での対応をスタートする際の重要なポイントを順番にみてみましょう。

1. 自社の対応状況を把握する

- 現在使用している食材や調味料がベジタリアン・ヴィーガンに対応（動物性原料不使用）しているか確認します。



2. 対応パターンを選択する

自社に合った対応パターンを選択します。(対応例は、タコライスの場合)

パターン 1

既存メニューをベジタリアン・ヴィーガンにする

- ひき肉を豆腐や大豆ミートなどに変更する。
- タコライスソースを動物性不使用のものに変更する。
- チーズをヴィーガンチーズに変更する。



パターン 2

新しくベジタリアン・ヴィーガン対応メニューを作る



パターン 3

ベジタリアン・ヴィーガン対応の既製品（弁当やレトルト食品）を仕入れて提供する

- 業者からヴィーガン対応タコライスを仕入れて、提供する。



パターン 1~3 共通



- ヴィーガンに対応したメニューは、基本的にベジタリアンも一般のお客様も食べる事ができます。
- 対応メニューの味や盛り付け等、一般のお客様も違和感なく食べられる工夫をすることで、オペレーションや食材の調達に負担をかけずに対応できます。

3. 対応ポリシーを策定する

ベジタリアン・ヴィーガン対応に関して、食材・調味料・食器・調理器具・保管方法・事前予約の可否等、どのレベルまで対応するかを決定します。また、英語・中国語のメニューを作成する際に、絵で見て分かるようにピクトグラムを使用することで、お客様の安心感を高めます。

ポリシー例

- 1 本店平時提供全素菜単 (当店は常時ヴィーガンメニューを準備しております)
- 2 本店素食菜單完全不使用五辛 (当店のベジタブルメニューは五葷不使用です)
- 3 本店の料理均使用植物油, 而且跟葷的材料分開使用 (当店は植物油を使用しており、通常メニューを分けて使用しております)
- 4 厨房用具也跟葷的材料分開使用 (キッチン器具も通常メニューと分けて使用しております)
- 5 如果有需求的話, 請詢問店員 (何かご要望などございましたらスタッフまでお申し付けください)



4. ベジタリアン・ヴィーガン対応に関してスタッフの研修を行う

ベジタリアン・ヴィーガン対応及び3のポリシーに関して、配膳するスタッフや料理人等がお客様に聞かれたときにしっかりと答えられるようにしましょう。理解のもと説明ができることでお客様の安心に繋がります。

5. お客様に向けて情報を発信する

ベジタリアン・ヴィーガンに対応したことをお客様に発信します。店舗等で表示するだけではあまりお客様は増えません。広告やインターネット上のコミュニティサイトを活用する等、適切なマーケティングやプロモーションが求められます。

おすすめのサイト情報

世界のベジタリアンが使うアプリ
Happy cow

日本のベジタリアンレストランも既に1,000店舗以上が掲載されており、訪日するベジタリアンの多くはHappy Cowを見てレストランを探しています。



<https://www.happycow.net/asia/japan/>



ムスリムについて①

イスラームは イスラム教のこと

世界で約16億人が信仰する
世界三大宗教のひとつ。
唯一神アッラーに帰依する。

7世紀の初めごろ、メッカ生まれのムハンマドが唯一の神アッラーの啓示を受け、アラビア半島で誕生した宗教です。イスラム教徒には「六信五行」という信ずべき6つの信条(六信)、行うべき5つの行為(五行)があります。

信じるべき6つの信条

六信 五行

行うべき5つの行為

六信▶ 神、天使、啓典、預言者、来世、定命
五行▶ 信仰告白、礼拝、喜捨、断食、巡礼



ムスリムは 信者のこと

ムスリムとはイスラーム信者のこと。キリスト教徒に次いで多いのがムスリム。

来沖観光客の多い東南アジアの4カ国(インドネシア、マレーシア、シンガポール、タイ)の総人口約3.6億人のうちムスリムは2.6億人です。

世界の総人口の約1/4

イスラム教

約16億人

参考 The Pew Research Center's Forum on Religion & Public Life (http://www.pewforum.org/)



食に対する禁止事項と配慮



- ① 豚肉・豚肉由来食品
- ② アルコール・酒類
- ③ イスラム教義に則って屠畜されていない肉



イスラーム法では、豚肉とアルコールは口にしてはいけなくされています。ハムやソーセージなど豚肉由来の原材料を使った加工食品や、調理等で豚の脂(ラード)を使った食品も食べてはいけません。また、牛や鶏、羊などもイスラーム法に則って屠殺された肉しか口にしてはいけません。

●個人によって見解が異なります。本書では観光庁発行「ムスリムおもてなしハンドブック」に基づいて解説します。



※イスラーム法に則って屠殺された食肉には「ハラール認証マーク」が付いています。

- ◎イスラム教では「血」を口にすることも禁じられています。
- ◎ステーキは切り口に血の色が見えるようなレアは好みがかかります。
- ◎焼き加減を確認することが大切です。

安心の目印 ハラールマーク

日本を含め世界には数多くのハラール認証機関があります。認証を受けた食材等にはそれを示すハラールマークが表示されています。これがあればムスリムも安心して口にすることができます。



