

# 栄養クリニック 活動報告 10.11月

## 2014.10.2/3 秋の食材を使った低塩&低エネルギーの教室



今回の教室のテーマは、低塩&低エネルギー。1食で、513kcal、食塩2.5gに抑えました。今回の献立では、主菜は、おろし大根たっぷりの鰹の千草巻き。副菜は、きのこを酒で炒めてエネルギーをカットし、フライパンできつね色に焼き色をつけたパン粉をかけて、カリカリとした食感も楽しんで頂きました。

## 2014.10.9 栄養クリニック×NPO 法人 京滋骨を守る会 骨粗鬆症予防のための料理教室



栄養クリニックとNPO法人 京滋骨を守る会が共催して、骨粗鬆症予防のための料理教室を実施しました。骨粗鬆症の話では、みなさん熱心に耳を傾けていました。今回の献立では、1食でカルシウムが554mgと、1日の必要量がほぼ摂取できます(カルシウムの必要量は年齢によって異なりますが、成人で約600mg~700mg)。1食で、1日に必要なカルシウム量を補うのは大変難しいです。牛乳などの乳製品、大豆、小魚、ひじきなど、カルシウムの豊富な食品を毎食摂りたいものですね。

## 2014.10.15/16 中信ビジネスフェア 2014

### ~栄養アセスメント体験と栄養相談~



本年度も、パルスプラザで行われた大商談会「中信ビジネスフェア2014」において、栄養クリニックのブースを出展し、栄養アセスメント(握力・貧血・骨密度の測定)および、栄養相談を実施しました。毎年実施しているため、リピーターの方も多く見られます。実際に貧血測定や骨密度を測定することで、自身の健康状態を把握する

ことができ、食事はどうすればいいのかが、栄養相談で具体的に質問される方も多くいらっしゃいます。

当クリニックでは、栄養相談を随時受け付けておりますので、日ごろの食事についてご質問がある方はお気軽にお電話ください。※病気の治療中で食事の改善方法についての相談をご希望の方は、主治医の許可を得たうえでお願いします。



2014.10.23/24

## 子育てママを応援！

### アレルギー対応の料理教室



子どものアレルギーにお悩みのお母さんも多いのではないのでしょうか。そんな子育てママを応援するために、鶏卵・乳製品・小麦を使わない献立の教室を開催しました☆  
たくさんの野菜を煮込んでとったスープに塩・こしょうで味を調えただけのスープを作りました。野菜の旨みがたっぷりのため息が出るほど美味しいです。これに使う野菜は、残り野菜を冷凍しておくとも便利です。スープに使った野菜は、そのまま食べられますし、魚やトマトと一緒に煮込んでアクアパッツァに変身！市販のだしを使用せず、素材の美味しさを楽しんで頂きました。

### 「噛む」ことの大切さ



噛み噛みメニュー  
～彩り野菜の肉巻～

みなさんは、一口に何回噛んで呑み込みますか？理想は、一口に20～30回とされています。噛むことで、①肥満防止②虫歯の予防③消化・吸収をよくする④脳の活動を活発にする、といった効果が期待できます。

噛むためには、噛み応えのある食材を利用することもポイントです。左の写真のメニューは、ごぼう・人参・蓮根といった根菜類を肉で巻きました。自然と噛む回数が増えるメニューです。お子さんに野菜を肉で巻くところを手伝ってもらって、一緒に料理作りを楽しんだあとに、出来た料理をよく噛んで食べるのはいかがでしょうか。

2014.10.29

## 東山区まちづくり・東山区民対象！ 高齢期の体にやさしい料理教室



当クリニックでは、東山区のまちづくりに参加しています。今回は、65歳以上の東山区民を対象に、料理教室を実施しました。心がほっこりするような、和食の献立です。

(鯖のみぞれ煮・里芋の白味噌煮・しめじの吸い物・栗きんとん)  
作り始めから、試食が終わるまで、終始笑い声が絶えず、わいわいがやがやととっても楽しい1日となりました。

