

京都女子大学 栄養クリニック 活動報告書

第14号
2021年度

ごあいさつ	1
-------------	---

I 地域貢献

栄養クリニック公開講座	4
外部の依頼による講演	
寺庭婦人会中央研修会 講演	7
大学コンソーシアム京都 京カレッジ「大学リレー講座」	9
特定保健指導	11
東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性事業	13
大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談	14
中信ビジネスフェアにおける栄養アセスメントの出版	16
一般財団法人近畿健康管理センターとの動画共同制作	17

II 教育活動

京都女子学園における食育活動 ～附小スクールランチ～	20
学生生活支援行事 ～女子大生のための料理教室～	23
学生の食育活動指導	
KWU食育ボランティア活動推進プロジェクト	26
京都新聞ジュニアタイムズ やってみようクッキング	28
半兵衛麴カフェメニューコラボ開発企画	29
イベント参加学生の感想	30

III 広報活動

栄養クリニックメールマガジン	34
季節を味わう料理カレンダー	35
その他の広報活動	
KKCチャンネル	36
半兵衛麴インスタグラム	36

IV 研究活動

日本栄養士会雑誌 実践事例報告	40
令和3年度 年間事業報告	41
京都女子大学 栄養クリニック規則	42
京都女子大学 栄養クリニック構成員	44
編集後記	45

ごあいさつ

2021年度（令和3年度）の活動報告書が完成いたしましたので、ご高覧いただけますと幸いです。

新型コロナウイルス感染症による世界的な災禍は社会の様々な分野において大きな影響を及ぼし、感染の流行から2年以上経過した現在においても収束への見通しが立たない状況が続いています。今年度の栄養クリニックの様々な行事や活動についても、昨年度に引き続いて中止や変更を余儀なくされました。

しかし、ウィズコロナの環境下にある今年度も、栄養クリニックの4つの柱である「地域貢献」「教育活動」「広報活動」「研究活動」のいずれの分野においても事業を進めることができました。従来から行われてきた公開講座、大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談、特定保健指導、附属小学校での食育活動や本学の学生対象料理教室などは、制限された環境の中ではありますが実施することができました。さらに、今年度は、企業と学生のコラボ活動、健診施設とタイアップした動画制作、学外講演などの新しい活動も進めることができました。これも、多くの先生方やスタッフの皆様、関連する組織の皆様のお力添えをいただいたからこそ実現できたものと感謝申し上げる次第です。

現時点では、感染の収束がいつになるか、そして、感染後の世界がどのようになるかを判断することは困難です。しかし、このような大きな変化を逆にチャンスととらえ、アフターコロナの時代に向けて「新しい食と栄養の在り方」を模索し、既存の考え方にとらわれない柔軟な新しい発想を創出し、実行していく必要があると考えます。新型コロナウイルスの一刻も早い収束を願いつつ、今後も一層のご支援を賜りますよう、何卒宜しくお願い申し上げます。

令和4年3月
栄養クリニック長
宮脇尚志



I 地域貢献

栄養クリニックは、健康に関する啓発活動を行うために京都市東山区をはじめ学内外のさまざまなイベントへの参加、一般市民を対象とする公開講座や個別の栄養相談、健康づくりのための料理教室の開催など、幅広い活動を行っています。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大予防のため、対面での料理教室は基本的に中止となりましたが、オンラインによる公開講座や感染対策を徹底した栄養アセスメントの実施など、制限がある中で少しずつ活動を広げてまいりました。特定保健指導については、引き続き対面で実施しており、新たな利用者様が増えております。

栄養クリニックは、平成20年度の開設記念公開講座に始まり、これまで8回の公開講座を開催してきた。本年度は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染予防のため、Zoomを使用してのオンライン開催となった。「健康寿命延伸のための運動とお口の健康」をテーマに下記の通り、2つの演題で実施した。

日時	：令和3年12月11日（土） 13:30～16:00		
開催方法	：オンラインミーティングアプリZoom		
総合司会	：本学家政学部食物栄養学科 教授／栄養クリニック指導教員	米浪	直子
開会挨拶、講演1座長	：本学家政学部食物栄養学科 教授／栄養クリニック長	宮脇	尚志
閉会挨拶、講演2座長	：本学副学長／副栄養クリニック長	中山	玲子
参加者	：約80名		

講演1：転ばぬ先の杖・転ばぬための知恵 ～健康長寿のための運動

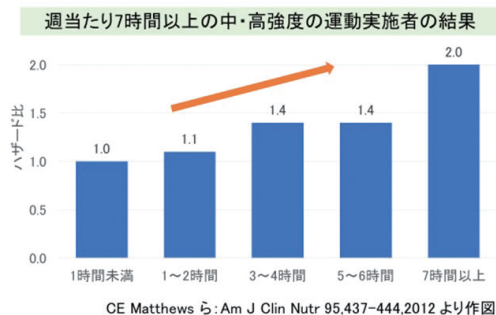
講師：本学家政学部食物栄養学科教授／

栄養クリニック研究員 坂手 誠治氏

サルコペニアやロコモティブシンドロームは、いずれも進行すれば、日常生活に支障が生じたり、介護が必要になるリスクが高くなる。これらの予防には身体活動や運動が重要となる。ちなみに、身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作を指し、日常生活における労働、家事、通勤等の「生活活動」と体力の維持・向上を目的とし計画的・継続的に実施される「運動」を含む。重要な点は、運動を実施していないことでなく、身体活動が不足している点である。

次に、座位行動について紹介する。座位行動とは、「座位および臥位（がい）におけるエネルギー消費量1.5Mets以下のすべての覚醒行動のこと」とされる。「座位行動」に関する研究報告として、オーストラリアの調査では、1日のテレビ視聴時間（＝座位時間）が1日2時間未満群に比べて、4時間以上群では、総死亡リスクが1.46倍高いことが報告されている。アメリカの女性看護師を対象とした調査でも、テレビ視聴時間の長さが2型糖尿病や肥満の発生リスクと関与することが報告されている。さらに興味深い報告として、週当たり7時間以上の中・高強度の身体活動を実施している者のテレビ視聴時間別にみた総死亡と冠動脈疾患での死亡リスクについて、1日のテレビ視聴時間が1時間未満群と比べて、7時間以上の群では、総死亡リスクが1.5倍、冠動脈疾患による死亡リスクは2倍高い（図1）。つまり、十分に運動を実施していても座っている時間が長いとダメだと言えそうである。「WHO身体活動・座位行動ガイドライン（日本語版）」

にも「座りすぎは心臓病、がん、2型糖尿病のリスクを高める。座りっぱなしの時間を減らし、身体活動を行うことは健康によい」と記載されている。座位行動に対しては、歩行のような活動だけでなく、立ち上がることや立ち歩き程度の座位行動の中断でも、血圧や血糖値のコントロールに対し有効とする報告もある。ここでは「30分に1回は立って動く」ことをすすめたい。具体的には、スマホやリモコンを立ちあがらんと取れないところに置く、テレビのCM時に体操をするなどが挙げられる。以上、身体活動ピラミッド（図2）に示すよう、大きな方向としては、身体活動は増加、座位行動は減らす。そして、余裕があればストレッチや筋トレを行い、時々スポーツ活動を楽しむ。こうした心掛けが、生活習慣病予防や将来の介護予防に対し重要と言える。



1日のテレビ視聴時間が1時間未満群に比較し、7時間以上群では、冠動脈疾患による死亡リスクは2倍高い。⇒日頃、運動をしっかりと実施していても、座位時間が長いと生活習慣病のリスクとなる。

図1. テレビ視聴時間別にみた冠動脈疾患の死亡リスク

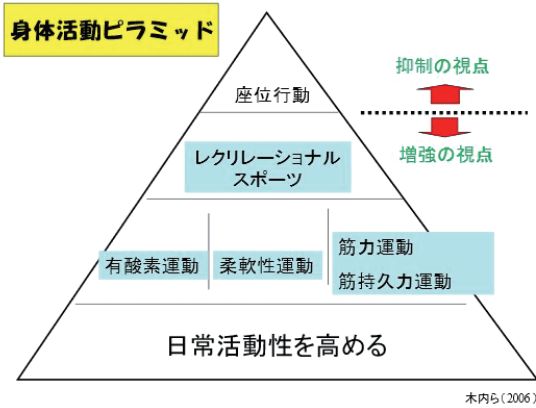


図2. 身体活動ピラミッド

参加者の評価：満足65%、やや満足35%（回答43名）

感想：

- ・座り過ぎの不健康さを改めて認識しました。30分フィットネスに通っているし、自転車通勤で働いているから多少座り過ぎても大丈夫と思っていたのでショックでした。
- ・座位行動が長いと運動効果をも減少させる、とのお話を様々なデータに基づいてお話しください、目から鱗状態です。身体活動量ばかりに気をとられておりました。今後は心して毎日を過ごしたいと改めて思った次第です。とても分かり易いご説明を有難うございました。

講演2：「歯とお口にまつわる新常識ウソ・ホント！
～毎日を健康に過ごすために知っておきたい3つのお話～」

講師：大手前短期大学歯科衛生学科助教 白水 雅子 氏

歯科医療の啓発活動のひとつに「8020運動」がある。これは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、2016年の調査では、およそ2人に1人が8020を達成している。健康長寿の延伸に向けて、歯科口腔保健が寄与するために次なる目標となるのは、残存歯を生かした口腔機能の維持・向上である（図1、2）。

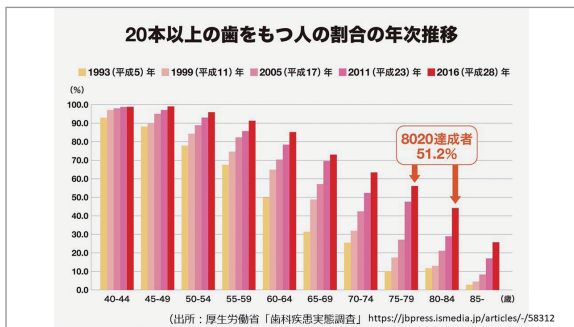


図1

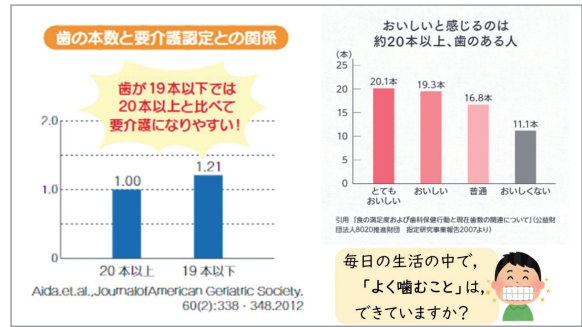


図2

1. オーラルフレイルとは

口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどをオーラルフレイルとよぶ。これは、身体の衰え（フレイル）の一つであり、病名では口腔機能低下症という。65歳以上の高齢者を対象とした調査において、①半年前に比べてかたいものが噛みにくくなった、②お茶や汁物でむせることがある、③現在の歯数が20本未満、④滑舌の低下、⑤噛む力が弱い、⑥舌の力が弱い、という6項目のうち3項目以上該当する人をオーラルフレイルと定義し、4年間の追跡調査を実施した結果、オーラルフレイルの人はそうでない人に比べて、身体的フレイルで2.4倍、生存率で2.2倍リスクが高まった。（Tanaka T, 2018）（図3）。オーラルフレイルは、可逆的であり、健康と機能障害との中間に位置づけられている。つまり、当人および医療従事者が早めに気づき、適切な対応をすることで重篤化や進行の予防ができる。

オーラルフレイル最新の研究

地域在住高齢者を対象とした研究で、オーラルフレイル、プレオーラルフレイル（オーラルフレイル予備軍）は、死亡リスクが高まることやフレイル（虚弱）、要介護になりやすくなることがわかった。



図3

2. 歯と食いしばり

口腔機能の重要性が高まるなか、「正しく噛むこと」も注目されている（図4、5）。現在では、咀嚼回数の減少から食事時間が短くなる一方で、Tooth Contacting Habit（歯列接触癖：TCH）にも注意が必要である。TCHとは、上下の歯を持続的に（約20分以上）接触させる癖であり、例え強い力で噛みしめなくても、上下の歯が軽く接触する程度でも筋の緊張・疲労が生じる（図6）。本来、安静時において口を閉じている時は、上下の歯は接触しない。これを安静空隙とよぶ。パソコンなどを下を向いておこなう作業や、長引くマスク生活によって、無意識に上下の歯が接触していないか注意が必要である（図7）。

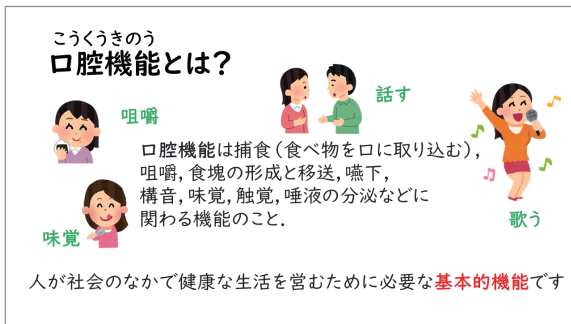


図4



図5

TCHとは？

“Tooth Contacting Habit”（歯列接触癖）の略。
上下の歯を**持続的に（20分以上）**接触させる癖のこと。

実際はグッと強い力で行わなくても、
上下の歯が接触する程度でも
筋の緊張・疲労が生じる。



図6

TCHから影響すること

上下の歯の接触時間が長くなると、
筋肉の緊張や疲労、顎関節への負担が増え、
起床時症状（顎の疲労感、歯の違和感、
口が開きにくいなど）や顎関節症、
様々な不定愁訴に関わっている可能性が考えられる。



図7

3. 歯とお口のケア

歯科の2大疾患であるう蝕（むし歯）と歯周病は、食生活や喫煙など全身の生活習慣病との関連も深い。中でも歯周病は、口腔に起因する持続的な炎症が原因と考えられる。いずれも予防が可能であるため、セルフケアとプロフェッショナルケアの両方を上手に取り入れていただきたい。日常において口腔の微細な変化に気づくためには、日ごろより気軽に相談ができるかかりつけ歯科医の存在は大きいと考える。

参加者の評価：満足61%、やや満足34%、
どちらもない5%（回答41名）

感想：

- ・具体的で非常にわかりやすい内容でした。口の健康が身体機能全体に影響することを再確認できました。福祉の仕事をしているので、介護予防を広く多くの人に意識してもらうのに、食べることに着目することが関心を持ってもらうきっかけにもなると思いました。
- ・近頃、口腔機能の低下、またその防止についてのお話を聞く機会が多くあり、パタカ発音や左右の頬を舌で押しつける運動などをしておりますが、時々さぼり気味です。お話をうかがい、毎日行うことが大切と改めて思いました。ご無沙汰している歯医者さんにも行ってみようと考えています。分かり易いお話と可愛いイラスト付きのパワポ資料、有難うございました。

（松並 晃子）

寺庭婦人会中央研修会 講演

浄土宗寺庭婦人会第52回中央研修会の講演依頼を受け、講演を行った。本来は昨年度開催の予定であったが、コロナ禍の為、1年延期となり、また、今年度もコロナ感染症予防対策のため、対面での聴講は役員の方々のみとし、録画したものをDVDにて配布していただいた。また、講演内容をまとめたものを、同婦人会会誌「微風（みふう）」第54号に掲載いただいた。

演 題：「人生100年時代の健康を考える」
～健康長寿を目指して～

講 師：副栄養クリニック長 中山 玲子

日 時：令和3年5月20日 13時～14時30分

場 所：浄土宗教化研修会館（知恩院内）

配布資料：パワーポイントで作成したレジュメ

掲 載 誌：浄土宗寺庭婦人会会誌「微風」第54号
（令和4年3月31日発刊）

講演内容：

本講座は浄土宗の寺庭婦人会の方々を対象としているため、ご自身やご住職・ご家族、及び社会貢献活動に役立つような内容として、以下の3部構成とした。

人生100年時代を迎え、健康寿命の延伸のために生涯を通じた食育の重要性、生活習慣病予防、介護予防のためのライフステージ別の栄養・食生活などについて、概説した。

1. 健康長寿とは（総論）

国民の食の現状、食育基本法について、また、健康施策に健康寿命の延伸が挙げられていること、健康寿命の延伸のためには、胎児期（妊娠期）から高齢期まで、生涯を通じて、望ましい生活習慣と栄養バランスの良い食事等が重要なことを概説した。