「ハラール」と「ハラーム」の違い

HALAL(ハラール)とは、「許されたもの」のことを言います。

野菜 果物 海産物 乳製品

イスラーム法に則った方法で屠殺された牛、羊、鶏などの肉



HARAM(ハラーム)とは、「禁じられたもの」のことを言います。

豚肉 豚肉を使ったハムやソーセージ

豚由来成分/ゼラチン・ラード(豚脂)・乳化剤・ショートニングなど

お酒 みりん(アルコール添加されているもの)



ムスリム自身に判断してもらおう



料理の原材料を英語やピクトグラムで表示し、判断しやすくする



ムスリムであっても戒律に対して個人差があるので、原材料をわかりやすく英語やピクトグラムで明示し、お客様自身に判断してもらおうのがベストです。成分表示のはじめのステップとしてアレルギー28品目(P18)に該当する食材を使っていれば、それをメニューに表記することでムスリム以外のお客様にも活用していただけます。ムスリム用にはさらにお酒や豚の成分が料理に使われていればそれを明示しましょう。





ムスリムについて②

食事を提供する際に気をつけること

調理器具や食器

豚肉等の非ハラール食材を調理した器具でムスリム用の食事を作るのは避けましょう。ムスリム対応メニューには専用の調理器具を使うのがベストです。食器もムスリム専用が望ましいのですが非ムスリムメニューも提供する店舗では難しいため、使い捨て食器を用意したうえでお客様に判断して頂くといでしょう。



お肉のハラール認証マークは保管しておきましょう

ハラール認証の肉である事の証明として、認定証か認証マークがパッケージに付いている、あるいは取り寄せた場合は捨てずに保管しておく事をお勧めします。お客様から「ハラール認証の肉ですか？」などと聞かれた際すぐに出せるようにしておきます。



調味料もしっかり対応を

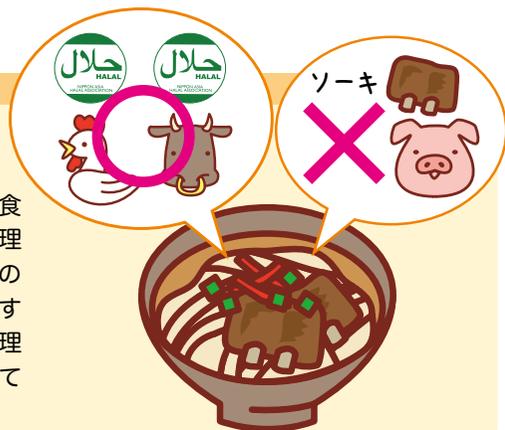
普段使っている調味料には豚肉由来の成分やアルコールが混じっているものがあります。しょう油、ソース、ドレッシングなどテーブルに常備する調味料も、成分表示や原材料を確認して用意しておくとい良いでしょう。なお、ムスリムの方は一般的にスパイシーな味が好みます。嗜好に配慮した調味料も喜ばれます。



おもてなし Column

沖縄料理はひと工夫が必要です

沖縄そば、天ぷら、ちんすこうなど、沖縄料理には豚由来の食材が使われているものが多くあります。ムスリムへ沖縄料理を提供する場合は、ひと工夫が必要です。例えば、沖縄そばのだしには昆布だしを使う、ラードではなく植物油を使用するなど、食材を別のものに替えることで、ムスリムも沖縄料理を楽しむことができます。既存の料理からの変化が、かえってバラエティを広げるかもしれません。



礼拝について

昼食時間の前後は礼拝の時間と重なるため、礼拝可能な部屋の準備・案内をしておくとい喜ばれます。

礼拝について 1日5回、礼拝を行います

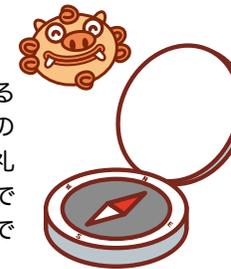
ムスリムは毎日、日の出前、正午過ぎ、日没前、日没直後、就寝前の計5回の礼拝を行います。身を清めて服装を整え、清潔な場所でメッカの方向を向いて決められた文句を唱えながら行います。

1日
5回



礼拝の方向と場所

メッカ(サウジアラビアにある聖地)を向いて清潔なマットの上で礼拝をします。モスクや礼拝所だけでなく清潔な場所であれば、畳一畳分のスペースで礼拝をすることができます。



お清め 事前に体を清めます

礼拝の前に、手、口、鼻、顔、腕、髪、耳、足を水で洗って清めます。



断食は食べ物のおりがたみを感じ、苦難に耐えるための大切な習慣なのです。

ラマダーン(断食月)について

ムスリムは年に1回、約1ヶ月間断食します。この期間をラマダーン(断食月)と呼び、毎日、日の出から日没までの間は飲食をしません。ムスリムの方には、ラマダーンの間は食事をすすめない、飲食していても「ラマダーン中ではないですか」などと詰問しない等、心配りが必要です。



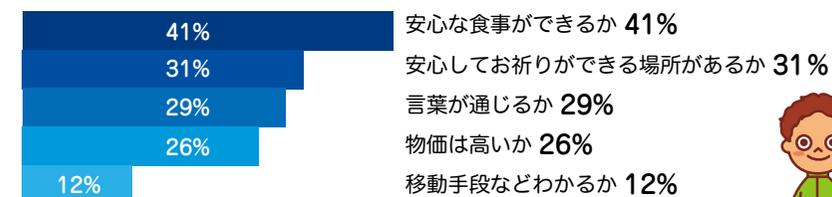
礼拝対応の例 - LAOX 新宿店

- ①空きスペースにおいて、パーティション対応
- ②お清めはトイレにて行う
- 足も洗うため、床が濡れるケースがあります。モップなどを用意してください。
- お清め場所については必須ではありません。



