

京都女子大学 栄養クリニック 活動報告書

開設15周年記念誌

第15号
2022年度

栄養クリニック開設15周年を記念して

I 地域貢献

市民を対象とする健康料理教室	10
外部との共催・依頼による料理教室	
認定NPO法人京滋 骨を守る会共催料理教室	13
栄養講座	14
生涯学習講座	16
特定保健指導	19
東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性事業	21
大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談	23
中信ビジネスフェアにおける栄養アセスメントの出展	25

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	28
京都女子中学校での食育授業	30
学生生活支援行事 栄養クリニックによる料理教室	32
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	35
京都新聞ジュニアタイムズ できるよ！クッキング	37
イベント参加学生の感想	38

III 広報活動

栄養クリニックメールマガジン	42
オープンキャンパス 栄養クリニック見学会	43
Instagram開設	44

IV 研究活動

栄養クリニック この15年の研究活動を振り返って	46
第10回栄養クリニック連絡会	49
令和4年度 年間事業報告	50
京都女子大学 栄養クリニック規則	52
京都女子大学 栄養クリニック職員	54
編集後記	55

ごあいさつ

京都女子大学栄養クリニックは、今年で開設15周年を迎えることができました。これもひとえに、多くの先生方やスタッフの皆様、関係する皆様に支えられてのことであり、この場を借りまして厚くお礼申し上げます。

コロナ禍の為、10周年の時のように、記念イベントの開催ができませんでしたので、この15号を記念特別号として、発刊させていただきました。

今年度も、コロナ禍の影響で多くの活動に行動制限が続く中で、栄養クリニックでは対面とオンラインそれぞれのメリットを生かしながら様々な事業を実施いたしました。料理教室、大学祭やフェアの栄養アセスメント体験・栄養相談、特定保健指導などは、感染対策に十分に配慮しながら対面で実施することができました。一方で、生涯学習講座や栄養講座はオンラインで行い、コロナ禍の前に行っていた対面による実施よりも、より多くの方々に参加いただけるようにしました。さらに、昨年の夏からは、メールマガジンに加えて新たにインスタグラムを開始し、広報活動の充実を図りました。

新型コロナウイルス感染症は、未だ私たちの生活に影響を及ぼしているものの、収束に向けての新たな段階を迎えようとしております。これからのアフタコロナの環境の下で、栄養クリニックは、引き続き「地域貢献」「教育活動」「広報活動」「研究活動」のそれぞれの分野で事業を発展させることができればと考えております。今後と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5年3月

栄養クリニック長

宮脇 尚志



栄養クリニック開設15周年を記念して

栄養クリニック開設15周年を記念して、当栄養クリニックの創立、発展にご尽力いただきました先生方よりご寄稿いただきました。

栄養クリニック創立当時を振り返って

栄養クリニック初代クリニック長 田中 清

創立15周年おめでとうございます。もう15年もたったのかというのが、正直な感想です。誰もが手探りの状態で、みんなでワイワイやりながら、開設にこぎつけたと思います。初代クリニック長を拝命しましたが、具体的な貢献は何もできず、管理栄養士の先生方の頑張りに全面的に依存していたことを、申し訳なく存じます。

宮脇尚志先生が教授として京都女子大学に着任され、宮脇先生がクリニック長として非常に適任の人材であることは良く分かっていましたので、すぐクリニック長にご就任頂きました。宮脇クリニック長のもと、特定保健指導など新しい企画を取り入れたり、学生教育との関係を強化されたりと、一層発展したことは、皆様良くご承知の通りです。

2018年3月に京都女子大学を定年となり、神戸学院大学栄養学部に勤務しましたので、最近のご活動の詳細は承知しておりませんが、栄養クリニックは、教育・研究・社会貢献、高校生へのアピール、いずれを考えても優れた施設です。しかし宮脇クリニック長・栄養クリニックスタッフ・管理栄養士の先生方・それ以外の先生方など、多くの方々のご尽力があってこそ運用できるものであり、これまでの皆様方のご尽力に敬意を表しますとともに、一層のご発展をお祈り致します。