また、要介護状態や寝たきりの原因は、要介護者では、脳血管疾患（脳卒中）、認知症、関節疾患、骨折・転倒など、要支援者では関節疾患、骨折転倒など生活習慣病に由来するものが多いことを述べ、これらは生活習慣の改善により予防でき、各自の心がけにより健康寿命の延伸が期待できることを述べた。

2. 健康長寿のための栄養と生活習慣 I

健康維持、生活習慣病の一次予防の為に、妊娠期の栄養管理、体重管理が重要であること（妊産婦のための食生活指針）、母乳栄養、離乳食の進め方（授乳離乳の支援ガイド）を紹介しながら解説した。幼児期や学童期、思春期の園・学校の食育など、幼少期からの望ましい生活習慣の重要性について、時間栄養学に基

づく規則正しい生活リズムやバランスの良い食事等について説明した。

次いで、生活習慣病予防の観点から適正体重を維持することが重要であり、年齢別に目標とするBMI（ボディマスインデックス）の範囲を示した。肥満・肥満症が多く健康障害を引き起こすことから、食べ過ぎを抑制する食べ方の改善などを行動科学に基づいて説明した。また、食事バランスガイドを基に、シニアの方向けのおおよその食事量を具体的に示した。さらに、我が国の食生活指針、健康づくりのための睡眠指針や休養指針についても紹介し、望ましい生活習慣を送ることの重要性及び、具体的な方法について述べた。

3. 健康長寿のための栄養と生活習慣 II

高齢者の低栄養やフレイル（虚弱）も問題であり、フレイルや予防のための栄養・食生活について、また、介護予防の観点から、転倒・骨折の予防が重要であり、その原因となる、ロコモティブシンドローム（運動器疾患）の骨粗鬆症やサルコペニア（筋肉減少）について説明を行い、特に意識して摂るべき栄養素等についても解説した。さらに、認知症予防の為に栄養と生活習慣についても解説した。

これらの知識を実践に繋げることが重要であることから、現在の生活習慣を見直していただき、継続可能な行動目標の設定や行動変容のポイント等についても説明した。

当日は、一部役員の方のみ対面で講演を聞いていただき、DVDを配布していただいたが、後日、「私たち家族の健康を担うものとして大変貴重なご講演を拝聴させていただき、改めて食事の重要性を認識いたしました。それから、適度な運動も必要でございますね。」と、感想を寄せていただいた。

コロナ禍で一年延期となり、開催に向けていろいろとお世話いただき、このような機会を与えていただいた浄土宗寺庭婦人会会長 郁芳阿佐様、事務局長 山口陽子様、関係各位に心から謝意を表したい。

（中山 玲子）



望ましい生活習慣と時間栄養学

時間栄養学とは「体内時計を考慮した栄養学」
 栄養効果が時刻によって変化する、栄養素や食品成分によって体内時計が変化するといった内容について研究をしている学問で、ここ数年で急速に発達を始めた分野

いつ、なにを、どれだけの食べるか

<ポイント>
 生体時計は、24時間より長いリズムを刻んでいる
 通常の生活の24時間（地球時計）に合わせるためには、

毎日、体内時計(2つの時計とも)をリセットすることが大切
 ⇒ 主に、**中枢時計 光**
抹消時計 食事(朝食)によって影響を受ける

講演内容

- 健康寿命について(総論)
 健康、健康寿命とは何か
 生涯を通じた健康寿命の延伸につながる食育の推進
 要介護状態や寝たきりの原因と予防
- 健康長寿のための栄養と生活習慣 I
 時間栄養学と望ましい生活習慣
 バランスの良い食事と免疫力アップ、生活習慣病予防
 肥満、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)は万病のもと?
- 健康長寿のための栄養と生活習慣 II
 フレイルとは?
 ロコモティブシンドローム(骨粗しょう症、サルコペニア)の予防・改善

目標とするBMIの範囲(18歳以上、男女)

(日本人の食事摂取基準2020年版より)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かった BMI を基に、疾患別の発症率と BMI の関連、死因と BMI との関連、喫煙や疾患の合併による BMI や死亡リスクへの影響、日本人の BMI の実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。
高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とする BMI の範囲を 21.5~24.9 kg/m² とした。

生涯を通じた食育の重要性

~0歳からの継続した食育~

1. 妊娠期(胎児)
 妊産婦のための食生活指針(妊娠前~授乳期)
2. 授乳期・離乳期
 授乳・離乳の支援ガイド
 望ましい食行動と生活リズムの形成
 健やかな親子関係の形成、育児の支援
3. 幼児期
 楽しく食べる子どもに~健やかガイド(授乳期~思春期)
 保育所における食育に関する指針
4. 学童期
 学校給食、食に関する指導、栄養教諭制度
5. 思春期
 思春期やせ対策、男子の肥満
6. 成人期~老人期...健康寿命
 食事バランスガイド、アクティブガイド2013
 特定健診・特定保健指導(メタボリックシンドローム対策)
 ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイル対策

中断しない食育が重要!

骨粗鬆症の予防と改善

<積極的に食べたい食品>

- ・カルシウム - 強い骨をつくる
 牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、小魚、大豆・大豆製品など
- ・ビタミンD - カルシウムの吸収をサポート
 青魚、きのこ類など (日光浴も大切)
- ・ビタミンK - 骨代謝を整える
 納豆、緑黄色野菜など

※ワーファリン服用の方は注意!

<過剰摂取は控えめにしたい食品>
 一部のインスタント食品やスナック菓子、清涼飲料水などのリンを多く含む加工食品、コーヒー、紅茶などのカフェインを多く含む食品、アルコール

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

運動器が衰え、日常生活の「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態

※運動器: 体を動かすための器官(脳、脊髄、椎間板、末梢神経、筋肉、関節軟骨、骨)

- 骨
 骨粗しょう症(骨量が低下)
- 関節軟骨/椎間板
 変形性関節症、脊柱管狭窄症
- 筋肉/神経系
 神経障害
 サルコペニア(筋肉減少)

日本整形外科学会HPより

大学コンソーシアム京都の京（みやこ）カレッジ「大学リレー講義」は、2016年度から開始され、大学コンソーシアム京都に加盟する約40の大学・団体が、各大学の特色を生かした様々な独自講座を市民に知ってもらうため、リレー形式でキャンパスプラザ京都にて実施するものである。令和3年度、本学から、栄養クリニック副クリニック長の中山が講義を行った。当初6月26日の予定であったが、緊急事態宣言発令の為、10月9日に延期となった。緊急事態宣言解除直後ということもあり、対面での講義であったが、多くの方に参加いただいた。

演 題：健康長寿のための栄養と生活習慣
講 師：副栄養クリニック長 中山 玲子
日 時：令和3年10月9日（土）13:30～15:30
場 所：キャンパスプラザ京都
事務局：連携推進課

配布資料：パワーポイントで作成したレジュメ

受講者：一般市民 109名（男性47%、女性51%、未回答2%）、年齢は、70歳代43%、60歳代24%、80歳以上18%、50歳代以下13%で、高齢の方が多かった。居住地は、京都市内74%、府内11%、他府県12%（大阪府、滋賀県、兵庫県）であった。過去に聴講した生涯学習講座は、京カレッジ36%、本学公開講座13%、本学生涯学習講座2%、他大学の講座20%であった。京カレッジの聴講が今回初めての方は37%であったが、5回以上聴講している方もおられ、勉強熱心な方が多いことがうかがえた。90分にしては盛りだくさんの内容で早口で話してしまっただが、大変熱心に聞いていただいた。

講義の概要：

本講座の目的は、人生100年時代を迎え、健康寿命や生活習慣病、栄養・食生活などについて、正しい知識を学び、望ましい生活習慣や食生活の実践力を身に付け、各自に健康長寿を目指していただくことである。

以下に示すように、3部構成で講義した。

1. 健康長寿とは（総論）

まず、我が国の超高齢化や疾病構造の現状、健康施策に健康寿命の延伸が挙げられていることを概説した後、健康、健康寿命の定義、平均寿命との格差が大きいことを述べた（図）。健康寿命の延伸は、個々人のQOL（生活の質）の向上という極めて大きな価値をもたらすだけでなく、社会・経済全体にとっても望ましい目指すべき目標であることを述べた。次いで、要介護状態や寝たきりの原因は、要介護者では、脳血管疾患（脳卒中）、認知症、関節疾患、骨折・転倒など、要支援者では関節疾患、骨折転倒など生活習慣病に由来するものが多いことを述べ、これらは生活習慣の改善により予防でき、各自の心がけにより健康寿命の延伸が期待できることを述べた。

2. 健康長寿のための食生活1

まず、健康維持、生活習慣病の一次予防が重要である。COVID-19感染予防にも関心が高まっており、免

疫力を付ける（または下げない）ためには、時間栄養学に基づく規則正しい生活リズムやバランスの良い食事が重要であること等を述べ、積極的に摂るべき栄養素等について説明した。

次いで、生活習慣病予防の観点から適正体重を維持することが重要であり、年齢別に目標とするBMI（ボディマスインデックス）の範囲を示した。肥満・肥満症が多くの健康障害を引き起こすこと、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）の診断基準（検査値）と食事（栄養素）との関連について説明した。食事バランスガイドを基に、シニアの方向けのおおよその食事量を具体的に示した。さらに、我が国の食生活指針、健康づくりのための睡眠指針や休養指針についても紹介し、望ましい生活習慣を送ることの重要性及び、具体的な方法について述べた。

3. 健康長寿のための食生活2

介護予防の観点から、転倒・骨折の予防が重要であり、その原因となる、ロコモティブシンドローム（運動器疾患）の骨粗鬆症やサルコペニア（筋肉減少）について説明を行い、予防のための栄養・食生活について述べた。

また、高齢者の低栄養やフレイル（虚弱）も問題であり、フレイルや予防のための栄養・食生活について、さらに、認知症予防の為に食生活についても解説した。学んだ知識を実践に繋げることが重要であることから、現在の各自の生活習慣を見直していただき、継続可能な行動目標の設定や行動変容のポイント等についても説明した。

受講者の評価：

アンケート結果は、満足度（満足、やや満足）96%、理解度（よく理解できた、理解できた）96%で、高評価をいただいた。

感想：

- ・盛りだくさんの内容でした。食事、睡眠、運動で身体は作られることはよくわかっていますが、妨げる要因がいかにも多くあるか退職してから気づかされました。今は身体的、精神的、社会的に健康を維持したい。
- ・たいへん興味深い内容でした。期待していたことがほとんどすべて含まれていました。

- ・とてもわかりやすく、自己の指針となりました。
- ・コロナで受講するのを迷っていましたが、来て、お話を聞いて大変よかったです。参考にできるものは取り入れていきたいと思えます。
- ・以前大学で先生の同テーマを受講したと思えます。何度受けてもすぐ忘れ今日も新鮮でした。ありがとうございました。

以上、初めて大学コンソーシアム京都の京カレッジの講座を担当し、勉強熱心な市民が多いことに気づかされた。今後も市民のニーズの高い、講座をしていきたいと思う。

(中山 玲子)

京カレッジ 2021年度 生涯学習講座 大学リレー講座

大学講座体験

～「大学のまち京都」が学びのキャンパス～

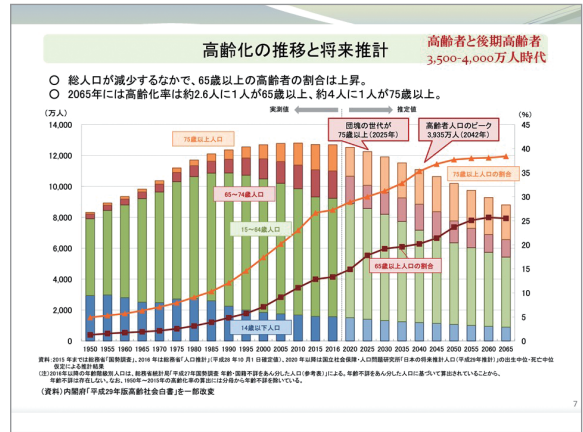
定員 毎回130名(先着順)
 時間 13:30～15:00(受付開始13:00)
 会場 キャンパスプラザ京都 4F 第2講義室

参加申込不要 受講料無料

お好きな講座を受講してください

6/12 sat 花園大学 禪の修行は厳しい? - 日本における禅修行の歴史 - 小川太直 (花園大学 文学部 仏教宗教学科 准教授)	11/20 sat 種智院大学 生き神信仰が伝える宗教文化 スタン・シヤキヤ (種智院大学 文学部 教授)
6/19 sat 大谷大学 平安京成立前史 - 都市史から見た山背道 - 大井啓 (大谷大学 文学部 歴史学系 准教授)	11/27 sat 同志社女子大学 観光と地域活性化 - 京都府外域における可能性 - 天野太郎 (同志社女子大学 観光社会学部 観光学系 准教授)
7/3 sat 平安女学院大学 台湾バナナと日本 - 発展したバナナ産業の歴史 - 古岡喜之 (平安女学院大学 国際観光学部 准教授)	2022/2/5 sat 京都文教大学 (9/4 振替日) 認知症とともに生きる - 認知症に寄り添うための実践に向けて - 平尾和之 (京都文教大学 文学部 准教授)
7/17 sat 京都橋大学 幸齢のすすめ - 現代における幸齢な老いとほかに - 岸太一 (京都橋大学 健康科学部 心理学系 准教授)	2022/2/19 sat 京都精華大学 (9/18 振替日) 豊臣秀吉と地震 - 豊長伏見地震を中心に - 吉永隆記 (京都精華大学 文学部 特任講師)
8/7 sat 龍谷大学 いのちに寄り添う仏教者たち 打本弘祐 (龍谷大学 文学部 准教授)	2022/2/26 sat 京都文教短期大学 (9/25 振替日) "老いに勝つ身体" (からだづくり) 運動と食事から 森井秀樹 (京都文教短期大学 文学部 准教授)
10/9 sat 京都女子大学 健康長寿のための栄養と生活習慣 中山玲子 (京都女子大学 健康科学部 健康栄養学系 准教授)	2/19(土)の講座の会場は、 キャンパスプラザ京都 5F 第1講義室です。

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、講座の延期や中止、内容の変更等が生じる場合がございます。最新情報は、大学コンソーシアム京都ホームページの「重要なお知らせ」等に掲載いたしますので、ご確認ください。



介護が必要となった主な原因

2019年国民生活基礎調査

介護が必要となった主な原因(現在の要介護度別)

- 要支援者では
 - 「関節疾患」 18.9%
 - 「高齢による衰弱」 16.1%
 - 「骨折・転倒」 14.2%
- 要介護者では
 - 「認知症」 24.3% (要介護5 2位)
 - 「脳血管疾患(脳卒中)」 19.2% (要介護5 1位)
 - 「骨折・転倒」 12.0% (要介護5 3位「高齢による衰弱」)

これらの疾患の多くは予防可能

疾患	禁煙	健康な食事	身体活動の増加	リスクを高める飲酒の減少
がん	○	○	○	○
循環器疾患	○	○	○	○
糖尿病	○	○	○	○
COPD	○			

※COPD(慢性閉塞性肺疾患) 厚生科学審議会地域保健推進委員会 次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会

講義内容

- 健康寿命とは(総論)
健康寿命と平均寿命
寝たきり・要介護状態の原因と予防
- 健康長寿のための食生活1
バランスの良い食事(主食・主菜・副菜)、
食事と生活習慣病(高血糖、高血圧、脂質異常など)、適正体重と肥満
- 健康長寿のための食生活2
運動器症候群(ロコモティブシンドローム)、
サルコペニア、骨粗しょう症、フレイル、認知症の予防のための食事