ムスリムの悩み

Q 日本旅行する際、下記のように宗教的な実践ができるかどうか不安要素となっています。日本に行く際に懸念することは何ですか？ (回答数 400、複数回答あり)



フードダイバーシティ株式会社 SNSによるアンケート結果より



ムスリム対応の具体的なフロー



自社店舗での対応をスタートする際の重要なポイントを順番よくみてみましょう。

1. 自社の対応状況を把握する

現在、既に使用している食材や調味料がハラール対応しているか確認します。



- 食肉：ハラール認証が望ましい。
- 食材・調味料：ハラール認証がないものは内容成分を確認します。

2. 対応パターンを選択する

自社に合った対応パターンを選択します。(対応例は、タコライスの場合)

パターン1

既存メニューをムスリム対応メニューに変更する

- ひき肉をハラール認証のチキンに変更する。
- タコライスソースをアルコール不使用のものに変更する。



パターン2

新しくムスリム対応メニューを作る



パターン3

ムスリム対応の既製品(弁当やレトルト食品)を仕入れて提供する



パターン1~3 共通



- ムスリムに対応したメニューは、基本的に一般のお客さんも食べる事ができます。
- 対応メニューに味・盛り付け等、一般のお客さんも違和感なく食べられる工夫をすれば、オペレーションや食材の調達に負担をかけずに対応できます。

3. 対応ポリシーを策定する

どのレベルまでハラール対応しているか、下記の項目例に沿ってポリシーを策定し、情報を明示します。

- ハラール認証の有無
- ハラールメニューの有無
- ハラール肉使用の有無
- ハラール調味料使用の有無
- ハラール用厨房・食器の有無
- ハラール用食材保管庫の有無
- ムスリムオーナーの在否
- ムスリムシェフの在否
- 店内でのアルコールを含んだ料理の提供の有無
- 店内で豚肉を含んだ料理の提供の有無
- 店内でのアルコール飲料の提供の有無等

実際の店舗で使用されているポリシー例



- 当店は第三者機関によるハラール認証を取得していません。
- 厨房は一般調理も行うため、ハラール専用ではありません。
- 牛肉、鶏肉はハラール認証を取得したものを使用。
- 調味料、揚げ油もハラール対応したものを使用。(ハラール認証がないものは内容成分を確認)
- まな板や包丁、ボールなどの調理器具はハラール用に分けて使用。
- 食器は一般メニューと同じものを使用しますが、希望がある場合は使い捨ての食器やグラス・フォーク・ナイフ割り箸の対応も可能。

ピクトグラムでの表示例

料理に関する条件			店舗設備に関する条件		
ハラール認証あり	ハラール肉使用	豚肉なし	ムスリムオーナー	ムスリム料理人あり	ハラール保管庫使用
ハラール調味料使用	ハラール料理あり	ベジタリアン料理あり	ハラール厨房・食器使用	アルコール飲料なし	アルコール使用料理なし

4. ムスリム対応に関してスタッフの研修を行う

ハラール対応及び3のポリシーに関して、配膳するスタッフや料理人がお客様に聞かれたときにしっかりと答えられるようにしましょう。理解のもと説明できることでお客様の安心に繋がります。



5. お客様に向けて情報を発信する

ムスリム対応したことをお客様に発信します。店舗等で表示するだけではあまりお客様は増えません。広告やインターネット上のコミュニティサイトを活用する等、適切なマーケティングやプロモーションが求められます。



非ムスリム客に対してPRしすぎない事も重要です。「ハラール牛丼」などのメニュー名にしてしまうと、非ムスリム客から敬遠されてしまいます。

おすすめのサイト情報

日本国内のハラールレストラン検索サイト
Halal Gourmet Japan

ムスリムやベジタリアンの方が、日本で安心して食事を楽しむことができる飲食店を、素早く簡単に検索できるムスリム向けレストラン検索アプリです。



<https://www.halgourmet.jp/>



食物アレルギーとは



命に関わる大変重要な食物の知識ですので、お客さまへの事前のヒアリングが大切です

食物アレルギーとは、食べ物を異物としてとらえて起こるアレルギー反応

私たちの体には、有害な細菌やウイルスなどの病原体から体を守る「免疫」という働きがあります。食物アレルギーはこの「免疫」が本来無害なはずの食べ物に対して過敏に反応し、体に有害な症状が起きる状態のことをいいます。

食物アレルギーは、食べ物を食べた時だけでなく、触ったり、吸い込んだり、注射液に含まれる食物抗原が体内に入ったりした時にも起こります。

症状

食べ物を食べると、腸から吸収されたアレルゲンが血液にのって全身に運ばれるため、眼・鼻・のど・肺・皮膚・腸などさまざまな部位で症状が現われます。

アレルギー症状で、最も多いのが皮膚症状です。呼吸器症状、粘膜症状、消化器症状などの症状も同時または別々に出現します。

「アナフィラキシーショック」は命に関わります！

原因となる食物を食べた後、アレルギー症状が一つの臓器にとどまらず、皮膚、消化器、呼吸器、循環器や神経など複数の臓器に強い症状が現われることを「アナフィラキシー」といいます。

