

栄養クリニック 活動報告 7月

2014.7.12

卒業生・在校生対象☆生涯学習会 NSTと漢方薬・紫雲膏づくり



今年度、第1回目の生涯学習会は、本学食物栄養学科の川添禎浩教授を講師にお迎えして、漢方薬のお話をさせていただきました。管理栄養士の職場では、普段なかなか聞けない内容で、参加者は皆、興味深く耳を傾けていました。先生の講義の後は、紫雲膏(やけどの治療に効果のある軟膏)を実際に作りました。初めての体験に、一同わくわくしている様子でした

2014.7.16

栄養クリニック×味の素(株) Beginner's Cooking School



栄養クリニックと味の素(株)とのコラボで、本学の学生を対象に料理教室を実施しました。

「調理の基礎力をつける」を目的として、料理が苦手な学生も調理の基本から学べる内容になっており、参加者は皆、楽しい時間を過ごせたようでした。

食事は、外食や出来合いのもので済ましてしまうことの多いご時世ですが、作る楽しみ・食べる喜びを感じて頂ければ幸いです。副クリニック長から、トマトの栄養についてのミニ講義を聞くことができました。

2014.7.23/24

おもてなしの料理教室 簡単でおしゃれな和食



低エネルギー・低塩・見栄えが良い、と三拍子そろった献立をご紹介しました。

どんぶりにすると、ご飯をたっぷり食べてしまいがちです。そこで、麦ごはんには、たくさんの野菜を混ぜ込みかさ増しすることでエネルギーをカットしました。

みなさんは、茄子を焼くときに、茄子があっという間に油を吸ってしまって、ついつい油を入れ過ぎてしまします…といった経験はありませんか？茄子は1%の食塩水に15分ほどつけておくと、油で焼いたときの吸油量を抑えることができます。ぜひお試しください。

2014.7.31

ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室



京都女子大学が位置する東山区在住の市民を対象に親子料理教室を実施しました。夏休みを利用して、親子8組にご参加いただきました。今回の教室では、東山区在住のベテラン主婦にも来て頂き、各年代の交流の場にもなりました。



参加した保護者からは「適度に子どもと離れて調理ができたので良い体験ができました。夏休みのいい思い出になりました。」、子どもからは、「みつぼしレストランに負けないくらいおいしいりょうりです。」といった嬉しい感想を頂きました。

幼いころの調理体験は、子どもの成長にとっても大きな影響を与えます。偏食の多い子ども、実際に

食材に触れ、料理を体験することで食べられるようになるということがたくさんあります。今回の親子料理教室は、私たちスタッフにとっても良い体験となりました。

今回の教室で使用したおすすめ食材『冬瓜』



今回の教室では、『冬瓜』を使って、冬瓜のえびあんかけを作りました。最近では、カットして販売されていることの多い冬瓜ですが、丸ごとの大きい冬瓜を目にした子どもたちは、目をキラキラ輝かせていました。

冬瓜は、全体の95%が水分ですので、大変低エネルギーな食材の一つです。また「カリウム」を豊富に含み、体内のナトリウムの排泄を促し、血圧を安定させる効果があります。7～9月が旬の冬瓜を、ぜひご家庭の食卓に！





大切な学童期

「食事」は私たちが生きていくうえで欠かせない大切なものです。栄養クリニックでは、未来を担う子どもたちに「食べること」の大切さを伝えることで、健康な心身を保つお手伝いをしたいと考えています。「学童期」は一生の財産ともなる正しい食習慣を身につける大切な時期です。なかでも脳や体を目覚めさせる朝ごはんは生活リズムをととのえてくれます。すこやかな一日のはじまりはしっかり食べる朝ごはんから。

不足しがちな栄養素に注意！

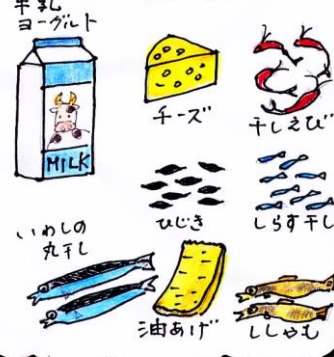
学童期は成長が著しく、体の組織をつくる大切な時期です。カルシウム、鉄、食物繊維が不足しやすいので食品からしっかりととりましょう。

鉄を多く含む食品



*レバーはしっかり火を通してね！

カルシウムを多く含む食品



食物繊維を多く含む食品



豊かな食生活のために

- * 早寝早起き朝ごはん
- * いろいろな食材をとりましょう
- * 食卓は家族で囲んで楽しもう
- * 食事のマナーを身につけよう
- * いただきますの挨拶
- * 正しい姿勢で
- * お箸の正しい持ち方



親子で料理を楽しんでみませんか？

東山地域女性連合会の皆さんの知恵をいただきながら、子どもと一緒に料理をしませんか。親子で一緒に学べる素敵な夏休み体験です。

募集！親子料理教室

開催 7月31日（木）
午前10時～午後2時

場所 京女都女子大学栄養クリニック
対象 東山区在住の小学生と保護者
定員 10組20名（先着順）

参加費 大人千円・子ども五百円
締め切り 7月23日（水）
申し込み 京女都女子大学

栄養クリニック

（0531・2136）

受付時間 9時30分～16時
持ち物 エプロン・手ふきタオル
三角巾・お子様用の箸

お料理

- * ヒレカツ
- * ミモザ風ポテトサラダ
- * 冬瓜（とうがん）えびあんかけ
- * デザート（フルーツムース）

<京女大栄養クリニックの紹介>

当クリニックは栄養の実践を通じて地域の皆様方の健康増進をめざし、平成20年に開設しました。子育てから高齢者にいたる各ライフステージ食生活の支援をおこなっています。この2年間東山区の地域ネットワーク活性事業に参加させて頂き、健康情報の通信発行、料理教室、子育て食育パンフレット発行などを行ってまいりました。本事業は今年から引き続き栄養クリニック事業として継続していきます。子育て支援の食育教室や健康教室などの企画相談がありましたらご一報ください。



今年度も たくさんの企画を計画中です★

☆中信ビジネスフェアでの出張栄養アセスメント（10月15.16日の予定）

☆藤花祭での栄養アセスメント（11月2日の予定）

☆京都女子大学栄養クリニック公開講座「骨の栄養と骨粗鬆症」

日時：平成26年10月4日13:30～16:00

場所：本学C校舎5階 501教室

講題：①生活習慣病としての骨粗鬆症

②骨の健康を守るために：ビタミンDとビタミンKの重要性

講師：①本学教授 田中 清氏

②神戸薬科大学衛生化学研究室 准教授 津川 尚子氏



☆栄養クリニック通信 No. 6 の発行（10月頃を予定）

☆学童期（小学校1年生～小学校6年ごろ）向けの食育パンフレット作成

☆食 With 第2回レシピ甲子園～高校生がつくるレシピコンテスト開催！～

京都女子大学栄養クリニック

京都市東山区今熊野北日吉町35

TEL：075-531-2136／FAX：075-531-2153