適正体重の維持が重要

肥満、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満) または やせ は 多くの疾患を引き起こす

BMI(ボディマスインデックス)の計算

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

BMI 22が健康上良いとされるが。。。

肥満と新型コロナウイルス感染症
感染しやすい
重症化しやすい
長期化しやすい

本学栄養クリニックでは、平成29（2017）年度より日本ドック学会と集合契約Aを締結し、特定保健指導を開始した。本年度で4年目を迎え、支援方法・内容の検討・改善やホームページ更新等により徐々に利用者が増加してきた。より効果的な保健指導を実施することを目的に、下記に示す当栄養クリニックの特定保健指導の特徴を指導の基本として活動を進め、さらなる指導内容の充実をはかっている。結果、支援終了後アンケートにて利用者より高い評価をいただき、良い気づきや健康に対する意識の向上がみられた。

特定保健指導実施件数：

動機付け支援5件（のべ 男性2名、女性3名）※途中脱落なし

栄養クリニックの特定保健指導

丁寧なオーダーメイド支援

初回面談における健診結果の説明では利用者が自分の体の中で起こっていること（検査数値の意味）が理解でき、生活習慣改善の必要性に気づいていただけるよう分かりやすい説明を心掛けている。丁寧にしっかりと利用者のお話を聞き取り、利用者の生活背景、準備度を確認した上で、個々の生活にあった実施しやすい生活改善計画を提案している。

積極的支援における継続支援では、計画の実施率を確認し、実施が難しい場合にはその理由を尋ねて、実施しやすい計画への修正をはかっている。

利用者の主体性を尊重

利用者の「これならできるかも」を大切に、ご提案した生活改善目標からどの目標を実施するかは利用者が主体的に選択・決定していただくよう支援している。これにより、実施率を向上させて目標を達成した際の自己効力感、自信を高めていただき、好ましい生活習慣の継続（習慣化）へとつなげていけることを目指して指導している。

ゆったりとした面談の環境

利用者の生活背景や健康意識をしっかりと聞き取るため、利用者が話しやすい面談を心掛けている。そのために面談予約には余裕をもたせ、大学の充実した附属施設においてゆったりとした環境の中で面談を受けていただいている。

個々の健康課題に沿った資料の配布

生活習慣病の予防、改善のためには、支援期間中のみならず、支援期間終了後も継続して適切な生活習慣を送ることが必要である。支援中に得た知識や気づきを実践に繋げ、支援期間中のモチベーションをできる

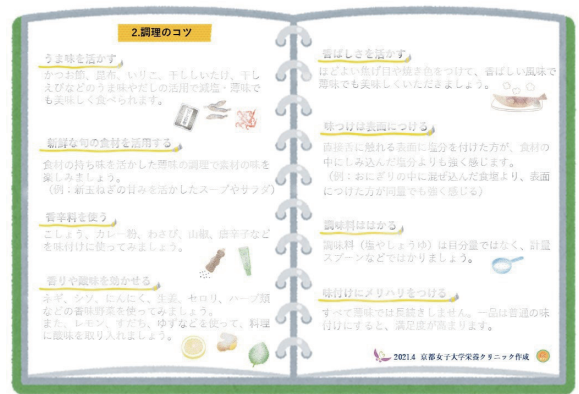
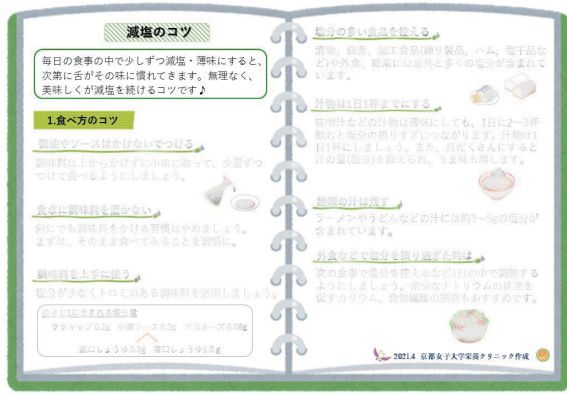
だけ長く維持していただき、適切な生活習慣の継続を促すことを目的に、各利用者の健康課題に沿った「食生活ガイド」や「健康サポートシート」を作成している。料理教室で好評を得た健康レシピと共に、最終面談までご参加いただいた利用者への特典としてお渡ししている。

支援方法・内容の検討

生活習慣病のリスク軽減（検査数値改善）につながる保健指導を実施するため、食物栄養学科と連携をとりながら、支援内容の見直しや改善、指導者による定期的な指導方法・結果の評価を実施している。また、アンケートを実施し利用者のお声を支援内容や資料の改善に繋げている。



面談室



健康サポートシート

野菜たっぷり冷しゃぶ握り

＜材料：10人分＞

しゃぶしゃぶ用豚肉 60g	【A ゆで用】	だし汁 150ml
ご飯 300g	大さじ2	薄口醤油 小さじ1
すし酢 大さじ2	10粒	砂糖 小さじ1
大葉 10枚	おろししょうが 小さじ1.2	【B たれ】
玉ねぎ 30g	味の素 小さじ1.4	味の素(粉) 1.2g
あさつき 30g	みょうが 1.2g	練りごま 小さじ1
味の素(粉) 1.2g	おろししょうが 適量	①で使った 大さじ1
みょうが 1.2g	練りごま 適量	Aのゆで汁
おろししょうが 適量		
練りごま 適量		

＜作り方＞

- ① 小鍋でAを熱し、豚肉の色が変わるまでゆで、ゆで汁を切り、旨で和える。
- ② 玉ねぎは薄くスライスして、水にさらして水気を切る。あさつきは小口切りに、みょうがは千切りにする。
- ③ 温かいご飯300gを用置き、すし酢を均等に混ぜ、10個の成形に備える。
- ④ 大葉に3をのせ、その上②を置き、②の玉ねぎ、あさつき、みょうがを巻り、好みでおろししょうがとわさびをのせる。

＜カリウムを多く含む食品＞

野菜類	かぼちゃ 450mg	小松菜 400mg	ほうれん草 552mg
トマト	200mg	ズッキーニ 535mg	ズッキーニ 535mg
いも類	じゃがいも 410mg	里いも 448mg	まいまい 480mg
果実類	バナナ 360mg	キウイフルーツ 240mg	すいか 240mg
海藻類	ひじき 640mg	豆・種実類	納豆 264mg
			ゆで大豆 265mg

健康レシピ

皆さまのための食生活ガイド

① 高血圧予防に必要な生活習慣の改善リスト

項目	目標値
1 減塩	食塩 6g/日 未満
2a 野菜・果物	野菜・果物の摂取の推奨
2b 脂質	飽和脂肪酸・コレステロールの摂取を控える 多価不飽和脂肪酸・魚油脂肪酸の摂取の推奨
3 適正体重の維持	BMI 25未満を維持する
4 運動	軽強度の有酸素運動毎日30分または週180分以上行う
5 飲酒	エタノールとして男性20~30ml/日以下、女性10~20ml/日以下
6 禁煙	禁煙の指導・指導と受動喫煙の防止に努める
7 その他	防衛や運動ストレスの管理などを行う
8 総合的な生活習慣の修正	より効果的である

※1 本ガイド書の項目は高血圧予防の推奨事項のみならず、降圧薬治療も必要です。
 ※2 食塩の摂取量は食塩相当量として表示し、食塩相当量は食塩100mgを1gとします。
 ※3 カリウム制限が必要な患者は医師の指導に従ってください。

この図は概算で理解するに役立ちます。実際を介する経路と介さない経路があります。

出典：日本人の食事摂取基準2020年版
 2014 京都女子大学栄養ケアセンター作成

食生活ガイド

食生活ガイド

※支援修了者への特典としてお渡ししているため、詳細な内容については一部ぼかしを施しています。

利用者アンケートより

- ・今回の保健指導では、丁寧に、詳しく、でも負担にならないように温かく改善方法をご提案いただき満足しています。
- ・それ程、大切なものと思っていまらなかったが今回こちらで指導を受けたことで「健康」に対する認識が変わったように思います。毎日の食生活も意識するようになりました。この気持ちを持続させられるよう努めます。ありがとうございます。
- ・初めて「動機付け支援コース」となりました。ご指導いただきました先生におかれましては期間が3か月と非常に短い中、親身になっていただき、創意工夫していただき、食事療法、運動療法について様々な取り組みをアドバイスしていただきました。それらのアドバイスはマニュアル通りの荒唐無稽な理想論ではなく、全てが具体的で現実的で手を少しのば

- せば届きそうな取組みばかりでした。後は、当方が用意されたメニューを実践するだけで目標が達成できました。
 - ・コロナなどを口実に食べてズルズルと太り、これももとで骨折もおこし悪循環でしたが、こちらで指導を受けてリセットする機会となり、取り組みを継続していこうと前向きにさせてもらいました。
 - ・自分の生活習慣・食生活を改めて見直すことができました。このような機会があり、訪問できたことがありがたく思います。個別の資料もとても参考になりました。ありがとうございます。間食をダラダラ食べるのを止めて時間を決めて食べています。
 - ・おかずの素を作り置きすることで食物繊維の摂取ができてメニューのバリエーションが増えました。
- (中村 智子)

I

地域貢献

東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性事業

東山区は京都市の中でも特に少子高齢化が顕著である。本事業は「食」を通じた生活の知恵を次世代に伝えることで世代間の交流を図り、未来を担う子どもたちの望ましい食習慣の形成や高齢者のネットワークづくりなどを目的とし、地域活動を行っている。平成24・25年の2年間は「東山区まちづくり支援事業助成金」を受け、この事業を開始したが、平成26年以降、六原地域女性会のボランティアの皆さんと東山区役所・地域力推進室のご協力を頂きながら、栄養クリニック独自の継続事業として取り組んでいる。

例年開催している「夏休み親子料理教室」、「シニア料理教室」は、新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大予防のため、昨年度より中止している。京女大栄養クリニック通信は例年通り7月号と12月号を発行した。

（京女大栄養クリニック通信は、当栄養クリニックのホームページにてバックナンバーを閲覧可能である。）

「京女大栄養クリニック通信No.19～No.20」の発行

発行月：7月、12月

数量：各号1,800枚

配布先：東山区の全小学校（計3校）、東山区役所地域力推進室等

記事内容：COVID-19予防対策のため、免疫力をあげる（または下げない）ために、望ましい生活習慣、栄養バランスの良い食事や積極的に摂るべき栄養素等について記載した。また、7月号には時間栄養学及び体内時計について、12月号には鼻やのどの粘膜を健康に保つための栄養素について記載した。

No.19 7月号：

- ・体内時計と食事のリズム
- ・体内時計のリセット
- ・野菜が食べられる簡単おやつ など

No.20 12月号：

- ・この冬を元気に過ごす5つのポイント
- ・健康な粘膜づくりで免疫力アップ！
- ・冬のレシピをご紹介!! など

No.19 京女大栄養クリニック通信
発行元：京女大栄養クリニック（京都市東山区今福野北白首町35番地） TEL. 075-531-2136 2021年7月号

規則正しい生活リズムと栄養バランスで元気にこの夏を過ごしましょう

新型コロナウイルスも感染力の強い変異株が出てきたりして、まだまだ油断ができません。感染症予防策として、3つのポイントを押さえて、免疫力を高めて、健康に過ごしましょう。免疫力を高めるには、規則正しい生活リズムや栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。本通信では、不規則な生活リズムが体に与える影響や、体内時計が健康に与える影響について、時間栄養学に詳しく紹介しています。

体内時計と食事のリズム

体内時計（中枢神経）は、24時間のリズムで活動しています。食事のリズムもそれに合わせて摂ることが大切です。朝食、昼食、夕食の時間を決めて摂ると、体内時計のリズムが整います。また、朝食は起床後、午前10時までに摂ると、体内時計のリズムが整います。朝食は起床後、午前10時までに摂ると、体内時計のリズムが整います。朝食は起床後、午前10時までに摂ると、体内時計のリズムが整います。

体内時計のリセット

体内時計は地球時計（24時間）と太陽時計（24時間）とがあります。体内時計は地球時計と太陽時計とがあります。体内時計は地球時計と太陽時計とがあります。体内時計は地球時計と太陽時計とがあります。

野菜が食べられる簡単おやつ

タルトの美味しさを、苦手な野菜でも食べやすい料理です。野菜に触れることで、食-物に興味をもてるようになります。小さい頃から野菜を食べる習慣づくりを大切にしましょう。作り方は簡単なので、お好みの日にぜひ親子で一緒に作ってみてください。

コロナウイルス感染症予防のため、料理教室を中止させていただきます。再開の際はホームページ等でご案内いたします。何卒ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

No.20 京女大栄養クリニック通信
発行元：京女大栄養クリニック（京都市東山区今福野北白首町35番地） TEL. 075-531-2136 2021年12月号

この冬を元気に過ごす5つのポイント

- ① 規則正しい生活リズム（起床・寝る・食）を心がけましょう。
- ② 免疫力を高めるには、規則正しい生活リズムや栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。
- ③ 健康な粘膜づくりで免疫力アップ！
- ④ 冬のレシピをご紹介!!
- ⑤ 長芋グラタン

健康な粘膜づくりで免疫力アップ!

鼻や口、咽喉の粘膜を健康な状態に保つことで、細菌やウイルスの侵入から体を守ることができ、免疫力アップにも繋がります。粘膜づくりに良い栄養素を取り入れて、風邪やインフルエンザ、コロナの予防をしましょう。

ビタミンA（β-カロテン）
皮膚や粘膜を構成する上皮細胞を作る働き。（レバー、ウナギ、チーズ、卵、緑黄色野菜等）

ビタミンC
皮膚や粘膜の生成に必要。活性酸素を消去。（レバー、ウナギ、チーズ、卵、緑黄色野菜等）

ビタミンE
たんぱく質の合成を助け、皮膚や粘膜の合成に必要。（レバー、ウナギ、ササミ、ブリ、納豆、牛乳等）

ムセン
ねばねばしたためりて粘膜を保護。（納豆、山芋、里芋、オクラ、なめこ等）

冬のレシピをご紹介!!