アナフィラキシーの中でも、血圧が下がり、意識障害などショック症状を伴う状態を「アナフィラキシーショック」と呼び、命に関わる危険性があるので、きわめて早急に手当をする必要があります。

食物アレルギーの原因食物は鶏卵・牛乳・小麦がトップ3

食物アレルギーを引き起こすアレルゲン食品として卵、牛乳、小麦の割合が多くなっています。

その他、サバやイカなどの魚介類、バナナやキウイフルーツなどのフルーツ、大豆、ピーナッツ、ソバなどがあります。これらの原因食品は年齢によって割合が異なります。



©出典参考元 公益財団法人ニッポンハム食の未来財団「食物アレルギーとは」より <https://www.miraizaidan.or.jp/allergy/>

アレルゲン表示



日本の食品表示法では28品目のアレルギー項目があります。グルテンフリー対応同様、コンタミネーションには十分な注意が必要です。入念なヒアリングやメニュー・商品上のピクトグラム表記などを推奨します。

(2020年1月現在)

■ 特定原材料 7 品目



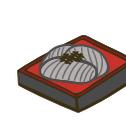
たまご



乳



小麦



そば



落花生



えび



かに

■ 特定原材料に準ずるもの 21 品目



いか



あわび



いくら



さけ



さば



りんご



もも



キウイ



オレンジ



バナナ



くるみ



大豆



まつたけ



やまいも



ゼラチン



牛肉



豚肉



鶏肉



ごま



カシューナッツ



アーモンド



グルテンフリーとは

グルテンフリーとは、グルテンを含む食品を摂取しない食事スタイルのことをいいます。

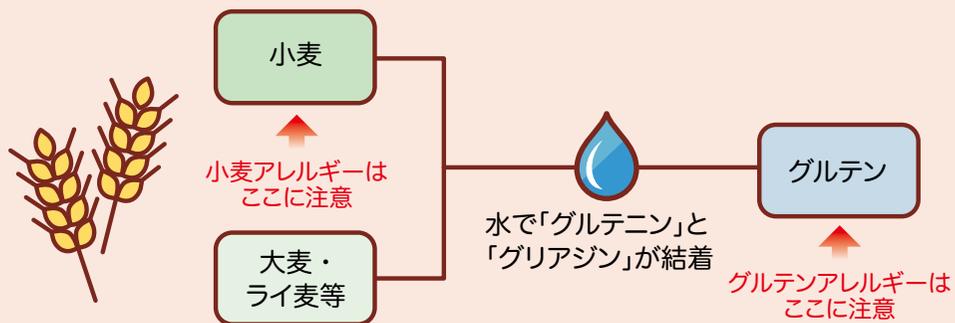
グルテン(Gluten)とは、小麦粉に含まれるグルテニンとグリアジンという2種類のたんぱく質が絡み合ってきたもので、小麦粉に水を加えてこねることで、この2種類のたんぱく質が結びつき、グルテンになります。パン、ケーキ、ピザ、パスタ、お菓子等によく使用されます。



グルテンフリーを選ぶ4つの理由

1. アレルギー(小麦、大麦、ライ麦から生成されるグルテン)

正確には「グルテンアレルギー」と「小麦アレルギー」は異なります。グルテンアレルギーの方には小麦だけでなく、大麦、ライ麦にも注意が必要です。



2. セリアック病

遺伝性の自己免疫疾患でグルテンに異常反応を示し、自己免疫系が小腸の組織を攻撃することで炎症が起き、小腸の細胞が破壊されてしまう病気です。

3. グルテン不耐症

グルテン摂取で生じる腹痛や下痢などの消化器症状で、日常の疲労感、集中力の低下も起こします。

4. 主義

「なんとなく避けている」「某スポーツ選手がグルテンフリーだから」等でグルテンを摂取しないことです。下記の画像は海外で見られる表記です。「Low Gluten(グルテン含有量少なめ)」の表記があれば、グルテンフリーを主義として意識している方への推奨メッセージが伝えられます。



グルテンが含まれている主な食品

パン、パスタ、マカロニ、ピザ、ラーメン、うどん、素麺、餃子の皮、麩、スポンジケーキ、クッキー、揚げ物(衣に小麦粉を使用)、十割でない蕎麦、ビール、醤油(原料に小麦が含まれているものがほとんど)などに注意しましょう。

小麦をメインに使った食品だけでなく、一見気づかないような品にもたんぱく質源として入っていることがあります。乳化剤や結着剤、防腐剤のような添加物として、また加工肉の「つなぎ」にも使われていますので、食材・調味料の原材料などもしっかりと確認しましょう。



どうすればいい?

