

栄養クリニック 活動報告 8.9月

2014.8.1

おもてなしの料理教室 ～パエリア～



来客があるときのお食事でお困りではないですか？
今回の教室では、来客のときにも使えて簡単にできる、「パエリア」の作り方をご紹介しました。
一品で見栄えもするので大変好評でした。
今回は、海鮮パエリアでしたが、お好みの野菜を加えてバリエーションをお楽しみ下さい☆

2014.8.7、8

夏休み親子クッキング 大好きな中華料理に挑戦☆



夏休みの期間を利用して、親子で一緒に楽しむ料理教室を企画しました。普段、一緒に料理を楽しむ機会はなかなか作れないので、みなさん良い思い出になった様子でした。お母さんと一緒に包丁で野菜を切ってみたり、春巻きの具を皮で包んでみたり、ゼリーの盛り付けを試してみたり。新しい体験がいっぱいできて、子どもたちの楽しそうな笑顔でいっぱいだったのが印象的でした。

「普段しいたけは絶対食べないのに、今日は食べてくれました！」という声も聞かれ、調理体験が子どもの偏食対策になるということも、改めて実感できる時間となりました。お家でもぜひ子どもと一緒に料理をする時間を作ってみて下さい。



2014.8.9

第2回 生涯学習会

～運動による生活習慣病の改善とメタボリックシンドロームの予防～



本年度第2回目の生涯学習会は、本学教授 寄本明先生を講師に招き、運動を中心に講義していただきました。誰でもすぐできるエクササイズの紹介など、実践的で、すぐに取り組みたいと思う内容でした。

生活習慣病の改善には、食事と同じくらい運動が大切です。食の専門家を目指す学生たちが、先生の講義に熱心に耳を傾け、学ぶ様子が印象的でした。

2014.8.12 東山フェスタ 2014

器も味わう京のおばんざい料理教室



東山区青少年活動センター・京都府立陶工高等技術専門学校の共催で「器も味わう京のおばんざい料理教室」を実施しました。

栄養クリニックは、京のおばんざいをテーマに、献立を作成しました。（さわらの香味焼き・賀茂ナス田楽・とうがんのあんかけ・大豆じゃこご飯）



料理は、どのお皿に盛り付け盛り付けるかによって、見栄えが大きく変わります。今回の教室では、京都府立陶工高等技術専門学校に通う生徒さんが作ったオリジナルの器（写真下）を、参加者のみなさんの好みで選んで頂き、作った料理を盛り付けました。器を選ぶ楽しみ、料理を作って食べる楽しみ、一度に二度おいしい教室となりました。

2014.9.9、10 おもてなしの料理教室

長月の献立(月見・ミニ懐石)



2014年の中秋の名月は、9月8日でした。今年は空も晴れ、素敵な満月を眺めることができました。

おつきさまと言えば、うさぎ。ということで、たくあんは、うさぎの形に飾り切りしました。また、かぼちゃあんの月見団子は、赤い目と耳を書いて、うさぎに仕上げました。「品数は多いけど、簡単に見栄えのする行事食が作れました♪」という感想を頂きました。

卵黄が真ん中のゆでたまごを作ろう！



今回の献立の汁物は、茹で卵を浮かべた月見椀。茹で卵で、満月を表現しているので、卵黄が中心にあってほしいですね。いつもどおり、茹で卵をつくると、卵白に比べて卵黄は比重が軽いので、どうしても上がってしまいます。水から卵を入れて加熱し、沸騰するまで、菜箸でころころと転がしてみてください。写真のような茹で卵が完成します！

2014.9.17、18

秋の食材を使った料理教室

～LDL-コレステロールの少ない肉料理～



空腹時の血液検査値で、LDL-コレステロール値が140ml/dlを超えると脂質異常と診断され、動脈硬化の最大の危険因子です。LDL-コレステロールが高いだけでは自覚症状が無く、そのまま放置しておく、動脈硬化、さらには心筋梗塞や脳梗塞などを招く危険があります。今回の教室では、LDL-コレステロールをさげるための食事のポイントを説明し、脂の少ないヒレ肉と食物繊維たっぷりの献立を紹介しました。