～長芋グラタン～

長芋には、ビタミンB群、ビタミンC、ムセンが含まれています。

<材料：2人分>

かぼちゃ	80g	塩・胡椒	適量
むね鶏皮	80g	サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	20g	松の葉	適宜
鶏むね肉	50g	クコの葉	適宜
長芋	30g	鶏みそ	適宜
無調整豆乳	140ml	粗びき胡椒	適宜

<作り方>

- ① かぼちゃは一口大に切る。耐熱皿に入れて大さじ1の水を振り、ラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱する。むね鶏皮は、背わたを繊維で取り除き、軽く水洗いする。
- ② 玉ねぎは薄切り、鶏むね肉は小さめの一口大に切る。長芋は皮をむき、すりおろす。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、玉ねぎ、鶏むね肉、エビの順に炒め、塩・胡椒をふる。かぼちゃと豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。この煮汁で溶かした白みそとすりおろした長芋を加え混ぜ、さらにひと煮立ちさせる。
- ④ グラタン皿に③を分け入れ、あれば松の葉と水で戻したクコの葉を散らし、240℃のオーブンで5分加熱する。粗みそを散らし、好みで粗びき胡椒をかける。

(中山 玲子)

例年、大学祭（藤花祭）において、食物栄養学科と共催で健康維持増進や疾病予防の啓発活動の一環として、来場者に対して栄養状態の評価（アセスメント）と栄養相談を行っている。昨年度は大学祭が新型コロナウイルス感染症（COVID-19）予防対策のためオンライン開催となり、本企画は中止となった。今年度は、オンラインと対面のハイブリッドで開催され、本企画も参加者の入場時間を指定し感染対策を徹底したうえで対面で実施した。

この事業の目的は、大学祭の来場者の方々に対して、栄養アセスメントと栄養相談を行うことにより、自身の健康を意識してもらうとともに、管理栄養士を目指す食物栄養学科の学生達が栄養アセスメントを実施することで、将来に役立つコミュニケーション力や実践力を身につけることである。

実施内容や感染対策については、下記の通りである。

実施日時：令和3年11月3日（水・祝）

10：00～15：00

実施場所：京都女子大学B校舎1F

B117、B118、B119

主催：京都女子大学栄養クリニック、食物栄養学科

実施責任者：栄養クリニック長 宮脇 尚志

実施スタッフ（管理栄養士）：

中山玲子、井戸由美子、今井佐恵子、樹山敦子、中村智子、LS・松並晃子、岸野万扇、西本梓、藤原未貴

学生アルバイト：食物栄養学科19名

実施内容：

(1)栄養アセスメント

身長、体重、体組成（体脂肪率・骨格筋率・内臓脂肪レベルなど）、骨密度（超音波骨密度測定装置による）の測定、骨密度の結果説明

(2)栄養相談（希望者のみ）

参加者：参加者116名中、アンケート回収111名（男性39名、女性72名）で、女性が多く、**図1**に示すように特に10代、その次に50代、40代が多かった。

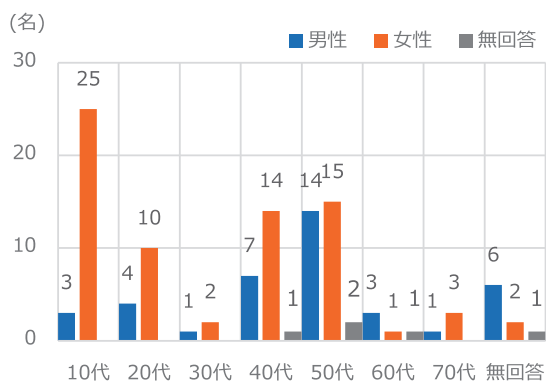


図1 参加者の性別年齢構成

栄養相談：受付にて相談者人数を制限したうえで栄養アセスメント体験に参加された方の約30%が栄養相談を受けた。

感染対策：

〈大学祭全体〉

- ・来場者はWebで事前予約（人数制限あり）
- ・来場時に検温、アルコール消毒

〈栄養アセスメント実施に関して〉

- ・参加者の滞在時間を短縮するため、栄養アセスメントの測定項目の削減（例年行っていた「ロコモ度テスト」や「サルコペニアの評価」は中止した。）
- ・時間指定による参加者の入場制限
- ・参加者把握のための名簿作成
- ・参加者間の十分な間隔が確保できる会場レイアウト
- ・手指と測定機器のアルコール消毒
- ・会場の常時換気
- ・ペンの使いまわし禁止
- ・アクリルパーテーションの設置（栄養相談）

〈スタッフに関して〉

- ・スタッフの人数の削減
- ・前後2週間の体温、体調のチェック
- ・マスク、フェイスシールドの着用
- ・測定ごとの手指の消毒

参加者の満足度：図2に示すように、参加者の栄養アセスメントの満足度は、満足とやや満足の合計が約95%、栄養相談では100%と非常に高い評価をいただいた。

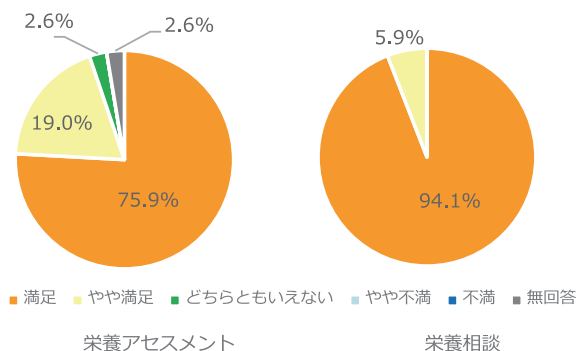


図2 参加者の満足度

「満足」と回答した理由：

〈栄養アセスメント〉

- ・みなさん対応がやさしく丁寧だった。
- ・骨密度の計測を初めてしてもらった。
- ・知らないことをわかりやすく説明してもらえたので。
- ・普段調べないようなことを短時間で知ることができたから。
- ・自分の今の身体の状態を細かく知ることができたため。今後の自己管理にとっても役立ちました。

〈栄養相談〉

- ・とても丁寧に自分の食生活を聞いてくださり、アドバイスしていただけだったので。
- ・何を食べたら良いだけでなく、理由と一緒に聞くことができたため。
- ・自分に合った料理などを教えていただき、とても勉強になりました。
- ・聞きたいことに丁寧に対応していただいた。実践できそうな内容だった。

参加者の感想：

- ・簡単な調理法を教えてもらったので実践してみたい。
- ・なかなかこういう機会がないのでおもしろかったです。
- ・来年また数値が良くなったか調べたいと思います。
- ・自分の身体のことを自分でよくわかってないことに気がつき、食事の改善をと思いました。
- ・あまり自分の体や食事に関して何も思いませんでしたが、お話を聞いたりして興味がわきました。
- ・ぜひ来年も実施していただき、参加させていただきたいです。
- ・コロナ禍で開催されて嬉しく思います。
- ・なかなか他大学では見られない取り組みだと思います。
- ・とても楽しかったです。
- ・教えていただいたことを実際にしてみたいと思います。
- ・測定する機会を作っていただきましてありがとうございました。
- ・コロナ禍での開催、例年と違うことがたくさんある

と思いますが、対策がきちんとされていて良かった。
 ・時間があれば来年は栄養相談を受けに来たいです。
 ・いつも楽しみにしております。今年も開催してくださいありがとうございます。

(学生アルバイトの感想はp.30参照)

(松並 晃子)



身長測定

体組成測定



栄養相談

毎年、京都中央信用金庫（中信）主催で地元企業や大学、行政等の研究機関による商談会が開催されてきたが、昨年度は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大防止の観点から中止となった。今年度は対面とオンラインのハイブリット型で開催され、栄養クリニックも2年ぶりに出展した。中信のCOVID-19感染対策により来場者は事前に来場予約が必須であり、栄養クリニックでも感染対策として栄養相談を中止する、参加スタッフの人数を減らすなどの対策を講じた。2日間のイベントに指導員、LSが各々1名と食物栄養学科学生アルバイトの4回生3名が従事した。様々な制限のある中、2日間で約90名もの方々にご参加いただき、学生にとって管理栄養士としての資質向上に役立つ実践教育の場となり、参加者アンケートでは高評価をいただいた。

日時：令和3年10月6日（水）10：00～17：00、
7日（木）10：00～16：00

場所：京都府総合見本市会館（パルスプラザ）

対象：商談会参加来場者および一般市民（来場予約）

内容：骨密度の測定および測定結果説明、栄養クリニック作成冊子の配布、アンケート

配布資料：栄養クリニック作成冊子『骨を元気にするレシピ集』『栄養クリニックご利用ガイド』

今年度はCOVID-19感染対策のため、限られたブース・スペースにて密にならないように、また参加者の滞在時間の短縮のために測定項目を減らし、栄養相談を中止とした。学生アルバイトとスタッフはマスクとフェイスシールドを着用した。骨密度測定や結果説明の際は参加者との間にビニールカーテンを設置し、説明内容も要点を絞り短時間で実施するようにした。さらに、参加2週間前から健康観察を実施して発熱、体調不調の有無などを確認した。

学生アルバイトには事前打ち合わせを行い、骨密度測定機器の取り扱い方や測定結果の説明方法、資料媒体『骨を元気にするレシピ集』の簡単な活用法を伝え、骨密度測定の機会を設けて当日スムーズに当事業に携われるように準備した。

アンケート結果：

参加者は90名で図1に示す通り20～80歳代と幅広く、男性60%（54名）女性40%（36名）であった。

アンケート結果より参加者の93%が「満足」「やや満足」との回答であった。ごく少人数であったが「どちらともいえない」「やや不満」の回答者は骨密度が思っていたより低かったとの測定結果に対する感想であった。次に参加者の感想を紹介する。

〈イベントに対する感想〉

- ・今まで測定したことがなく、参考になった。
- ・日頃、骨密度について知る機会がなく、大変参考に

なりました。今後も出展してください。

- ・普段、骨密度を知る機会がないので測定できて満足です。
- ・見るだけでなく、実際に測定してもらえることで興味もわきやすくて良い。 など

〈学生アルバイト・スタッフの対応への感想〉

- ・丁寧に計測、説明くれて満足です。
- ・説明が分かりやすく、よく理解できた。
- ・優しく教えてもらえてよかった。 など

（中村 智子）

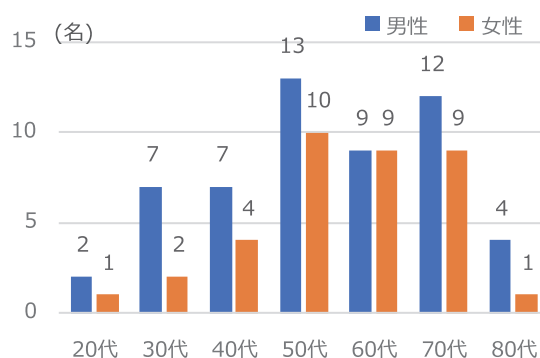


図1 参加者の性別年齢構成



測定結果説明

一般財団法人近畿健康管理センター（以下、KKC）より動画の共同制作の依頼をいただいた。視聴者の健康に役立つ動画内容について双方で検討を重ね、2本の健康動画が「KKCチャンネル（YouTube）」にて公開された。

KKCは、年間約70万人の施設型、巡回型健康診断・検査を実施し、健康の維持・増進のために積極的な事業展開を進めている。「KKCチャンネル」はコロナ禍でも楽しく健康づくりを学べる動画コンテンツを公開するために開設され、すでにいくつかの動画が公開されている。栄養クリニックにおいても一般市民の健康の維持・増進のための活動は重要であるため、動画の共同制作をさせていただくこととなった。

実施分担：

（企画・制作） 京都女子大学 栄養クリニック
 一般財団法人 近畿健康管理センター
 （構成・脚本） 京都女子大学 栄養クリニック
 （撮影・編集） 一般財団法人 近畿健康管理センター
 （撮影協力） 京都女子大学 栄養クリニック
 京都女子大学 放送研究会

公開時期：2022年3月31日～

やすく、飽きさせないような工夫を加えた。

動画の脚本の制作、料理や食材のセッティングは栄養クリニックが担当し、動画の撮影や音声の収録、編集はKKCが担当した。収録はすべて栄養クリニックにて行った。

事業の概要

本動画は、メタボリックシンドロームの予防・改善につながる、日常生活に取り入れやすい健康的な食事のポイントについて情報発信を行うことを目的とした。健診受診者のボリュームゾーンである40～50代男性を本動画の主な対象者とした。

対象者の背景として仕事が忙しい、食への興味や知識が少ない、健診結果を見ても放置する、外食や中食の利用が多いなどが想定される。従って、「～してはダメ（禁止事項）」が盛り込まれた動画ではなく「簡単ですぐに実践できるコツを紹介」「分かりやすい内容」「視聴（実践）したら得をする」をコンセプトに短時間で視聴できて、行動変容につながる動画を目指して作成した。

対象者が数多く存在する動画の中から当動画を選択し、最後まで楽しく視聴できるような工夫について検討を重ねた。結果、学校の授業のようなスライドを順次提示するのではなく、ストーリー性のある2人の登場人物の会話（掛け合い）で進行する動画とした。

登場人物は、動画の対象者と同年代である男性（イラスト）とその京女生の娘とした。メタボリックシンドローム該当者である父親の体を心配した娘が京都女子大学栄養クリニックの管理栄養士に相談し、そこで学んだ内容を父親との会話の中で確認できる動画内容となっている。健康づくりのための知識はクイズ形式で紹介し、料理や食材は実物を用意し、さらに揚げ物の衣が吸収した油の量は可視化するなど、イメージし



収録の様子

動画の概要

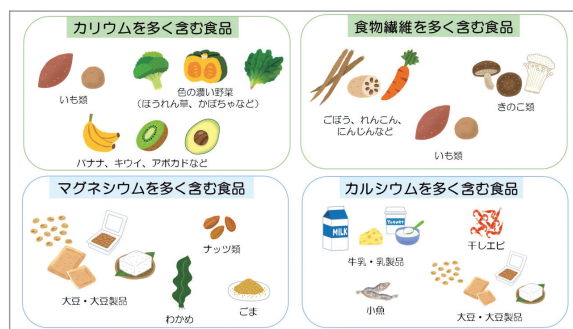
動画1 「かしこくエネルギーカット」

動画の冒頭にて、なぜエネルギーカットが重要なのか、動画を視聴するメリット「ストレスの少ないエネルギーカットの簡単なコツが分かる」を登場人物の会話にて紹介した。本編では次の3編に分けてクイズ形式で解説した。

1. 料理をかしこく選んでエネルギーカット：
同じ食材でも調理方法によってエネルギー量が異なることを、豚肉を例に解説した。揚げ物（とんかつ）よりも焼く・炒める（生姜焼き）、それよりも茹でる・蒸す（しゃぶしゃぶ）を選ぶとエネルギーカットにつながることを示した。
2. 揚げ物をかしこく選んでエネルギーカット：
揚げ物は衣の種類により吸油量やエネルギー量が異なることを、同じ量の鶏肉を唐揚げとフライに調理した場合の吸油量やエネルギー量を提示して説明した。
3. お肉の部位をかしこく選んでエネルギーカット：
お肉は脂身の少ない部位を選ぶとエネルギーカットになることを、とんかつ屋と焼き鳥屋を想定して示した。とんかつに調理する前のヒレとロースの生の状態の画像を示し、含まれる脂身の量を比較しやすくするなどの工夫をした。

1日1杯とし、家庭では具沢山にする、③とんかつソースはかけるよりつける。

3. 牛丼屋編：特盛には並盛よりも多くの食塩が含まれるため、特盛はさけて並盛にサラダなどの副菜を添える。
 4. 前後の食事で調整しましょう：外食の予定があるときは、前後の食事を薄味にする、ナトリウムの排出を促すカリウムや食物繊維、血圧降下に効果的なマグネシウムやカルシウムを積極的に摂るなどの工夫をする。
- (その他) 高血圧予防のために取り組むべきこと：高血圧予防には減塩の他に減量、有酸素運動も組み合わせることで実施するとさらに効果的である。



※公開された動画のURL等はp.36参照

(中村 智子)



動画2 「減塩のコツ」

日本人は一般的に食塩の摂取量が多く、高血圧の予防には食塩摂取の制限（減塩）が欠かせない。高血圧による循環器疾患を予防するためには減塩は重要である。動画の冒頭部分で高血圧放置のリスクと動画を視聴することのメリット「簡単で我慢が少ない減塩のコツが分かる」を登場人物の会話にて紹介した。本編では対象者がよく利用している外食のシーンを想定した3編（1. ラーメン屋編 2. とんかつ屋編 3. 牛丼屋編）に、外食がある日の減塩対策（4. 前後の食事で調整しましょう）を加えた。次に各編の概要を紹介する。

1. ラーメン屋編：食塩の摂りすぎを防ぐため、ラーメンのスープを飲むのを控える。
2. とんかつ屋編：とんかつ定食を食べる際の減塩のポイントとして、①漬物は控える、②味噌汁は

II 教育活動

これまで、京都幼稚園の親子料理教室、附属小学校での附小スクールランチの指導、女子大生のための料理教室、全国高校生対象の「食withレシピ甲子園」、特定の教育施設を対象とする講演活動などを通して、食育の推進活動を行ってまいりました。また、卒業生・大学院生・一般市民を対象とした生涯学習会（栄養講座など）、管理栄養士などの医療・介護専門職を対象とした研究会なども開催してまいりました。栄養クリニックの開催するイベントには本学食物栄養学科の学生がボランティアとして参加し、将来管理栄養士として働く上で役立つ知識や技術を学んでいます。

昨年度に続きKWU食育ボランティア活動推進プロジェクトと京都新聞ジュニアタイムズへの掲載レシピの試作を、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策を講じたうえで実施しました。さらに、COVID-19拡大予防のため昨年度は中止となった本学の学生対象「女子大生のための料理教室」を感染対策を徹底して再開したり、新たに企業とのコラボ企画を行ったりしました。

II

教育活動

京都女子学園における食育活動 ～附小スクールランチ～

附属小学校（附小）では平成26年度から給食を導入し、小大連携により「附小スクールランチ」と称する食育活動を行っている。平成18年からの附小ランチ（京都女子大学と附属小学校の小大連携食育ランチ）時代の8年間を含めると、附小での食育活動は14年が経過し、15年目となる昨年度は、給食は2学期から開始されたが、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）予防対策のため、例年のような食育活動は実施出来なかった。16年目となる今年度は、昨年度の学長採択事業「らしつよチャレンジ」にて確立したKWU食育ボランティア推進プロジェクト（以下、食育ボランティアプロジェクト）の附小スクールランチ部会として新しい体制で実施を開始した。