「グルテンフリー=特別食材使用」というわけではなく、お米、野菜、肉、魚、乳、卵などは問題なく使用できますし、小麦の入っていない調味料などもスーパーなどで見つかります。更に手の込んだメニューを作るなら、最近では米粉で作られた麺やパンなども販売されています。

そして「グルテンフリー=アレルギーレベルで対応」と考えていらっしゃる飲食店様は、厨房や調理器具など、どのレベルで対応すればいいかは人それぞれで違いますので、しっかりとコミュニケーションを取り、その背景を伺いましょう。



©OCVB

ユダヤ教の食の禁忌

コーシャとはユダヤ教の食の規定です。ユダヤ教徒の人口は世界で1,400万人います。コーシャマークを表すものとしてユダヤ教の聖職者による審査に通過した「コーシャ認証マーク」があります。

コーシャの食の禁止事項

- 豚肉
- その他ユダヤ教の教義に則って屠畜されていない肉等
- えび、かに等、鱈(ひれ)や鱗(うろこ)がないもの



その他注意点

- アルコールの制限は特にありませんが、コーシャ認証のものが理想です。
- 肉と乳製品を一緒に食べることはできません。



「U」や「K」というのがコーシャマークです。横にある「D」は Dairy のことで、乳製品が入っているということです。「M」の表記もあり Meat、つまりお肉が入っているという意味です。ユダヤ教徒は「M」や「D」の表記を参考に商品を選んでいきます。

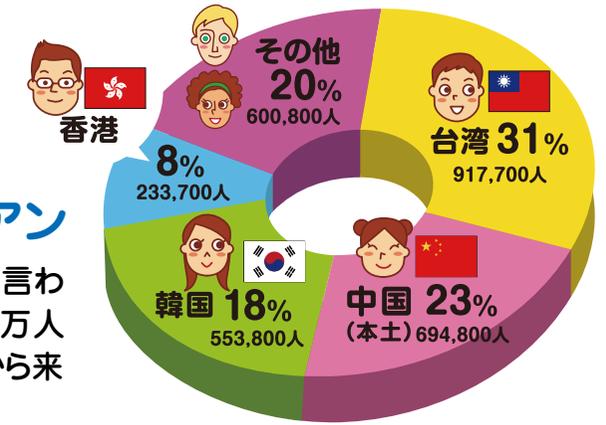


国別に見た食文化・食習慣

台湾

台湾人の7人に1人はベジタリアン

台湾人の7人に1人(14%)がベジタリアンと言われています。2018年の訪沖台湾人は約90万人ですので、約13万人のベジタリアンが台湾から来ていることになります。



国籍別構成比(平成30年度)
※「沖縄県入域観光客統計概況」より

食に対する意識

「吃喝玩乐」 ツー・ホォ・ワン・ロウ

「吃喝玩乐」という言葉があり、食べて(=吃)、飲んで(=喝)、遊んで(=玩)、楽しむ(樂)ことが大好きな台湾人の国民性を表しています。

よいおもてなしのためのポイント

ベジタリアン対応メニューがある場合は五葷(ごくん)使用・不使用の表記があると分かりやすいです。

台湾にある本物そっくりのベジタリアン対応メニュー

台湾では本物そっくりのベジタリアン対応メニューが普及しており、見た目を肉や魚にそっくり似せた「もどき料理(うなぎもどき等)」が人気を集めています。味の好みとしては、甘辛で塩分を抑えた味付けを好む傾向があります。



大豆を使用したベーコン



こんにゃくを使用した刺身

食に対する禁止事項

「素食」 そしょく：スーシー

台湾では仏教への強い信仰心や健康志向から「素食(スーシー)」と呼ばれるベジタリアンが多く、食の選択肢として浸透しています。肉と魚を食べず(油やだし汁も含む)、卵、乳製品、根菜(ネギ、ニンニクなど)を食べない人が人口の1割ほどいます。

「五葷」 ごくん

宗教を背景とするベジタリアンが多く、五葷(ごくん)と呼ばれる5種類の野菜を食べません。

※五葷：ねぎ、にんにく、にら、らっきょう、あさつき

◎出典元：「多様な食文化・食習慣を有する外国人客への対応マニュアル」より(観光庁 観光産業課)

国別に見た食文化・食習慣



アメリカ



食に対する意識

美食と健康に関心が高い

米国ではグルメブーム、自然食ブーム、ダイエットブームなど、美食と健康に対する意識が強くみられます。また、多様な食文化をもつ人々が共生し、ベジタリアンやヴィーガンが多く、ユダヤ人やヒンドゥー教徒も存在しています。「ヴィーガン」については一過性のものではなく、大きなムーブメントになりつつあります。

食に対する配慮と嫌悪感

動物の原形が残る料理を好まず、臓物に嫌悪感を抱きます。

よいおもてなしのためのポイント

“日本的な要素”に関心が高い

料理の中に“日本的な要素”を取り入れるとよいでしょう。日本特有の味付けや調理方法などは、興味をもって食する傾向にあります。

旅先での料理教室に関心がある

米国では、特に富裕層の間で「カリナリートラベル」(Culinary Travel) が定着しており、旅先で料理教室に参加したいと考える人もいます。料理の方法や料理を学べる場所などについて情報提供をすると喜ばれます。

◎出典元：「多様な食文化・食習慣を有する外国人客への対応マニュアル」より
(観光庁 観光産業課)

現地レポート

「ベジタリアン=サラダ」を覆すニューヨークのベジタリアン市場

アメリカでは食の多様化への理解が社会的に進んでおり、都市部では多くのレストランにベジタリアン・ヴィーガンメニューが導入されています。肉・魚を使わないハンバーガー、フライドチキンや、卵・乳製品を使用しないパンやスイーツなどが食べられるお店が増えています。



