

栄養クリニック 活動報告 12.1月

2014.12.4 高齢者の食事支援教室

健康長寿のごはん



10月に東山区の市民を対象に行った教室を対象を広げて実施しました。「健やかな高齢期の食事」をテーマにミニ講義も行いました。高齢者のための食生活指針の中に、「おいしく、楽しく食事をとろう」があります。当クリニックでの料理教室が、おいしく、楽しく食事を摂れる場所であれば嬉しいです。

高齢者のための食生活指針



1. 低栄養に気をつけて
2. 調理の工夫で多様な食生活
3. 副食から食べよう
4. 食生活はリズムにのせよう
5. おいしく、楽しく食事をとろう
6. 食生活の知識を身につけよう
7. よく体を動かそう

2014.12.18 手づくりパン教室～タイガーロール～



毎回、大変好評頂いているパン教室を実施しました。タイガーロールとは、パン生地に上新粉で作った別生地を塗り、焼いたパンです。表面がひび割れて、トラ模様に見えることから、この名が付けました。今回は、栄養クリニックらしく、レンコン・さつまいもなどの野菜をブイヨンで煮込み、パンに包み込んで焼きました。とても食べ応えのあるパンに仕上がりに、サイドディッシュは、たらのクリーム蒸し煮との相性もばっちりでした。

2015.1.13 テーブルコーディネート講座

行事と食文化の食卓演出



新春の心温まるおもてなしとして、食器を赤で統一し、テーブルクロスは白と黒を基調としたシックな食卓を演出して頂きました。

器にはドライフルーツやナッツを盛り付けたり、ハーブなどの植木ものせて、食器の新たな楽しみ方も紹介しました。

2015.1.21/22 冬が旬の食材を使った料理教室



寒さが厳しくなり、ついつい体が縮こまってしまう季節です。そんな冬にもってこいの体が温まる料理の紹介と冬の健康管理の注意点について、ミニ講義を行いました。特に人気のメニューだったのが「電子レンジで作る鯛のかぶら蒸し」。「かぶら蒸しが電子レンジで作れるなんて!!」と驚嘆の声が多く聞かれました。

かぶの栄養



お雑煮や煮物など、これからの季節に大活躍するのが“かぶ”です。今回の教室では、すり下ろしたかぶと泡立てた卵白を合わせ、鯛の上に乗せて蒸したかぶら蒸しを作りました。かぶの葉も一緒に添えることで彩りも豊かになります。

かぶの根の部分（白いところ）には、ビタミンCや消化酵素のアミラーゼが豊富です。アミラーゼは消化吸収を助け、胸やけや食べ過ぎなどの不快感を解消するなどの整腸作用があります。

かぶの葉の部分は、ビタミンCやβカロテン、食物繊維が豊富です。葉は茹でて和え物や汁物にも使えます。かぶは余すところのない食材の一つです。



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

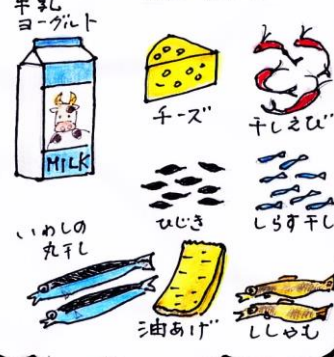
学童期は成長が著しく、体の組織をつくる大切な時期です。カルシウム、鉄、食物繊維が不足しやすいので食品からしっかりと取りましょう。

鉄を多く含む食品



*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

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！—

参加者の皆様からの声
「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だけることができました。子どもの夏休みの思い出づくりになりました。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つ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）

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。



「学童期の食育レシピ集」冊子 作成中！

学童期は健康な心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ね。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。