※本食育活動は、給食と区別する為、「附小スクールランチ」と称している。

「附小スクールランチ」の目的と実施概要

本事業の目的は、第1に、附属小学校の児童及び保護者への食育、第2に食物栄養学科など学園内の学生に対する実践栄養教育、である。

令和3年度は、給食は4月10日より開始されたが、食育活動は新入生のお祝い献立である5月6日より開始した。COVID-19予防対策のため、昨年度の食育ボランティアプロジェクトが作成した、「給食のお約束」のポスター（図1）を、各教室に掲示していただいた。

附小給食検討会は、附小（教頭砂崎先生、食育担当の西井教諭、川村養護教諭、各学年の担当教員）、給食調理センター（不二家商事 吉田氏、橋本管理栄養士）と、大学側は中山、経営企画・広報室のメンバーで構成されるが、今年度はメールでの連絡を行った。

生きた教材「献立」と食育

献立は、先ず、給食調理センターの橋本管理栄養士が作成した献立を、中山が「生きた教材」活用の観点から指導助言し、附小の先生方の了承を得て確定となる。

例年のように、文部科学省の食育の目標である6つの食育の視点（食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化）を考慮した。

献立は、旬の食材メニュー、行事食、日本の味めぐり（郷土料理）、外国の料理、おばんざいメニューなど、シリーズ化している。また、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」継承のため、平成28年度から、24日前後に「和食の日」献立として、牛乳をつけず、だしのうま味や「和食」のよさを見直す献立を提供しているが、今年度も引き続き、実施した。

附小の給食は、予め、主食、主菜、副菜等をお弁当箱に詰め、牛乳、汁物、デザートを付けることもある。昨年度は、配膳時間を短縮するために、盛り付け配膳

に時間を要する汁物、カレーライス、シチュー等は中止していたが、今年度は徐々に提供を再開した。

新体制でのボランティア活動

食育ボランティアプロジェクトの附小スクールランチ部会を立ち上げ、継続的に食育ボランティアが推進できるように取り組みを始めた。

京女ポータルを用いて、ボランティアの募集を行い、部会リーダー（4回生 上原珠美、江崎莉央）が担当日の割当を行った。京女ポータルで募集を行い、後述のようにオンラインで指導助言ができることから、食物栄養学科以外の教育学科教育学専攻、養護福祉専攻や心理学科の学生たちにもかなり参加してもらうことができた。

[Teamsによるボランティア指導]

例年、献立名（お弁当配置図）と食材を3つのはたらき（3色食品群）に分けた献立メモ、および、食育メモを紙媒体またはメールにて指導していたが、今年度はTeamsを用いて指導助言を出来るように工夫し、完成したものを中山から附小の西井教諭にメール送信し、各教室で担任の先生にモニターに映していただき、食育放送（一斉放送）を聞けるようにした。

献立メモは、上段に「今日の献立」（配膳図に献立名を記載）、下段に「食べ物の三つのはたらき」（三色食品群）で構成しているが、今年度からすべてTeamsでやり取りできるように、7種類の配膳パターン（パワーポイント）を栄養クリニックで作成した。ボランティア学生には給食調理センターから示された配膳図を見て、選択してもらい、下段の三色食品群も、フリーのイラストを用いて、作成するようにした。食育メモについてはフリーハンドで下書きしたものを、pdfにして送付してもらった。食育放送の原稿（シナリオ）はwordに記載してもらい、全てTeamsで指導助言を行い、完成したものを附小の西井教諭にメールにて送付し、各クラスの担任に配布していただいた。食育放

送は給食委員会の児童に読んでもらったが、まん延防止重点等措置期間は感染状況により、担任の教諭に放送していただいた。以上、附小の先生方にもご協力いただき、休校以外の全ての給食実施日には、食育をすることができた。

今年度は、COVID-19予防対策のため、学生は附小に赴いての低学年のマナー指導等はできなかった。例年、栄養教諭教職課程履修の4回生には、2学期のお楽しみ献立実施日に教室にて食育をしていたが、感染症拡大予防の観点から実施しなかった。尚、栄養教諭教職課程科目「学校栄養実践論」(3回生)及び「学校栄養指導論」(2回生)の受講生には、講義の一環として、1月～3月の食育原稿の作成をしてもらった。

以上、今年度は新体制及び新システムでの食育活動の確立が出来たように思う。附小スクールランチは、同じ学園内で同じ敷地内に大学と附属小学校があり、両者の昼休み時間を利用しての本学ならではの、附小の先生方や児童とのまさに小大連携の食育活動である。

一日も早くCOVID-19が収束し、従前のような食育ができるよう、食育ボランティアプロジェクトの学生たちと、次年度も持続的、体系的に進めていけるよう努力したい。

(中山 玲子)

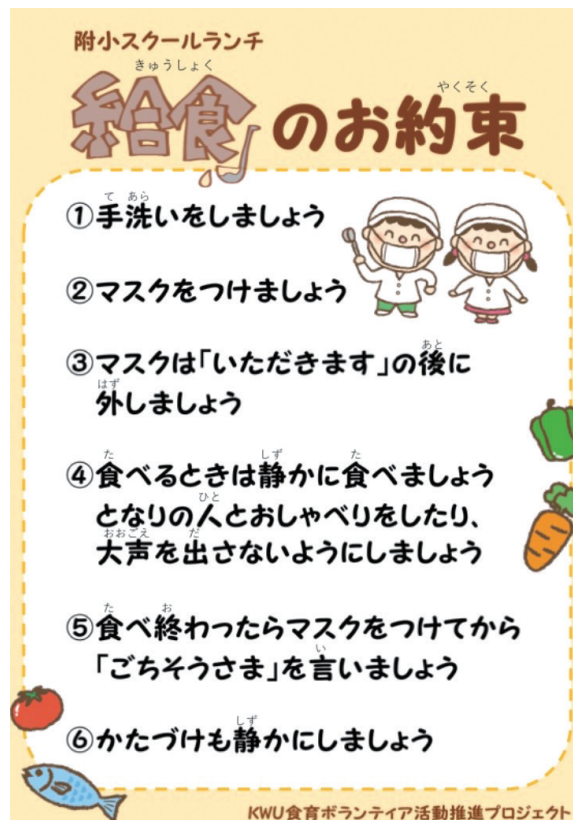


図1 給食のお約束ポスター

6月 30日 (水) 夏越の祓

主菜 さば 鯖の照り焼き	副菜 がんもどきの 煮つけ
汁物 とうがんじる 冬瓜汁	ごはん

食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑
からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える
さば がんもどき 鶏肉	ごはん 粉糖 さとう	いんげん にんじん しょうが とうがん しめじ
ぎょうにゅう 牛乳 豆腐	片栗粉 水無月	

献立メモ



食育メモ

9月24日(金)

きょう こんだて
今日の献立
わしよくこんだて
[和食献立]

ふくさい 副菜 こうやどうふ 高野豆腐の そぼろ煮	ふくふくさい 副々菜 こまつな 小松菜の 和え物
しゅさい 主菜 さんまの から揚げ	おはぎ

しゅしよく
主食
ごはん

たもの
食べ物の三つのはたらき

赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
	さんま さば あじ 鶏肉 油揚げ 高野豆腐	ごはん あずき 片栗粉 さとう 大豆油		こまつな しょうが にんじん	

こうや どうふ
高野豆腐ってなあに?

大豆 → 煮る → 絞る → スポンジ状 → 乾燥 → お出しをたっぷり

からだもつくるも、たんぱく質、エネルギー源になる脂質、骨をつくるもカルシウム

お出しをたっぷり含んでいます!!

からだもつくるも、たんぱく質、エネルギー源になる脂質、骨をつくるもカルシウム

この高野豆腐が、コレキョウとつまっています!!

10月1日(金)

きょう こんだて
今日の献立

ふくさい 副菜 ちくわ わふういた 竹輪の和風炒め	ふくふくさい 副々菜 いんげんのあ おかか和え
しゅさい 主菜 あじのこはく揚げ	

しゅしよく
主食
ごはん

たもの
食べ物の三つのはたらき

赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
	あじ ちくわ 牛乳 かつおぶし	ごはん 片栗粉 ごま さとう 大豆油		しょうが にんじん こんにやく しめじ いんげん	

きた おお じ さん じん
北大路魯山人とこはく揚げ

「こはく揚げ」
粗 細 厚 薄 分 別 野 で 治 理 !!

・神宮寺山のツツジに感動し、美しい物に美に生きるを決定。

・美しい黄金色の衣が琥珀に似ていることから、「こはく揚げ」という名前に。

・片栗粉の衣でさくっと揚げ、白身魚など、くせのない魚がよい。

・魯山人はごま油を揚げ油にすめています。

「あじのこはく揚げ」
カルシウム・DHA・EPA たっぷり

11月22日(月)

きょう こんだて
今日の献立

しゅさい 主菜 カレーの カレー粉揚げ	ふくさい 副菜 ごぼうと ひじきのサラダ
------------------------------	-------------------------------

しゅしよく
主食
ごはん

しゅもの
汁物
あきやさい
秋野菜の
コンソメスープ

たもの
食べ物の三つのはたらき

赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
	牛乳 かれい ひじき ベーコン	マヨネーズ さつまいも 大豆油 片栗粉		ごぼう たまねぎ しめじ とうもろこし にんじん	

献立メモ

あき しゅん や さい
秋が旬の野菜!!

おさらい 旬ってなに?
→ 食材を「春おいしく食べられる時期。含まれる栄養素の量もぐっと増える。」

あき しゅん や さい
秋が旬の野菜

根菜類
→ 食べられる部分以外の部分にうま味がある野菜。

◎ しめじ → ビタミンB2、なすびのビタミンC、食物繊維

◎ たまねぎ → カリウム、食物繊維

◎ 旬の野菜のうま味、新鮮さを楽しもう!!

◎ さつまいも → 食物繊維、ビタミンC

◎ にんじん → ビタミンA (β-カロテン)

◎ ごぼう → 食物繊維

食育メモ

II

教育活動

学生生活支援行事 ～女子大生のための料理教室～

本料理教室は学生生活センターの企画による事業で、在学生に正しい栄養知識、料理技術の取得を通じて食の大切さを学び、自分の健康管理に役立ててもらふこと、女性としての教養を身に付けてもらうことを目的に実施している。昨年度は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大予防のため、料理教室での実習に代えて講義と調理方法の動画を制作し、配信した。本年度はCOVID-19感染対策を講じ募集人数を制限し、講義「バランスの良い食事について～基礎編～」と料理教室「一人でできる簡単和食メニュー」を同じ内容で2日間実施した。

主催：学生生活センター

共催：栄養クリニック

実施分担：（講義）中山 玲子

（料理教室）中村 智子、松並 晃子

テキスト：「女子大生のための料理教室」

（監修）栄養クリニック

日時：令和3年 11月10日（水）15:00～18:00

令和3年 11月11日（木）15:00～18:00

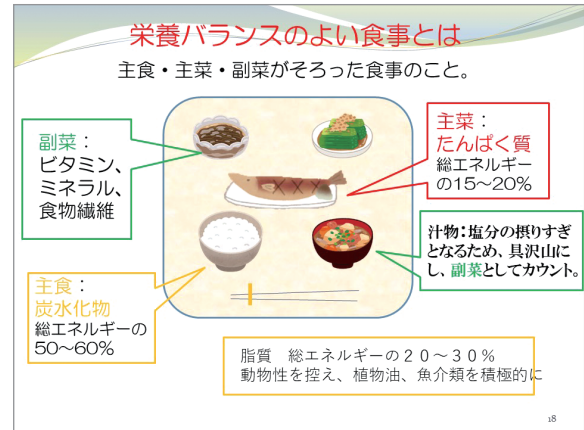
参加者：11月10日（水）本学学生 12名

11月11日（木）本学学生 7名

講義「バランスの良い食事について～基礎編～」

参加者は食物栄養学科以外の学生であったため、基本的に身に付けて欲しい知識として、基礎編のミニ講義を行った。まず、望ましい食習慣について、規則正しい生活リズムと時間栄養学、食生活指針について、分かりやすく概説した。また、痩せ志向の学生が多くみられることから、適正体重の重要性についても述べた。次いで、バランスの良い主食・主菜・副菜の揃った食事や不足しがちな栄養素について、解説した。短時間に少し詰め込み過ぎたと思われるが、学生は皆熱心に聴いてくれていた。

10日は対面で講義を行い（写真）、11日はその録画を視聴してもらった。



健康で充実した学生生活を！

- 規則正しい生活リズム
 - ・早寝早起き朝ご飯
 - ・質の良い睡眠
 - ・適度な運動、日光浴(15分程度)
- 適正体重の維持、生活習慣病の予防
- バランスの良い食事(適切な量と質)
 - ・主食・主菜・副菜を揃えて
 - ・低脂肪(動物性)、低塩(減塩)、野菜・果物摂取
- 不足しがちな栄養素を意識して摂る
 - ・骨粗しょう症: カルシウム、ビタミンD、ビタミンK
 - ・貧血: 鉄、葉酸など



料理教室「一人でできる簡単和食メニュー」

各料理の調理説明に加えて調理道具の使い方、調理の基本として「包丁の使い方」「まな板の使い方」「調味料の計量方法」「混合だしの取り方」「お米の洗い方と水浸漬」について解説した。講師の手元をビデオカメラで撮影しスクリーンに映すことで、学生は着席したまま密にならずに実演を視聴することができた。また、「お弁当作りでの食中毒予防」「まな板の使い方」にて衛生管理について、「調理室の説明」にて安全面についての指導を行った。



各料理の内容・特徴について次に紹介する。

じゃこ入り枝豆ごはん (おにぎり)：栄養価の高い枝豆とカルシウム、ビタミンDを含むちりめんじゃこを加えた混ぜご飯を冷ましてからラップおにぎりにした。

照り焼きチキン：鶏肉にタレの味をからませ、焦げずに美味しく仕上げるコツを伝えた。使用するタレはスタッフが予め計量、調合しておき、卓上調味料に触れる機会や計量時間を削減した。

かぼちゃのカレー煮：混合だしをとり、だしとカレー粉などの調味料でかぼちゃを煮た。

季節野菜のピクルス：彩りが鮮やかな赤・黄パプリカを下茹でしてマリネ液に浸漬した。

豆腐で作る白玉 (黒みつがけ)：絹ごし豆腐を加えた白玉団子に黒蜜を別添えした。



実施献立 (1人分の栄養価：724kcal、食塩2.0g)

COVID-19感染予防対策

当事業開催時の感染状況は落ち着いていたが、昨年作成した「COVID-19対策マニュアル」を基に次の対策を講じて開催した。

参加者募集：

密をさけるため、通常の料理教室より定員を減らし、2日間に分けて募集を行った。本学ポータルサイト上で、学生生活センターより予め健康チェック表(体温、体調不良などの確認)とレシピを申込者に配布した。

講義：

マスクを着用し、大声になるのを回避するため、マイクを使用した。1班の編成人数をこれまでの半分に減らし、各参加者間の間隔を空けて班ごとに着席するようにした。この班構成にて料理実習を実施した。

料理教室：

料理は調理工程が簡単なメニューとし、調理時間が長くないよう配慮した。作成した料理は冷却の後、お弁当箱に各自で詰めた。保冷剤を添付し、当日中に食べるよう注意喚起ラベルを貼り付け、持ち帰りにして共食を避けた。食材の準備から調理、盛り付けまで食品や料理に直に触れないよう、手袋や菜箸を使用した。また、調理中は換気をし、「会話は控えめに」などのサインを各箇所に掲示した。



京女のCOVID-19対策サイン (本学生生活デザイン研究所作成)

参加学生の感想：

- ・バランスのとれた食事を作る大切さがわかった。
- ・他の人と協力して料理をすることがあまりなかったので新鮮でした。
- ・学びながら友だちと楽しい時間を過ごせてよかった!!
- ・すぐに実践できる調理方法を多く知れた。
- ・とても美味しそうな料理を簡単に作れてよかった。
- ・分からないことがあっても、すぐに教えてもらうことができた。