大豆ミートのカツと豆乳アイスのパンケーキ



大豆ベーコンをのせたフライドポテト



インド



食に対する意識

インド国内にインド料理以外の飲食店は少なく、和食や中華、洋食など国外の食に慣れ親しんでいない人が多いです。

スパイスの効いた料理を好み、カレーは日本の数倍の辛さがスタンダードです。

旅行先でもインドカレーを好む傾向があります。

食に対する配慮と嫌悪感

牛は神聖な動物として食べないヒンドゥー教徒、豚は不浄な動物として食べないイスラム教徒がいる背景などから、人が集まる食事の場では牛や豚は食べないとされます。

味の好み

とにかく甘いものが好きで、スイーツなどの甘さも日本とは桁違いです。インド料理はスパイスを多く使うので、舌の感覚はスパイスに慣れていますが、インド人に“美味しい”と思ってもらうにはこういった嗜好を理解しておきましょう。

また、日常的にカレーを食べる習慣があるため、可能であれば、メニューの1つにカレーを用意しておくとい良いでしょう。



よいおもてなしのためのポイント

メニューには、**緑色マーク**と**赤色マーク**があると良いでしょう。



ベジタリアン対応をしています
という意味です。

*注意点 乳製品含む



ベジタリアン対応をしていません
という意味です。

*注意点 卵含む 肉や魚が入っています

現地レポート



インドの町中で見かけるレストランの看板はベジタリアン対応について分かりやすい表記があります。

Pure Veg

(全メニューベジタリアン)

Veg & Non Veg

(ベジタリアン・ノンベジタリアン両方あり)

※完全なベジタリアンがいいのか、混在型でもいいのかを選べるようになっています。

また、店頭の商品やレストランのメニューにはベジタリアン対応かどうかを上記の「よいおもてなしのためのポイント」でもあるように、色で見分けることができます。

沖縄県内の事例紹介



井なんと屋 — 那覇空港 際内連結ターミナル4F

全メニューがムスリム対応メニュー。そのうち4つはヴィーガン対応も可能に

一見普通の美味しそうな井ぶり屋さん。「なるべく多くのかたが食べられる」選りすぐりの食材や調味料へのこだわりの詰まったメニューが並びます。ムスリム(ノンポーク・ノンアルコール)対応やベジタリアン・ヴィーガン対応を一覧表にして店頭で掲示しています。また28品目のアレルギー対応表を用意し、お肉のハラール認証マークを保管しているため、質問が来ても答えられるように準備されています。



お客様にあったメニューをご提供しております。アレルギーをお持ちの方は必ずお申しつけください。
We offer menu items that meet your needs. If you have any food allergies, please let us know in advance.

MENU	一般	ノンポーク	健康・ビーガン	ハラール	アレルギー
1 海鮮丼	○	○	○	○	△
2 ワーモンといくらの子丼	○	○	○	○	△
3 豚骨焼丼	○	○	○	○	△
4 本鶏丼	○	○	○	○	△
5 大海老天丼	○	○	○	○	△
6 もずくと野菜のかき揚げ丼	○	○	○	○	△
7 国産牛ローストビーフ丼	○	○	○	○	△
8 唐揚げ	○	○	○	○	△
9 麻婆豆腐丼	○	○	○	○	△
10 野菜(ベジタブル)カレー丼	○	○	○	○	△

※「精進・ヴィーガン」列の○は五葷フリーで、△は五葷入りです。

ハラール認証の国産牛を使用したローストビーフ丼、大海老天丼は圧巻の迫力で、食べ応えも申し分なしです。



ムスリム対応人気メニュー：ローストビーフ丼・大海老天丼



ヴィーガン五葷フリー対応：もずくと野菜のかき揚げ丼、大豆ミートのあんかけ丼

レストラン首里社 — 首里城公園

レストランのグランドメニュー4つがヴィーガン対応も可能に



沖縄の旬野菜など地の食材を使用し、動物性原材料不使用、アルコール不使用のメニューに対応した、ヴィーガン・ムスリムフレンドリーメニューを提供しています。



島豆腐のマーボーセット



ベジタブルカレーセット



ロワジュールホテル那覇

朝食ビュッフェのカレーライス、より多くのお客様が食べられるように

朝食会場のカレー

特徴 動物性不使用、アルコール不使用

このメニューで対応可能な範囲

ヴィーガン、ベジタリアン、ハラール(ムスリム)

ポイント 「ベジタリアン」や「ハラール」といった言葉を使わず、ピクトグラムで表記して一般のお客様に違和感を与えることなく対応しています。



動物性不使用の食品を活用して多様な食対応への第一歩を踏み出してみませんか？





コロナ禍で変化する食生活や様式について

新型コロナウイルス感染症の拡大によって、政府はこれまでとは異なる「新しい生活様式」を推奨してきました。このような中、日本人の食生活や健康への意識も大きく変わってきました。長らく続く「with コロナ」の環境の中で「新しい生活様式」を「ニューノーマル」として、感染症流行収束後も生活様式を「元に戻さず継続する」方もいるのではないのでしょうか。飲食店、宿泊施設においても「ニューノーマル」が従前とどう変わったのかを理解して、適切な対策を講じる必要があります。