なんだか体がだるくて外に出る気がしない、そんな日もありますが、出来れば外に出て太陽の日を浴びて、ご近所さんとお話しして笑う。そんな何気ない日常が、高齢期のすこやかな健康を後押ししてくれますね。

## 2014.11.5 栄養クリニック×味の素（株）

### Beginner's Cooking School



家であまり料理をしない、そんな女子大生の女子力 UP のために、栄養クリニックと味の素（株）との共催で、女子大生のための料理教室を企画しました。

献立は、鶏肉の和風トマト煮・ブロッコリーとりんご、くるみのサラダ・もやしとキャベツのスープの3品。どのメニューも手軽に作ることができ、「家に帰って作ってみたい」といった声がたくさん聞かれました

## 2014.11.11/12 魚を使った料理教室



魚料理と言えば、焼く・煮る・刺身で食べる、というように単調になり、お困りのかたも多いのではないのでしょうか。今回は、さば缶のトマトソース洋風仕立て、たらはジャガイモに包んでガレットに、マグロは表面を焼き、ローストビーフ風に仕上げました。一工夫された魚料理に、参加者のみなさんも驚かれていました。

## 2014.11.19 栄養クリニック×学生生活センター

### 女子力 UP のための料理教室～洋食～



当クリニックでは、本学学生生活センターと共催で、女子大生のための料理教室を年3回実施しています。

寮生で普段料理が出来ないけど、料理がしたい。これから一人暮らしを始めるのに、料理が出来るか不安。そういった声に応えるための料理教室です。

今回の献立は、ハンバーグのきのこソースかけ・かぶとセロリのサラダ・ゴボウのコーンクリームスープ・ブルーベリーのムース・バケットです。料理の作り方はもちろん、包丁の持ち方、ゴボウの皮のこそぎ方など、調理の基本も学ぶことができ、参加した学生からは「調理の基本から学べてよかった。家でも実践してみたい」といった声がたくさん聞かれました。

## 2014.11.22 第4回 生涯学習会



～高齢者について考える～

～スポーツ栄養学の基礎と現場でのサポート実践例～



本年度第4回目の生涯学習会は、本学卒業生であり、当クリニックの研修員でもある山口友貴絵さんと山崎圭世子さんに上記の演題でご講演いただきました。山口先生からは、高齢者の食生活に注目して研究活動を進めるに至った背景や、高齢者の水分摂取量と睡眠の関係についてお話しいただきました。山崎先生からは、スポーツ栄養に関わったご自身の経験をもとに、現場でのサポート例を紹介して頂きました。どちらの講演も、卒業生ならびに在校生にとって新鮮だったようで、講演会のあとの交流会では、それぞれの先生への質問が殺到し、とても活発な交流会となりました。栄養教諭や保育園の管理栄養士として働く先輩方もいて、在校生にとっては現場での仕事について知る大変良い機会となりました。



## 2014.11.27/28 おもてなしの料理教室 ～おせち料理～

年の瀬も近づき、何かと忙しい時期になりました。今年も「おせち」をテーマに教室を開催しました。「おせち」と聞くと和を想像されるかもしれませんが、少し趣向を変えて、パーティーでも使えるおしゃれなメニューも提案しました。



右から、シイタケのパセリバター、柚子釜、エリンギのマリネ、マッシュルームのジェノベーゼ、スコッチエッグ・ミートローフ、菊花手まり寿司、ドライフルーツのミルク餅です。

スコッチエッグ・ミートローフは、ゆでたまごをハンバーグの生地で包み、オーブンで焼いています。カットするとたまごの黄身がのぞいて、可愛らしく、子どもたちも大好きなメニューです。また、盛り付けを共同盛りにするすることで、お祝いの感じが一層引き立ち、取り分ける楽しさも増えますね。



## 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取りましょう。

#### 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。





—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。



# お問い合わせはこちら★

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