(中山 玲子、中村 智子)



調理実習の様子

II

教育活動

学生の食育活動指導

栄養クリニックの目的の中に、「管理栄養士養成のための実践教育」がある。今年度は、下記の学生による食育活動に対して指導助言を行った。

KWU食育ボランティア活動推進プロジェクト

家政学部食物栄養学科では、平成18（2006）年度より中山研究室のゼミ生を中心に「京都女子大学附属小学校スクールランチ（以下附小スクールランチ）の他、学内外での食育活動を行ってきた。学生は、ボランティア活動を通じて、管理栄養士・栄養教諭としての実践力を身に付け、卒業後も様々な分野で活躍してきた。昨年度の学長採択事業「らしつよチャレンジ」で確立したKWU食育ボランティア活動推進プロジェクトの拠点を栄養クリニックに移し、下記の活動の指導助言を行った。

KWU食育ボランティア活動推進プロジェクト (KWU : Kyoto Women's University)

総括リーダー：

食物栄養学科4回生 野中彩葉、児玉梨佳

目的：

学生が主体となって新たな食育活動基盤をつくり、附小スクールランチ、睦美幼稚園キッチン・ラボ（以下キッチン・ラボ）、三条学童こども食堂（以下三条こども食堂）」の3つのボランティア活動を行い、全学的に食育推進ができることを目的としている。

活動内容：

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）感染拡大予防のため、対面が必須の活動以外は、京女ポータル、メール、コラボレーションプラットフォームTeamsなどを用いて、以下の活動を行った。

1. ボランティア活動の体系的な運営について

代表2名を中心に、3部会のリーダーを決定し、各部会の活動を行い、さらに次年度からの引継ぎがスムーズに行えるよう体制を整えた。

2. ボランティアの募集と登録

募集要領及びポスター・チラシを作成し、京女ポータルを通じて全学部全回生に対して、附小スクールランチ及び三条こども食堂のボランティア募集（登録）を呼びかけた。尚、三条こども食堂の活動は、今年度も調理のみとしたため、食物栄養学科学生限定とした。

各ボランティア部会の活動内容：

1. 附小スクールランチ部会

平成26（2014）年度より始まった附属小学校の給食時間における食育活動である。今年度は、新体制による食育活動をスタートした。4月より給食が開始されたが、食育活動は5月10日の新入生お祝い献立から3月まで、継続して実施した。

リーダー：食物栄養学科4回生 上原珠美、江崎莉央

今年度は、Teamsを用いて、献立メモ、食育メモ、放送原稿の提出及び指導を行った。詳細は、本活動報告書（p.20）を参照されたい。

学生の感想：

- ・原稿のご指導と送付等、先生はじめ、様々な方々にご協力いただき、リーダーとして活動させていただいて、とても貴重な経験となりました。オンラインでの活動となり、より良い方法を模索しながらとはなりましたが、多くの学科の方に関わっていただけ、食育の視点を改めて考えることができ、私自身の学びに繋がりました。
- ・今年度の活動では、主に食育放送の原稿や食育メモの作成を行いました。新たに知った食べ物の名前の由来や含まれる栄養素もあり、私自身も今後の糧になる知識を得ることができたのがこの活動の魅力であると感じます。
- ・この活動を通して、児童が興味をもつ食育メモの描き方、低学年でも分かる言葉を用いた原稿の書き方について、大いに力がついたように思います。

2. 三条学童こども食堂部会

貧困家庭の多い地域の小学生から高校生を対象に、NPO法人東三条希望の会が運営し、東山いきいき市民活動センターにおいてこども食堂が開設されている。本学学生は、平成27（2015）年度より、ボランティアに参加している。ボランティアは学習支援・調理に分かれており、毎週水・木曜日スタッフと子ども合わせて約40名が集まる。令和3年度も緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置期間には活動を休止した。その他の期間は、ボランティア学生を本学食物栄養学科の学生に限定していること、また、調理場が異なる建物

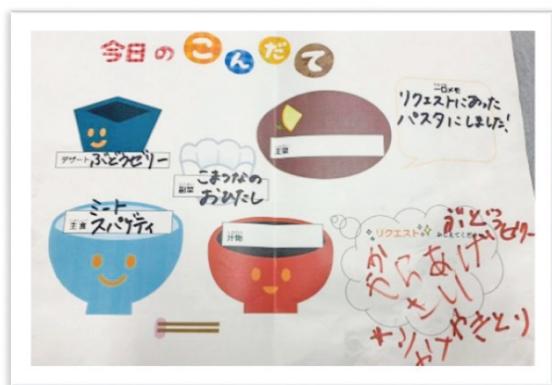
であることなどを考慮し、料理ボランティアのみの参加とした。活動開始にあたり、昨年度「らしつよチャレンジ」で作成した「食育ハンドブック」(図1)や「COVID-19感染拡大防止のためのマニュアル～調理実習・喫食を伴うボランティア編～」を徹底遵守し、こども食堂運営スタッフと十分な話し合いの上、実施した。例年であれば、通常は子どもたちと一緒に調理し、一緒に食事をするなどし、学習ボランティア(他大学生も含む)との交流、反省会もしているが、今年度もまず安全第一に、細心の注意を払って活動を行った。

リーダー：食物栄養学科4回生 野中彩葉、児玉梨佳、
3回生 橘田薫、田中友香理、
2回生 神原万菜

リーダーがボランティア募集と割当を行い、月ごとに活動届とボランティアのリストをTeamsにより提出し、栄養クリニックより連携推進課に提出し、活動を行った。届け出を出した後も、緊急事態宣言やまん延防止重点措置期間には、活動を休止した。

リーダーの感想：

- ・料理を通して子供たちと関わることの難しさを知りました。直接子供たちと触れ合う機会は少なかったけれども、料理のリクエストなどをしてもらって、できる限り喜んでもらえるように努力しました。
- ・子供たちがおいしいと感じる味と私たち(大人)とは違うことがわかり、栄養たっぷりの食事をおいしく食べてもらえる工夫ができるようになって勉強になりました。



献立紹介とリクエスト記入



図1 食育ハンドブック

3. 睦美幼稚園キッチン・ラボ部会

睦美幼稚園(京都市伏見区に所在)は、平成18(2006)年度よりキッチン・ラボと称する調理教室を正課保育として実施している全国で唯一の幼稚園である。本学学生は開設当初よりボランティアとして参加してきた。3～5歳児の園児全員がクラスごとに月に1回料理している。ボランティアの具体的な活動内容は、調理前の準備、園児の調理サポート、片づけ、反省会である。子どもが主役であり、子ども自身が一人でできるように、ボランティアはあくまでサポートにまわる。今年度もCOVID-19感染予防の為、クラスを2分割し、プログラムを短時間にして、幼稚園のスタッフのみで実施したため、学生ボランティアの参加はやむを得ずできなかった。

リーダー：現代社会学科3回生 阿部千菜乃、
食物栄養学科3回生 安藤綾彩

学生の感想：

- ・残念ながらキッチンラボのボランティアはできなかったが、附小スクールランチの食育をさせてもらいました。
- ・低学年の児童にも分かりやすく食育メモや放送原稿を書かせてもらうことで、とても勉強になりました。

以上、今年度は、新たな体制でボランティア活動を始めた。学外との連携によるボランティア活動は慎重にせざるを得ず、プロジェクトのリーダーはじめメンバーは思い通りの活動ができなかったと思う。ただ、

今後もウィズコロナ時代の食育ボランティア活動において、注意すべきことや連携を密にすることの重要性は学んでもらえたのではないかと思います。

すでに、次年度のリーダーも決定し、引継ぎも行い、

持続可能なボランティア活動の体制が確立出来たと思う。今後も栄養クリニックを拠点として、学生主体の食育ボランティア活動の推進を支援していければ、と思う。

京都新聞ジュニアタイムズ やってみようクッキング

京都新聞ジュニアタイムズは、小中学生を対象に、毎月第1日曜日に発行している。2019年度より、「ためしてみようクッキング」のコーナーが新設され、京都府下の管理栄養士・栄養士養成校の学生が紙面を担当し、小中学生が調理できるようなレシピを作成し、好評を博している。紙面は、料理名、説明、材料、道具、作り方やワンポイントアドバイス、食物アレルギー対応、アレンジバージョン、ひとこと、メンバー(学校)紹介から構成され、文章や写真撮影等全て学生が担当する。

本学は今年度、9月号の担当になったが、参加学生を募り、食物栄養学科4回生5名(KWUえいようくらぶ)が早い時期から積極的に取り組んでくれた。レシピや紙面の原稿等に関する指導助言はメールで行った。

試作は自宅でもらったが、新聞に掲載する最終的な調理と写真撮影は、COVID-19感染予防対策を完全に講じた上で、栄養クリニック調理室と試食室にて行った。

9月号：アレンジ無限大！夏バテに負けない冷や汁

発行日：令和3年9月5日(日)

参加者：食物栄養学科4回生5名

「KWUえいようくらぶ」

説明文：(本文のまま掲載、ルビは削除)

冷や汁はごはんに冷たい味噌汁をかけた料理で、宮崎県の郷土料理として有名ですが、鎌倉時代から日本各地で食べられていたそうです。夏の暑さが厳しい為、宮崎県で冷や汁文化が確立されたのです。時間のない時でも手早く作って食べられ、夏バテする時期におすすめの健康食です。今回は具だくさんで、栄養バランスの良い冷や汁を考えました。アレンジ自由なので、ぜひ作って食べてみてくださいね。

☆アレンジ

麦ごはんをうどんやそうめんに変える、鯖缶をサケ缶や鶏のささみ、豚の冷しゃぶ等メインの具材にする、お漬物を刻んでかけるなど、たくさんのアレンジができます！

学生の感想：

・小中学生が実際に作ることから、分かりやすく、また、おいしくできるように、レシピを考えることは難しかったですが、先生からもアドバイスを頂いたりして、本当に勉強になりました。

- ・皆が集まることが出来ず、メール等での連絡を取りながらであったが、早めに取り組んだので、満足できる紙面になったと思う。
- ・実際に紙面を見た時はとても嬉しく、楽しくて貴重な経験が出来て良かったです。

管理栄養士、栄養教諭を目指す学生が、小中学生が実際に作って、食べてみようと思うようなレシピを考案し、紙面を作成したことは貴重な経験であり、今後いろいろな場面で生かされることを期待したい。



2021年9月5日 日曜日

やってみようクッキング

アレンジ無限大！夏バテに負けない冷や汁

冷や汁はごはんに冷たい味噌汁をかけた料理で、宮崎県の郷土料理として有名ですが、鎌倉時代から日本各地で食べられていたそうです。夏の暑さが厳しい為、宮崎県で冷や汁文化が確立されたのです。時間のない時でも手早く作って食べられ、夏バテする時期におすすめの健康食です。今回は具だくさんで、栄養バランスの良い冷や汁を考えました。アレンジ自由なので、ぜひ作って食べてみてくださいね。

京都女子大 KWUえいようくらぶ

<p><材料 4人分></p> <ul style="list-style-type: none"> ・練豆腐 400g (2個) ・味噌白湯 300cc (1丁) ・トマト 中1個 ・きゅうり 中1本 ・みょうろ 2個 ・大葉 4枚 ・味噌 35g ・すりごま 15g ・出汁 400cc ・粗熱を取ったアールスメルト 3g ・ごま油 600cc <p><道具></p> <ul style="list-style-type: none"> 包丁、まな板、キッチンペーパー、スプーン、アルミホイル、トースター、ボウル <p>☆アレンジ</p> <p>麦ごはんをうどんやそうめんに変える、鯖缶をサケ缶や鶏のささみ、豚の冷しゃぶ等メインの具材にする、お漬物を刻んでかけるなど、たくさんのアレンジができます！</p>	<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 具材の下準備をする <ul style="list-style-type: none"> ・練豆腐1枚から出し、汁を切る(汁は出汁に入れる) ・豆腐キッチンペーパーに包み、15分以上、冷蔵庫に置いておく ・トマト1/3の角切りにする ・きゅうり1/4の角切りにし、塩(分量外、2g)で軽くもむ ・みょうろが1/4の角切りにする(手でちぎっても良い) ・大葉1/4の角切りにする(手でちぎっても良い) 2. 味噌とすりごまをスプーンでよくまぜ、湯を少し加えて混ぜる(分量外)を混ぜたアールスメルトの上に塗り広げる。トースター1200℃で約5分加熱し、焼き目を付ける(ワンポイント①) 3. 粉米だしを水で薄め、出汁をつくる。②を出汁で少しずつ溶かす 4. 味噌、トマト、きゅうり、みょうろ、豆腐を3に加え、豆腐が小さくならないように混ぜる(ワンポイント②) 5. 4を味噌汁で冷やした時、塩に調整したごま油にかけ、大葉をのせて完成 <p>魚卵の場合、味噌汁を濃い目にし、水を入れてもいいですよ</p>	<p>①</p> <p>味噌は少し焦がす方が、風味が濃くなり、もっとおいしくなります。ただし、焦がすので、こまめに確認しながら焼いてください！</p> <p>②</p> <p>豆腐は大きめにスプーンなどでちぎっておき、食べやすいように調整しましょう。</p>
--	--	---

私たちが担当しました！

火を使わず簡単に作ることができ、口当たりがよく食べやすいので暑い夏にピッタリです。ぜひお好みの野菜や魚を入れて、作ってください。冷や汁を食べる夏を盛り切りしましょう！(KWUえいようくらぶ)

学校紹介

今回は、京都女子大食物栄養学科4年生の私たちが担当しました。食物栄養学科では、食と栄養に対する深い知識と、社会の発展をリードできる実務のスペシャリストを目指しています。将来は管理栄養士や栄養士、栄養指導員、食育推進員、教育の現場で活躍できるよう、講義、実験、実習だけでなく、ボランティア活動など、積極的な学び姿勢を大切にしています。

半兵衛麩カフェメニューコラボ開発企画

京都女子大学と株式会社半兵衛麩（創業元禄2年、1689年）は7月に包括協定を結び、コラボ企画として、今春オープン予定のカフェメニューを、食物栄養学科の学生を対象に募集し、メニュー開発を行った。

8月3日に栄養クリニックで、参加希望学生に説明会を開催した。学生は「美と健康」をテーマに、20～30代の女性をターゲットとし、なま麩ややき麩、ゆばを使用したメニューを考案した。1回生から大学院生まで計29品のメニューの応募があり、半兵衛麩と栄養クリニックで厳正な審査の結果、カフェの提供メニューとして、3品が選ばれた。また、当初予定していなかったが、優れたレシピが多かったことから、カフェでの提供は行わないが、半兵衛麩のInstagramにて紹介するレシピメニューが11品選ばれた（下表）。

半兵衛麩×京女 コラボメニュー 採用レシピ

カフェ提供メニュー
麩の豆乳白味噌グラタン
季節のフルーツの麩づくしパフェ
カボチャ胡桃のヨーグルトサラダ
Instagram紹介メニュー
ナッツなま麩田楽
バナナ天麩ら
さつま麩アイス
お麩de大学芋
なま麩と5種の野菜のクリームパスタ ～やき麩のバケット添え～
お麩パンケーキ
やき麩のキッシュ
ゆばの春野菜サラダガレット
カリとろ お麩からあげ
ゆばポキ丼
あわ麩ラザニア

Instagram掲載用の調理と写真撮影は、12月3日、4日に栄養クリニックで行った。半兵衛麩企画課の方と材料や分量を見直し、改善されたものを学生が調理し、盛付けと写真撮影は、半兵衛麩が担当した。レシピは1月からInstagramで紹介されている。（p.36参照）

学生ならではの斬新なレシピがたくさん応募され、お麩やゆばの新たな食べ方を発見することができた。また、学生にとって、京都の伝統食品を用いたレシピの考案や老舗半兵衛麩とのコラボは、大変勉強になったと思う。