©OCVB

健康意識の変化

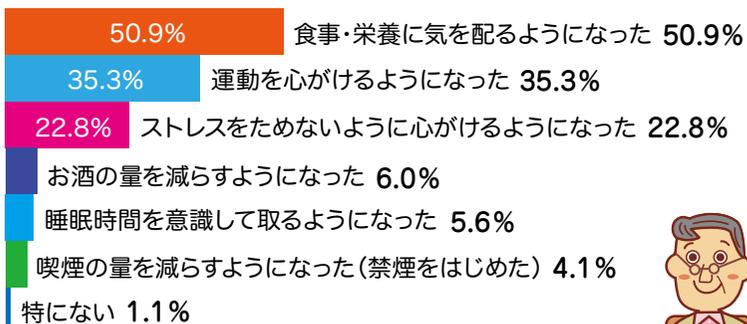
あなたはステイホーム・コロナ禍を機に、より健康意識が高まったと思いますか？

(回答数5,640)



引用: 明治安田生命「健康」に関するアンケート調査

どのような健康意識が高まりましたか？ (回答数2,543、複数回答あり)



引用: 明治安田生命「健康」に関するアンケート調査

withコロナにおいて出来る対策

- ・野菜中心メニュー
- ・野菜たっぷりメニュー、野菜トッピングの用意
- ・サラダメニューの充実
- ・ヘルシーオプションの用意(白米を玄米や五穀米などに変更できる等)
- ・栄養バランスメニューの用意
- ・代替肉使用オプションの用意(肉をこんにゃくや大豆ミートなどに変更できる等)
- ・カロリーの表記
- ・(ライス、麺などの)少な目オプションの用意



コロナ禍でも成果を上げた事例紹介

山本屋

名古屋の老舗味噌煮込みうどんの「山本屋」でコロナ禍に売上を伸ばしたメニューです(肉⇒野菜へ変更して、ヘルシー感をアピール)。

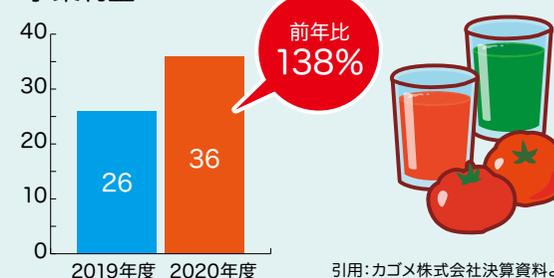


あんかけ野菜天ぷら重 高野豆腐の唐揚げ重 なす肉味噌重

カゴメ株式会社

トマトジュース等加工食品(飲料)の「野菜をとろうキャンペーン」やコロナの影響による健康・巣籠もり需要などで増収増益になりました。

国内加工食品事業(飲料) 事業利益 (単位: 億円)

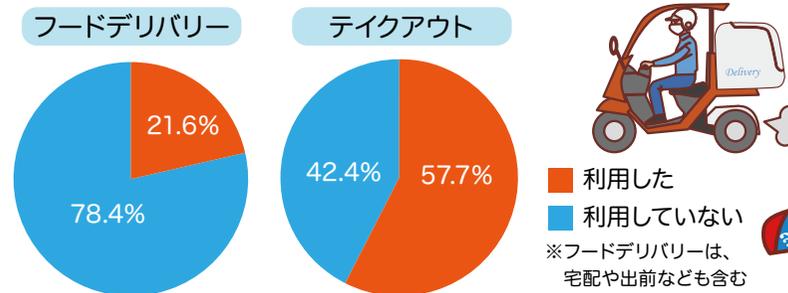


引用: カゴメ株式会社決算資料より

接触意識の変化

2020年4月以降の「フードデリバリー」と「テイクアウト」の利用状況

(回答数2,000、単一回答)



自粛期間を機にフードデリバリーとテイクアウトサービスを利用した方は増えています。

※フードデリバリーは、宅配や出前なども含む



引用: マクロミル コロナ禍で変化する食生活や、さらに高まる健康への意識 ~全国2,000人調査~

接触を避けるための対策

- ・デリバリー、テイクアウトの活用
- ・フェイスガード、マスク、手袋着用
- ・パーティションの導入
- ・モバイルオーダーや、テーブル上のタッチパネルの導入
- ・Emailでレシートや領収書を発行
- ・小皿(1人前)で提供
- ・テーブル上の調味料を廃止
- ・お手洗いはハンドドライヤーからペーパータオル等に変更



よくある質問 Q&A



Q ベジタリアンやハラール対応を
始めたいのですが認証は必要ですか？

A ベジタリアンやハラールの定義は人それぞれです。厳格な人もいれば、寛容な人もいます。原材料を見て判断する人、友人の口コミで判断する人、オーナーで判断する人など、判断基準は様々です。特定の認証を取得することで、認証機関からお墨付きをもらうことができますが、認証はあくまで基準の一つ。明確な判断基準がない中、コストや時間をかけずに始められるおすすめの方法は……

「ポリシー作成」です。

(詳細は **P10** **P15** 「対応の具体的フロー」の3. ポリシーを策定するをご参照ください)