コレステロールを下げる5つのポイント☆

① 魚や大豆製品を食べよう！

青背の魚に含まれるドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸は血中のコレステロールを下げる働きがあります。

大豆に含まれる大豆イソフラボンも同様。



② 野菜・海藻・きのこで食物繊維を摂ろう！

食物繊維には、腸中にあるコレステロールを吸着して、体外へは排出する働きがあります。

③ 質の良い油(オレイン酸)を食べよう！

オリーブ油には、コレステロールを下げる働きがあるオレイン酸を豊富に含みます。

④ ビタミンEなどの抗酸化物質を含む食品を食べよう！

アーモンドやカボチャはビタミンEが多く含み、LDL-コレステロールの酸化を防ぎます。

⑤ コレステロールを多く含む食品は控えよう！

卵やレバー、魚卵(いくら、たらこ等)、乳製品など。

2014.9.20

第3回 生涯学習会

～管理栄養士の臨床研究の重要性～

～高齢者施設で管理栄養士に出来ること～



本年度第3回目の生涯学習会は、本学教授 田中清先生と本学博士課程在籍の太田淳子さんにご講演いただきました。田中先生からは、管理栄養士の専門性を生かし、それぞれの得意分野を生かして研究することの大切さを、太田さんからは、日々業務に追われながらも楽しく仕事をするコツをお話いただきました。

2014.9.26

子育て支援教室～子どもの偏食対策～



子どもが嫌いな食べ物の代表と言える、魚・しいたけ・ピーマンを使ったレシピをご紹介します。しいたけやピーマンは細かくきざみ、肉みそで甘辛く味付けしました。鯖の味噌煮缶を使っておやき、アジの干物は巻きずしにしました。黄パプリカとパイナップルジュースでゼリーも作りました。子どもの発育のためにも、好き嫌いなく食べてもらう事は大切です！偏食でお悩みのお母さん、お気軽に栄養クリニックまでお問い合わせ下さい。

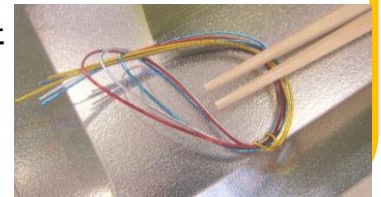
2014.9.30

テーブルコーディネート講座 ～行事と食文化の食卓演出～



すっかり涼しくなり、秋の気候となりました。本年度第1回目のテーブルコーディネート講座は、「行事と食文化」をテーマとし、日本の節句の説明のあと、4色の箱を組み合わせたコーディネートの紹介がありました。

また、カラフルな水引をつかった箸置きやナプキンホルダーの作り方を実習しました。



☆レシピ紹介☆

骨粗鬆症を防ぐ！カルシウムたっぷりメニュー☆

【かぶ菜ご飯】



＜材料・5人分＞

温かいごはん 500g
かぶの葉 130g
塩昆布 8g
スライスチーズ 1.5枚
白いりごま 大さじ1.5

＜1人分あたりの栄養価＞

エネルギー：209kcal
たんぱく質：5.1g
脂質：3.2g
カルシウム：138mg

＜作り方＞

- ① かぶの葉は軽く洗い、たっぷりの塩水でゆで、冷水にとる。水気を絞り、小口切りにして、ペーパータオルなどでしっかり水気をしぼる。
- ② 塩昆布はキッチンバサミで1cm程度にきざみ、スライスチーズは1cm角に切る。
- ③ 温かいご飯に、①と②と白いりごまを加えてさっくり混ぜて完成。



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。

注意！
不足しがちな栄養素に

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取りましょう。

鉄を多く含む食品

牛レバー、豚レバー、鶏レバー、ほうろりのつくた煮、パオセリ、青のり、しじみ、にぼし、納豆

カルシウムを多く含む食品

牛乳、ヨーグルト、チーズ、干しえび、いわしの丸干し、ひじき、しらす干し、油あげ、ししむ

*レバーはしっかり火を通してね！

食物繊維を多く含む食品

三度豆、ゆであずき、納豆、おから、ひじき、干しいたけ、海藻類、かんてん、ごぼう、きくらげ

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
 * 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 京女大栄養クリニック
 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 京女大栄養クリニック