学生の感想：

- ・京都の伝統食品であるなま麩やゆばを用いたレシピを考案するのは難しかったが、楽しかった。先生や半兵衛麩の方にアドバイスをいただけたのは大変貴重な経験になった。
- ・京都の老舗のお店とのコラボが出来るのは、京女ならではの、と思う。またこのような機会があれば参加したい。

以上、今年度の学生の食育活動指導について、報告した。

COVID-19の感染状況を見ながらの活動の準備、休止、再開、又は中止せざるを得なかったものもあるが、その中で、学生たちは自分たちで考え、できることに精いっぱい取り組んだと思う。これらの取組の中で得られたことを、今後の学生生活や社会で生かしていけることを期待したい。

（中山 玲子）



説明会の様子



調理と写真撮影の様子

イベント参加学生の感想

栄養クリニック開設の目的のひとつである、「実践力のある管理栄養士養成のために、在学生在が様々なイベントに参加して、管理栄養士としての資質の向上を図る」という観点から、栄養クリニックのイベントには本学食物栄養学科の学生の参加を積極的に受け入れている。社会のニーズに応じた実践力を備えるために、一般の方の健康や栄養に対する知識の程度、個人の嗜好性及び人生観などをよく理解し、専門的な用語を使わずに相手にわかりやすく説明する力など、大学で学生が身に付けなければならないことはたくさんある。

栄養クリニックで開催される様々なイベントでは、実際に管理栄養士が一般の方へ情報発信する姿を見ることができ、学生がスタッフと一緒に参加することで、どのような伝え方をすれば伝わりやすいのか、一般の方はどのような情報に興味を示すのかなどについて自分自身で課題を見つけ、対象者側に立った目線での食事指導や栄養指導ができるスキルを身に付けることが目標である。

学生は例年は一般市民対象の健康料理教室にボランティアとして参加することが多いが、昨年度から新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のため中止となっている。今年度は大学祭での栄養アセスメント体験・栄養相談、中信ビジネスフェアでの栄養アセスメントが実施されたため、これらに参加した学生アルバイトの感想を紹介する。

大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談

- ・授業で学んでいた栄養アセスメント、栄養相談を実際に体験、見学することができ、理解を深めることができました。
- ・市民の方へ分かりやすく説明するためには、どんな話し方、説明の仕方がふさわしいのかを学びました。また、状況を見て適宜判断して人手が足りない場所に行くなど主体性を身につけられたと思います。
- ・自分が思っていた以上に、自分自身の体について、又は栄養相談をして知りたいと思っている方が多いことに少し驚きました。需要があるということを再確認できたので、もっと勉強をがんばろうと思いました。
- ・一般の方にわかりやすく栄養や測定結果のことをお話する工夫を考えながら行うことができた。病院実習ではコロナ禍で患者様と直接お話できなかったのが貴重な経験になった。
- ・人の頭にスッと入るようなわかりやすい説明をすることの難しさを学びました。興味を持って来てくださる人の中で、若い人が思っていたよりも多くて嬉しかった。

中信ビジネスフェア

- ・様々な方とコミュニケーションをとる経験ができて、一般の方の骨密度や健康に対する認識を肌で感じる事ができた。
- ・普段なかなか触れ合うことのない年代の方々の栄養に対する意識や、考えを聞くことができた。
- ・骨密度測定機の使用法や数値の意味について知ることができた。
- ・貴重な機会をいただきありがとうございます。来場者の方にご説明したときに「とてもためになった」と言っただけ、やりがいを感じられました。骨密度測定や骨粗鬆症について自身の勉強になる点も多かったので、今後に生かしていきたいです。
- ・実際に自分が人に教えるという体験はしたことがなかったのですが、実際にやってみて楽しかったです。
- ・骨密度測定機についても詳しく説明いただけ大変勉強になりました。この経験を今後に生かしていきたいです。

栄養クリニックのイベントは長時間の活動であるにもかかわらず、学生たちは終始笑顔で積極的な態度で好感が持てる対応ができていた。在学中から栄養クリニックの行事に積極的に参加し、各自の能力を培い、社会のニーズに応えられる実践力を身に付ける教育の場として今後も栄養クリニックの活用が期待される。

学生の参加状況

大学祭における栄養アセスメント体験（19名）、中信ビジネスフェア（3名） 合計22名（のべ人数）
（大学祭における栄養アセスメント体験、中信ビジネスフェアの詳細はp.14～16参照）

（松並 晃子）



栄養アセスメント体験の様子

Ⅲ 広報活動

広報活動の一環として、食・栄養に関する情報や栄養クリニックの活動についてのマスメディアからの取材、レシピの紹介や食をテーマとした企画への協力も行っています。また、健康・栄養に関する正しい情報を伝え、実生活で活用できるように、レシピ付き冊子8種類と正しい運動・トレーニングのガイドに加え、健康情報を記載した料理本『京女レシピ』、季節を味わう料理カレンダーなどを発行しています。


本学食物栄養学科卒業生や在学生および関係者の皆様に向けてメールマガジンを年2回配信し、栄養クリニックの行事、教員の研究や食品・栄養のトピック、教員の連載コーナー、卒業生の職場などの情報提供を行い、本学卒業後も、京女との繋がりを持ってもらうことを目的としている。

メールマガジンの配信

食物栄養学科の卒業生の多くは、管理栄養士という専門職として病院や食品系企業、学校などで活躍している一方で、仕事上の悩みを抱えている方もいる。栄養クリニックの設立目的の1つである管理栄養士の教育は卒業生に対しての生涯教育を含んでおり、栄養クリニックの開催する生涯学習講座・栄養講座を通して卒業後の学びの場と専門職同士の交流の場を作っている。しかし、実際は仕事が忙しく、施設に足を運んで講義を受けたり、イベントなどに参加したりすることができない方が多く、そのような方たちに向けてミニ知識や最新のトピックスを掲載し、配信することは意味あるものと思われる。ミニ知識は食物栄養学科の教員が自身の研究テーマや最近話題の食品・栄養の話題を盛り込み、さまざまなフィールドで働く卒業生にわかりやすく、また在学生にとっても興味深い内容となっている。また卒業生だよりでは職場でイキイキと働く卒業生の姿を掲載し、在学生や卒業生への良い刺激となっているようである。


メールマガジンの内容について、さまざまな現場で働く卒業生や在学生に興味を持ってもらえるよう、また登録者数の増加も目指して、最新の話題や関心の高いテーマなど提供する情報を吟味して、更新していけるように心がけたい。

(松並 晃子)



京都女子大学栄養クリニック メールマガジン 第15号

2022年2月発行 (現在の登録者数 631名)



2022年になり早くも2か月が過ぎようとしています。コロナ禍や厳しい寒さが続いています。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

このメールマガジンは、食物栄養学科の卒業生や在学生及び関連の皆さまに対して、京女大との絆を深めていただくために、栄養クリニックが年2回発行しています。栄養クリニックや食物栄養学科の情報、栄養の最新知識やトピックなどをお伝えします。

今回のメルマガの内容は・・・

- 1.最近のトピック
- 2.ミニ知識
橋本 彩子 先生より「ミネラルはどのように吸収される？」をご寄稿いただきました。
- 3.連載Eggciting(エキサイティング)な卵の研究 (第34回～第36回)
- 4.卒業生だより
愛媛大学大学院農学研究科に勤務する川添研究室卒の方よりご寄稿いただきました。
- 5.イベント情報
栄養クリニックのイベントのご案内です。

2. ミニ知識 (食物栄養学科の教員や栄養クリニックのスタッフ担当のコーナーです)

ミネラルはどのように吸収される？

京都女子大学 家政学部食物栄養学科 講師 橋本 彩子先生

栄養素としてのミネラルは主に小腸で吸収されます。その吸収過程をミクロの世界で見ると、そこでは、タンパク質が重要な働きを担っています。ここでは、ミネラルの中の鉄と銅と亜鉛に着目して、これらの吸収過程について紹介いたします。

詳細は下記URLをクリックしてご覧ください。【<https://drive.google.com/file/d/1f5snSxriAAAdjRZNRQRMnYi50z2fQ5hvh/view?usp=sharing>】

3. 連載コーナー「Eggciting (エキサイティング) な卵の研究 (第34回～第36回)」

本学家政学部食物栄養学科教授のたまご博士、八田一先生が「鶏の研究」という雑誌に連載されている「Eggciting(エキサイティング)な卵の研究」をこのメルマガでも連載しています。京女の皆さんも是非、これを読んで卵に詳しくなりましょう！

第34回 ピロリ菌除菌IgY抗体の研究開発①【<https://drive.google.com/file/d/1KwV3VcSNxSVmY4wGVDu1CSS5U9leCLKM/view?usp=sharing>】

第35回 ピロリ菌除菌IgY抗体の研究開発②【<https://drive.google.com/file/d/193bYocoAePTdrUMI0ZHmcAsTjOhbrUuP/view?usp=sharing>】

第36回 義殖魚の感染症予防IgY抗体の研究【<https://drive.google.com/file/d/1fvoYNkTFxWWhcfjJTooU50XKMoK-AV/view?usp=sharing>】

III

広報活動

季節を味わう料理カレンダー

平成20（2008）年7月に栄養クリニックが開設され、その翌年から広報活動の一環として料理カレンダーを制作し、栄養クリニック利用者をはじめ、学内外関係者に毎年12月初旬にお届けしている。

幅広い年代の皆様にご活用いただき「食」に対する関心を深め、毎日の料理を楽しみながら作っていただき、豊かで健康的な食生活の支援につながることを願い、制作した。

日本は四季・春夏秋冬に恵まれ「旬」が大切にされてきた。旬の食材を食べることで季節を味わい、楽しむことができるだけでなく、味・香りがよく栄養価が高い旬の食材を活用することは、豊かで健康的な食生活につながる。旬の食材を上手に活用できるよう、季節を味わう料理カレンダーでは旬の食材を使い、和食、洋食、中華料理や行事食、デザートと様々な分野の料理を紹介している。

カレンダーの表面には料理の写真、裏面には次の内容を記載している。

レシピ：基本的に日常的に入手しやすい材料を使い、作りやすい分量で記載した。作り方は、手順に従って分かりやすく示した。

栄養情報：料理に使われている食材に含まれている栄養成分や調理に伴う変化、料理の由来などを紹介している。また、夏バテ予防、骨粗鬆症予防などの健康に過ごすための知識も掲載・解説している。

皆様の感想：料理カレンダーの制作は今年で13年目を迎え、次のような感想が寄せられている。

- ・おうち時間が増えた昨今、より丁寧な食事作りを、と気持ちも新たにいたしました。
- ・これをお手本にお料理を頑張ろうと思います。
- ・日々の食生活に気をつけ、コロナ禍の困難な時を乗り切っていこうと思います。



3月 桜もち

7月 やわらか豆乳もち

11月 鮭とさつまいものミルクスープ

1月 大根とサーモンの花びら餅風

牛肉の八幡巻き（おせち料理）



(中村 智子)

III

広報活動

その他の広報活動

KKCチャンネル

一般財団法人近畿健康管理センター（以下、KKC）と共同で健康づくりのための動画2本「かしこくエネルギーカット」「減塩のコツ」を制作し、「KKCチャンネル」(YouTube)にて公開されている（詳細はp.17）。視聴回数の向上のため、KKCのホームページや『健康モーニング（年2回発行）』、『KKCタイムズ（年4回発行）』の情報誌にて告知している。また、栄養クリニックのホームページやメールマガジンでの紹介も予定している。

KKCチャンネル (YouTube)

<https://www.youtube.com/channel/UCFtxmFZPZM3wSHMLY6U1fvQ/>



一般財団法人近畿健康管理センターホームページ

<https://www.zai-kkc.or.jp/>



(中村 智子)

半兵衛麩Instagram

半兵衛麩とのコラボ企画（詳細はp.29）として、半兵衛麩のInstagramにて本学食物栄養学科の学生が考案したレシピが公開された。レシピは11品が選ばれ、下記アカウントにて公開されている。

半兵衛麩レシピ公開アカウント

[@fu_yuba_recipe](https://www.instagram.com/@fu_yuba_recipe/)



半兵衛麩ホームページ

<https://www.hanbey.co.jp/>





(松並 晃子)

IV 研究活動

栄養クリニックは、文部科学省が定める条件（設立から3年の活動実績と安定した継続的な共同研究ができる人員構成と学内予算配分などの運営体制が整っていること）を満たしており、大学附属研究所として認可されています。大学附属研究施設として、臨床栄養学や予防栄養学分野での研究に取り組んでおり、健康寿命の延伸、骨粗鬆症、フレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニアやメタボリックシンドロームなどの生活習慣病の対策を中心に栄養アセスメント等の活動を行い、その研究成果を学会等で発表しています。また、大学院生や卒業生を対象とする研修員の受入れを行っています。

当栄養クリニックでは、2013年度～2020年度まで京都市社会福祉協議会との共催で、京都市老人福祉センターの参加者約800名を対象に「高齢者の骨を守るための栄養ケア教室」を開催し、骨密度の測定や食生活調査を実施してきた。今回、得られた結果を栄養クリニック研修員（元栄養クリニック指導員）の徳本美由紀氏を筆頭著者として論文にまとめ、実践事例報告として日本栄養士会雑誌に投稿し、受理された〔65巻8号（2022年8月号）に掲載予定〕。

表題：「高齢者の骨を守るための栄養ケア教室」への参加者を対象として、男女別に検討した食品摂取の多様性得点と骨量及び低栄養との関連

○徳本美由紀¹⁾、木戸詔子¹⁾、中村智子¹⁾、山口友貴絵^{1,2)}、松並晃子¹⁾、中山玲子¹⁾、宮脇尚志^{1,3)}

1) 京都女子大学栄養クリニック、2) 京都栄養医療専門学校、3) 京都女子大学家政学部食物栄養学科

【概要】

当栄養クリニックでは、2013年度から2020年度まで京都市社会福祉協議会との共催で、京都市老人福祉センターの参加者797名（女性723名、男性74名、平均年齢74.9±5.8歳）を対象に実施した「高齢者の骨を守るための栄養ケア教室」（栄養ケア教室）において、超音波測定による骨量（%YAM）測定を実施し、食品摂取の多様性得点（Dietary Variety Score；DVS）を用いた問診票にて参加者自身の食習慣を確認した上での栄養指導を行った。本研究では、2018年と2019年のデータを用い、男女別にDVSからみた食事内容と骨量及び低栄養との関連を明らかにすることを目的とした。

女性（10.9%）は男性（24.3%）に比べ、骨量正常群の割合が有意に低値であった。DVSの平均は、女性で4.9±2.0点、男性で3.6±2.0点であった。DVSで、「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合は、牛乳・乳製品、緑黄色野菜類、大豆・大豆製品で高く、一方魚介類、肉類、いも類では低かった。また、「ほとんど毎日食べる」食品群に男女差を認めた。DVSの低下は特定の食品群によるものではなく、ほぼすべての食品群の摂取頻度が低下することにより生じた。男性は女性に比べDVSが低い傾向にあり、DVSから評価すると女性の25.0%、男性の51.4%が低栄養の可能性が考えられた。女性では年齢やBMIで補正後、骨量はDVSの有意な寄与因子であったが、男性では関連を認めなかった。

本研究の結果から、高齢者における食品摂取の多様性は男女で違いが認められ、また、食品摂取の多様性は、女性では骨量及び低栄養との関連が、男性では低栄養との関連が示唆された。このことから、高齢者の骨粗鬆症の栄養指導においては食品摂取の多様性や低栄養の予防についても考慮した男女別のアプローチが必要であると考えられた。

（宮脇 尚志）

令和3年度 年間事業報告

学内連携事業

日付	事業名	参加者数	参加スタッフ
11/10 (水) 11/11 (木)	学生生活支援行事 女子大生のための料理教室	12	中山・中村・松並
		7	中村・松並

栄養アセスメント (栄養相談)

日付	事業名	参加者数 (学生アルバイト数)	参加スタッフ
10/6 (水) 10/7 (木)	中信ビジネスフェアにおける栄養アセスメントの 出展	約90 (3)	中村・松並
11/3 (水)	大学祭における栄養アセスメント体験&栄養相談	116 (19)	宮脇・中山・井戸・今井・ 樹山・中村・松並