Q 既にサラダはあるのですが
ベジタリアン対応店と
打ち出しても良いですか？

A 可能ですが、「満足度を上げるにはひと
工夫が必要です」。

ベジタリアンといってもカジュアルな料理やもどき料理など、バリエーションは様々です。各国のニーズを把握した上で、お客様に喜ばれるメニューを考えてみましょう。



Q ベジタリアン対応を始めた途端、
常連さんが離れ始めたのですが…

A ベジタリアンやハラール対応を始めたことを必要以上にPRしすぎていないですか？見落としがちですが、

ベジタリアン対応の料理はベジタリアンだけでなく、それ以外の人たちも食べることができます。

しかしメニューやPOPで「ベジタリアン料理」としてしまうとベジタリアンの人にしか響きません。表現を「ヘルシー！」などの切り口に変えてみたらどうでしょうか？女性やご年配の方にも訴求することができます。「PR方法で商圏が変わる」という点にご注意ください。



多様化する外国人観光客の声

※実際に多言語コンタクトセンターへ寄せられたお問合せ



クルーズで那覇に行きます。沖縄でベジタリアンの料理はどのように注文しますか。母がベジタリアンで、卵、肉、ネギ、にんにく、玉ネギを食べません。(台湾)



18人で旅行に行きます。素食(ベジタリアン)のリクエストがあるため、レストランを探してもらえませんか。



ヴィーガンやベジタリアン向けの高級料理店や、フランス料理店はありますか。



ベジタリアン(卵、乳製品、5種辛味NG)が食べられ、冷蔵不要な、沖縄のお土産を紹介してもらえませんか。



池間島のレストランを紹介して欲しいです。肉も魚も食べないベジタリアンです。(インド)



私たちはイスラム教のグループです。1週間程滞在予定ですが県内では、ハラール食品やベジタリアン料理店を見つけるのは簡単ですか。(シンガポール)



家族で6日間の自由旅行をします、祖母はベジタリアンです。ネットで調べましたがメニューがヴィーガンなのか、ベジタリアンなのか分からず、精進料理も卵や乳製品が含まれているのか分かりません。ベジタリアンカップラーメンなど祖母が普段食べている食事を持ち込むのが良いですか。



持ちこみで食事を済ませてしまうと、沖縄県内の店舗にとっては機会損失ですね。食べられる食事やお土産があれば消費単価がアップ!

多様な食対応で集客 UP!



ベジタリアン、ヴィーガン、ムスリム等のお客様への対応を工夫することで、これまで以上に集客できるメリットがあります。

取り組む 3つのメリット

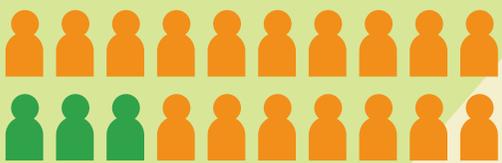
1. 「みんなと一緒に食べられるレストラン」 として選ばれる可能性がある

グループのお客様20名のうち3名がベジタリアンだったとします。飲食店がベジタリアン対応をすることで何名集客できるでしょうか？

答えは3名?ではなく、20名です。多様な食に対応できていると

「皆と一緒に食べられるレストラン」として選ばれる可能性があります。

さらに、旅行会社や通訳ガイドの方から信頼されるようになると、継続的な送客に繋がることもあります。



ベジタリアン

ベジタリアン
3名が20名の
集客に繋がる。



2. お店全体がストレスフリーになる

外国人観光客が増えたこと等もあり、多くのレストラン施設でお客様の要望も多様化しています。お客様やお得意先からのベジタリアン・ムスリム対応についての問合せに備えて、対応メニューやポリシーを用意することが、スムーズな接客を行うカギとなります。特にセールス係、予約係、接客係、調理側などに分かれる大きな施設ほど、多様な食対応のメニューやポリシーを活用することで、それぞれの担当者がスムーズにお客様をご案内することができます。



3. レビューサイトで高評価が得られやすい

ベジタリアンやヴィーガン、ムスリムの方々は、訪日旅行前にレストランのリサーチをよく行う傾向があります。2016年・2017年、レビューサイトの「外国人に人気の日本のレストラン」で1位に選ばれた飲食店は、ベジタリアンやムスリムのお客様に柔軟に対応し、高評価を得ています。



旅行での「食事」は大切な思い出。ヴィーガンやムスリムの人々が食べられる沖縄料理がさらに増えると、たくさんの方が沖縄での食事を楽しめるようになりますね。海外からの観光客が増加する沖縄の飲食店では食の多様化への対応がますます求められます。まずはできる一歩から。少しずつ、コツコツ続けていくことが重要です。





本ハンドブックは、事業者の皆様が多様な食への対応を始めようと考えたときに役立てていただけるよう作成しました。「食」への姿勢は宗教、思想、慣習など様々です。個人差もあるため、本ガイドブックにある解説が全てに当てはまるわけではありません。各店舗・施設においては、まずポリシーやメニューを明示して、お客様が判断できる環境を整えることが第一といえます。「食」の考え方は千差万別です。それを踏まえ、現場では思いやりのある対応を心がけていただき、「食」を通して誰もが幸せになれることを願っています。

OKINAWA

Food Diversity

HAND BOOK

沖縄県外国人観光客受入体制強化事業委託業務

- 発行：沖縄県文化観光スポーツ部観光振興課
- 編集製作：(一財)沖縄観光コンベンションビューロー(OCVB)
- 印刷：(有)サン印刷

本書に関するお問合せは、OCVB(☎098-859-6129)まで

※本書掲載の写真、記事などを許可なく無断で転写、転載することを禁じます



令和3年2月