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。



—冬瓜（とうがん）ってでっかい！—

参加者のお母様からの声
「適度に子どもと離れて準備や調理ができた為、親が口や手を出さず良い体験をさせていたただくことができました。子どもの夏休みの思い出づくりにもなりました。また参加したいです！」
参加者の子どもさんからの声
「たのしかったです。またきておいしいものをつくりたいです。わたしもおかあさんになったら子どもにおしえてあげたいです。」



—ヒレ肉カツ・冬瓜えびあん・ミモザサラダ
ヨーグルトムースフルーツかけ—



—固さはこれくらいね！—

ベテラン主婦に学ぶ「親子料理教室」

栄養クリニックでは3年前から「食」を通じた東山区まちづくりに協賛して取り組みを進めてきました。今年度も東山区の地域女性の皆さんのご協力を得て7月31日に親子料理教室を開催しました。8組16名の親子が参加され、食材の説明を聞いた後冬瓜のワタをくりぬいたり、エビの背ワタ取りや肉たたきの下準備をしました。大好きなデザートづくりはすべてを子どもたちの手で作り、歓声が響きました。

募集！

**高齢期に
やさしい料理教室**

健康長寿の食事作りを

みんなで楽しんでみませんか

東山区の「食」を通じた地域のネットワーク活性の取り組みのひとつとして、高齢期の健康な食生活をテーマに料理教室を開催します。

10月29日（水）

午前10時～午後2時

場所|| 京都女子大学栄養クリニック
(新日吉神宮横)

対象|| 東山区在住の65歳以上の方

定員|| 20名(先着順)

参加費|| 500円

締め切り|| 10月22日（水）

申し込み|| 京都女子大学栄養

クリニック (☎531・2136)

午前9時30分～午後4時

(日祝除く・土曜日は11時迄)

持ち物|| 三角巾・エプロン・

手拭きタオル

献立

*揚げサバのみぞれ煮

*里芋の白味噌煮 柚子かけ

*秋のすまし汁

*デザート(栗入りきんとん)

「学童期の食育レシピ集」冊子 作成中！

学童期は健康なところと体をつくる大切な時期です。“食べることは生きること！” 豊かな人間性と生きる力を身につけてほしいと学童期の食育パンフレットを作成中です。学童期に学ぶ食事のマナーやおうちでおすすめの献立などわかりやすくお知らせしていきます。昨年、和食が世界遺産に登録されました。栄養バランスのよい一汁三菜日本の食文化を大切にしたいものです。来年1月にレシピ集が完成しますのでご希望の方に配布します。

毎月19日は「食育の日」です。普段の食事をふり返ったり、家族そろって楽しく食卓を囲む日にするのもいいですね。

「いただきます」「ごちそうさま」の言葉には感謝の心がこめられているんですよ。



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

日時 : 平成 26 年 10 月 15 日 (水) 10 : 00 ~ 17 : 00
平成 26 年 10 月 16 日 (木) 10 : 00 ~ 16 : 00

場所 : 京都府総合見本市会館 (京都パルスプラザ)
2 階 第 2 展示場 ブース No. M-16

体験内容 : ①握力測定 ②貧血測定 ③骨密度測定 ④栄養相談
日ごろ気になっている健康や栄養に関する疑問について
管理栄養士がお気軽にお話をお聞きしています。

☆藤花祭での栄養アセスメント体験

日時 : 平成 26 年 11 月 2 日 (日) 10 : 00 ~ 15 : 00

場所 : 京都女子大学 B 校舎 1 階 B117、B118、B119 教室

体験内容 : ①骨密度測定 ②貧血の判定 ③体脂肪率測定
④握力測定 ⑤栄養相談 など、無料で行っています！
どなたでもご参加可能です。
みなさまのお越しをお待ちしております。

☆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

☆メタボリックシンドローム対策の食事ガイドとレシピの

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! ~

☆料理本の出版



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