東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性事業

日付	タイトル	対象者数	参加スタッフ
7月発行	京女大栄養クリニック通信No.19	東山区の小学校・区役所 1,650部	中山・中村・松並
12月発行	京女大栄養クリニック通信No.20	東山区の小学校・区役所 1,650部	中山・中村・松並

公開講座・学外依頼講演

日付	講演題目	参加者数	講師 参加スタッフ
5/20 (木)	寺庭婦人会中央研修会 講演 「人生100年時代の健康を考える～健康長寿を目指して～」	15 (録画DVD 200枚配布)	中山
10/9 (土)	大学コンソーシアム京都 京カレッジ「大学リレー講座」 「健康長寿のための栄養と生活習慣」	109	中山
12/11 (土)	栄養クリニック公開講座 「健康寿命延伸のための運動とお口の健康」	約80	宮脇・中山・米浪・ 坂手・松並

研究活動

日付	投稿誌	備考
5月6日(木) 投稿受理	日本栄養士会雑誌「実践事例報告」	2022年2月15日掲載受理 8月頃発刊予定

特定保健指導

実施月	面談回数	参加スタッフ
4月	1	中村
7月	2	中村
11月	3	中村
12月	1	中村
2月	1	中村
3月	1	中村

※利用者4名 (うち新規3名)

附小スクールランチ

実施日	担当
4月12日～3月11日 153日 (内 食育放送実施5月6日～3月11日 144日)	中山

京都女子大学 栄養クリニック規則

制 定 平成20年4月1日

最終改正 令和2年3月18日

(設置)

第1条 京都女子大学学則第59条に基づき、京都女子大学に京都女子大学栄養クリニック（以下「クリニック」という。）を置く。

2 クリニックの組織及び運営は、この規則の定めるところによる。

(目的)

第2条 クリニックは建学の精神に則り、管理栄養士の実践教育をはじめ、広く健康・栄養にかかわる学術研究を深め、その成果を学部・大学院の教育、並びに社会一般に還元することを目的とする。

(事業)

第3条 クリニックは前条の目的を達成するために次の事業を行う。

- (1) 家政学部食物栄養学科における健康・栄養にかかわる実践教育・研究
- (2) 家政学研究科における実践教育・研究
- (3) 京都女子学園内における食育の推進
- (4) 市民を対象とした栄養指導・相談、啓発活動・刊行物の発行
- (5) その他、クリニックの目的を達成するために必要と認められた事業

(健康・栄養指導の種類及び料金)

第4条 健康・栄養指導等の種類及び料金については別に定める。

(クリニック構成員)

第5条 クリニックの事業を行うため次の構成員を置くことができる。

- (1) 栄養クリニック長（以下「クリニック長」という。）1名
- (2) 副栄養クリニック長（以下「副クリニック長」という。）1名
- (3) 栄養クリニック指導教員（以下「クリニック指導教員」という。）若干名
- (4) 栄養クリニック指導員（非専任職員）（以下「クリニック指導員」という。）若干名
- (5) 栄養クリニック・スタッフ（ラボラトリー・スタッフまたはシニアラボラトリー・スタッフ）（以下「クリニック・スタッフ」という。）1名
- (6) 栄養クリニック研究員（以下「クリニック研究員」という。）若干名
- (7) 栄養クリニック研修員（以下「クリニック研修員」という。）若干名

(クリニック長)

第6条 クリニック長は、クリニック運営業務全般を統括するとともに、クリニック構成員として第3条にかかげる事業に従事する。

2 クリニック長は、クリニック研究員及び研修員に対する助言・指導を行い、その責任を負う。

3 クリニック長は家政学部の専任教員で、かつ医師資格を

有する者の中から、家政学部長の推薦にもとづき学長が委嘱する。

4 クリニック長の任期は2年とし、再任を妨げない。

(副クリニック長)

第6条の2 副クリニック長は、クリニック長のもとにクリニック運営業務全般を掌り、第3条にかかげる事業に従事するとともに、クリニック指導員、クリニック・スタッフを指揮して事業に付随する諸業務を推進する。

2 副クリニック長は、クリニック長のもとにクリニック研究員及び研修員に対する助言・指導を行い、その責任を負う。

3 副クリニック長は、家政学部食物栄養学科において管理栄養士養成課程の専任教員として5年以上の教育経歴を有するものの中から、運営委員会の議を経てクリニック長が推薦し、学長の申し出にもとづき、学園長の承認を得た者について、理事長名で雇用契約を締結する。

4 副クリニック長の任期は1年とし、再任を妨げない。

(クリニック指導教員)

第7条 クリニック指導教員は、クリニック長及び副クリニック長を補佐して、クリニック運営業務全般に従事するとともに、第3条にかかげる事業を分担する。

2 クリニック指導教員は、クリニック長及び副クリニック長とともに、クリニック研究員及び研修員に対する助言・指導を行い、その責任を負う。

3 クリニック指導教員は家政学部の専任教員で、かつ管理栄養士免許取得者の中からクリニック長の推薦にもとづき、運営委員会の議を経て学長が委嘱する。

4 クリニック指導教員の任期は2年とし、再任を妨げない。

(クリニック指導員)

第8条 クリニック指導員は、クリニック長、副クリニック長、クリニック指導教員とともに、第3条にかかげる事業を分担し、併せて事業に付随する諸業務に従事する。

2 クリニック指導員は、管理栄養士免許取得者で、かつ原則として5年以上の管理栄養士としての実務経験があるものの中から、運営委員会の議を経てクリニック長が推薦し、学長の申し出にもとづき、学園長の承認を得た者について、理事長名で雇用契約を締結する。

3 クリニック指導員の任期は1年とし、再任を妨げない。

(クリニック・スタッフ)

第9条 クリニック・スタッフは、クリニック長、副クリニック長、連携推進課長の監督のもと、クリニック運営業務全般に従事し、併せて第3条にかかげる事業に付随する諸業務を行う。

2 クリニック・スタッフは、管理栄養士免許取得者（取得見込みの者を含む。）とする。

(クリニック研究員)

第10条 クリニック研究員は、クリニック長、副クリニック長、クリニック指導教員、クリニック指導員とともに、第3条にかかげる事業を分担することができる。

2 クリニック研究員は、原則として京都女子大学の専任教

職員で、クリニック長が推薦し、運営委員会の議を経て、学長が委嘱する。

3 クリニック研究員の任期は1年とし、再任を妨げない。
(クリニック研修員)

第11条 クリニック研修員は、原則として本学大学院生または卒業生であり、かつ管理栄養士免許取得者でクリニック長が認めた者とする。

2 クリニック研修員は、クリニック長、副クリニック長及びクリニック指導教員の指導・監督のもとに、第3条にかかげる事業に従事することができる。

3 クリニック研修員の研修期間は1年とする。

(運営委員会)

第12条 クリニックの適正かつ円滑な運営を図るため、栄養クリニック運営委員会（以下「運営委員会」という。）を設ける。

(運営委員会の構成)

第13条 運営委員会は次の各号に定める委員をもって構成する。

- (1) 家政学部長
- (2) 食物栄養学科主任
- (3) クリニック長
- (4) 副クリニック長
- (5) クリニック指導教員の中より、クリニック長の指名する者1名
- (6) クリニック指導員（但し、複数の場合はクリニック長の指名する者1名）
- (7) 教務部長
- (8) 総務部長
- (9) 連携推進課長

(任期)

第14条 前条第5号及び第6号に定める委員の任期は1年とし、再任を妨げない。

2 前項の委員に欠員が生じたときは、直ちに補充するものとし、その任期は前任者の残任期間とする。

3 前条第5号及び第6号を除く委員の任期は、それぞれの在任中とする。

(委員長)

第15条 委員長は教務部長をもってあてる。

(運営委員会の運営)

第16条 委員長は運営委員会を招集し、その議長となる。

2 運営委員会は委員の過半数の出席により成立し、出席者の過半数の同意により議事を決する。

3 委員長は必要に応じて、関係職員に出席を求めて、説明又は意見を聞くことができる。

(運営委員会の審議事項)

第17条 運営委員会は次の事項を審議する。

- (1) クリニックの管理運営に関すること
- (2) 健康・栄養指導、啓発活動の基本方針に関すること
- (3) クリニック研究員及び研修員の指導に関わる基本方針に関すること
- (4) 副クリニック長、クリニック指導教員、クリニック指導員、クリニック研究員の選任に関すること
- (5) 他の部局との連携に関する事項
- (6) その他、クリニックの業務に関する基本的事項

(専門会議)

第18条 第3条の事業を円滑に行うため、運営委員会のもとに専門会議を設ける。

2 専門会議は次の各号に定める委員をもって構成する。

- (1) クリニック長
- (2) 副クリニック長
- (3) クリニック指導教員
- (4) クリニック指導員
- (5) 食物栄養学科主任
- (6) 連携推進課長

3 専門会議はクリニック長が議長となって議事を運営する。

4 クリニック長は必要に応じて、関係職員に出席を求めて、説明又は意見を聞くことができる。

(専門会議の審議事項)

第19条 専門会議は次の事項を審議する。

- (1) 健康・栄養指導、啓発活動に関する事項
- (2) 健康・栄養指導、啓発活動担当者の業務分担並びに連絡調整に関する事項
- (3) クリニック研究員及び研修員の指導に関する事項
- (4) その他、健康・栄養指導、啓発活動に必要な具体的事項

(事務の所掌)

第20条 クリニックの事務は、教務部連携推進課がこれを所掌する。

(機密の保持)

第21条 健康・栄養指導、啓発活動担当者及びクリニックの業務に関与する者は、職務上知り得た相談者の秘密を他に漏らしてはならない。

2 その他、倫理に関わる事項については、「京都女子大学栄養クリニック倫理綱領」を遵守するものとする。

(改廃)

第22条 この規則の改廃は、評議会の議を経て、学長がこれを行う。

附則

この規則は、平成20年4月1日から施行する。

附則

1 この規則は、平成22年4月1日から施行する。

2 第5条第1項第4号のクリニック指導員の人数については、毎年度、当該年度の予算の範囲内においてこれを定めるものとする。

附則

この規則は、平成23年4月1日から施行する。

附則

この規則は、平成25年4月1日から施行する。

附則

この規則は、平成27年4月1日から施行する。

附則

この規則は、平成28年4月1日から施行する。

附則

この規則は、令和2年4月1日から施行する。

京都女子大学 栄養クリニック構成員

■栄養クリニック長（食物栄養学科教員・医師）

担当科目・研究分野

宮脇 尚志 家政学部教授 病態栄養学、解剖生理学、臨床医学概論・予防医学、健康科学、糖尿病、肥満

■副栄養クリニック長（元食物栄養学科教員・管理栄養士）

研究分野

中山 玲子 副学長・名誉教授 栄養教育論・脂質栄養生化学、栄養教育（食育）

■栄養クリニック指導教員（食物栄養学科教員・管理栄養士）

担当科目・研究分野

今井佐恵子 家政学部教授 臨床栄養学・糖尿病をはじめとする生活習慣病の食事療法

横山 佳子 家政学部教授 公衆栄養学、公衆栄養活動論、微生物学・細菌学、食品衛生

樹山 敦子 家政学部講師 臨床栄養学・栄養生理学

米浪 直子 家政学部教授 栄養評価論、ライフステージ別栄養学・エネルギー代謝

■栄養クリニック指導員（管理栄養士）

中村 智子 元丸大食品株式会社 管理栄養士（商品開発）、株式会社ベネフィット・ワン（特定保健指導）

■栄養クリニック研究員（食物栄養学科教員）

担当科目・研究分野

井戸由美子 家政学部教授 給食経営管理論、給食運営論、調理学実習・腸内フローラ、フレイル、栄養指導

川添 禎浩 家政学部教授 栄養薬理学、健康環境論、食品衛生学、公衆衛生学・食品安全性学

坂手 誠治 家政学部教授 運動栄養学、基礎栄養学、基礎栄養学実習、基礎の生物学・運動生理学、スポーツ健康科学、体力・身体活動

辻 雅弘 家政学部教授 応用生理学、臨床病態学、生理学実験・小児外科、神経科学

八田 一 家政学部教授 食品学各論、栄養機能論・食品科学、食品加工学、食品免疫学

廣瀬 潤子 家政学部教授 栄養教育総論、栄養教育各論、栄養カウンセリング論・授乳期母子の栄養教育

松尾 道憲 家政学部教授 分子栄養学、生化学、バイオサイエンス・分子生物学、分子栄養学、生化学

門間 敬子 家政学部教授 食品学実験、食品学総論、食物栄養の化学、栄養機能論・生活科学、食品学、タンパク質化学

桂 博美 家政学部准教授 応用調理学、給食運営論、調理学実習Ⅰ、給食経営管理論・食品栄養学

成川 真隆 家政学部准教授 食品学総論、食品学各論、食品学実験・食品科学、味覚生理学

松本 晋也 家政学部准教授 基礎栄養学、分子栄養学、生化学、基礎の化学、基礎の有機化学・応用生物化学、機能生物化学

橋本 彩子 家政学部講師 ライフステージ別栄養学、栄養評価論、栄養教育各論・応用栄養学、ミネラル栄養

■栄養クリニック研修員（管理栄養士）

研究題目

徳本美由紀 元大阪北野病院 管理栄養士・元栄養クリニック指導員 京都市在住高齢者における骨密度と体重・食生活の現状

■栄養クリニックスタッフ（管理栄養士）

松並 晃子

編集後記

京都女子大学栄養クリニックの今年度の活動を振り返りますと、昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、対面・飲食を伴う事業は制限せざるを得ませんでした。できる範囲で取り組みました。お陰さまで、活動報告書第14号（2021年度）を発行出来ますこと、関係の皆様へ厚く御礼申し上げます。

まず、今年度は、公開講座（隔年開催）を開催しました。オンライン開催ということもあり、遠方からも多くの方に参加いただきました。講師の方とも綿密な打ち合わせ等を行い、トラブルなしに終了できましたことは、今後のウィズコロナ時代の公開講座のあり方を示したものと思います。

大学地域連携事業や大学祭の栄養アセスメント体験・栄養相談、学園内の食育（附属小学校、大学学生）等の各事業も1年ぶりで再開できました。人数制限、時間短縮などにより、参加者の方、スタッフの安全を第一にコロナ対策を講じながらも、何とか実施することができ、また、参加いただいた方々からも、満足度の高い評価を得ることができました。学生支援の料理教室は定員を半分に2回開催し、ミニ講義と調理実習を行いました。学生に好評でした。特定保健指導においては、感染症予防対策を万全にして対面で行い、オーダーメイドの指導により満足度の高い成果を出しております。

当クリニックの事業の特徴は、教育の一環として学生がボランティアに参加し、幅広い活動をしている点でもあります。様々な制約のある中で、対面を必要とするボランティアも可能な限り活動できるように、コロナ予防対策を万全に再開しました。また、昨年度学長採択事業「らしつよチャレンジ」で結成したKWU食育ボランティア推進プロジェクトは、栄養クリニックを拠点としてスタートするなど、一定の成果を上げることができたように思います。

また、研究活動は、昨年度全くできなかったことから、今年度学会発表はできませんでしたが、従来取り組んできた成果を査読付き論文として投稿し、受理いただきました。

R研究棟に移転してからも10年が経過し、来年度は栄養クリニック設立15周年を迎えます。新型コロナウイルス感染症はまだまだ予断を許さない状況ですが、ウィズコロナ時代の地域に根ざした大学の附置研究所として、社会貢献活動、教育活動、研究活動など、様々な課題を一つずつ解決しながら、活動内容の継続・拡大、充実を図って参りたいと思います。

今後とも引き続き、ご支援ご指導を賜りますようお願いいたします。

副栄養クリニック長 中山玲子

編集委員会	令和4年3月31日発行
編集委員長 宮脇 尚志	発行 京都女子大学栄養クリニック
編集委員	編集責任者 宮脇 尚志
中山 玲子	住所 〒605-8501
中村 智子	京都市東山区今熊野北日吉町35
	TEL 075-531-2136
	FAX 075-531-2153
事務担当 松並 晃子	URL https://www.kyoto-wu.ac.jp/shakai/eiyoubuclinic/index.html