創立当時の栄養クリニック

栄養クリニック創立から15周年の活動を振り返って

栄養クリニック初代副クリニック長 木戸 詔子

平成20年度は、食物栄養学科教員として在籍最後の年にあたり、家政学部長を辞退し、栄養クリニック開設に臨みました。学内外の多くの方々のご協力を得て開設できましたが、特に本学園の芝原理事長の開設前からの継続した後押し、当時の女子栄養大学の香川学長のご支援は、今でも忘れることができません。

平成20年4月から栄養クリニック施設となったR研究棟（現 生活デザイン研究所）は、床下腐食による修理が必要だったため、7月の開設まで家政学部事務所の一角をお借りして、専属スタッフ1名と日替わりの指導員1名でスタートし、私は指導教員として毎日、かなりの時間を割り準備にあたりました。7月の開設には、法人事務局の粋な計らいで、報道関係、京都市や東山区の行政機関等の方々を対象に栄養クリニック施設見学会を開くことができ、予想以上の来客を迎え、新聞等にも広く「京都女子大学栄養クリニック」が紹介されました。当初は、施設の関係で4～6名の料理教室、個人の栄養相談、卒業生対象の学習会等を開催しました。教室の度に、食器などの調達に走り回ったり、お子さん連れで料理教室に参加したいという強い要望に応じたところ、若いお母さんは料理に夢中になり、私が抱っこして指導したこともありました。京都市や大阪市の事業等にも協賛し、ブース出展したところ、一日に500人も参加者に学内を挙げての対応に追われたことを懐かしく思い出します。

平成24年からは新築した現在のR研究棟に移り、栄養アセスメント関連機器、調理設備器具等が充足され、ベビーシッターの導入やスタッフも増員され、すべての行事に多くの学生が加わり、学内での食育事業や外部団体からの利用も年々増えてきました。一度、ご利用いただくと、施設の素晴らしさと事業内容に満足され、リピーターが増えました。本願寺新報に5年間連続掲載された150のレシピをもとにした「料理本」の出版も楽しかったです。

多くの利用者さんや学生、スタッフに恵まれ、皆様からの温かい感謝の言葉に励まされて令和3年3月までの12年間、指導員、副栄養クリニック長として充実した日々を過ごさせていただき感謝しています。今後の栄養クリニックの益々のご発展を祈念しております。



旧栄養クリニックでの料理教室の様子

栄養クリニック創立とこれまでの活動を振り返って

栄養クリニック元指導教員 宮崎 由子

栄養クリニック創立15周年、おめでとうございます。栄養クリニックは2008年（平成20年）7月1日に京都女子大学の附属研究施設として開設され、その後R研究所棟が完成し、具体的な活動が始まりました。管理栄養士の実践教育を基に、食育の大切さを学内外へ発信すると共に社会貢献活動を主目的としての発足でした。本学の栄養クリニックは、通常のクリニックの診療行為を実施する施設ではなく、管理栄養士と医師が一般市民を対象に食や栄養学を用いて疾病の予防や健康増進に役立てることを目指し、学内外の多方面の方々のご指導を仰ぎながらのスタートでした。開始直後の事業内容は、公開講座・大学祭における栄養アセスメント・栄養相談・附属小学校での食育活動・市民や学生対象の料理教室などでした。この期間に、メニュー入りのカレンダーやレシピ本（京女レシピ：本願寺出版社2015）を発刊すると共に、「東日本大震災の被災者に対する栄養管理支援プロジェクト（岩手県2012～2017）」を立ち上げボランティア活動を5年間続けることが出来ました。さらに、高校生を対象に食育活動として「食withプロジェクト～レシピ甲子園コンテスト（読売新聞社共催）」などの活動も展開させ社会貢献に寄与しています。

現在では、「地域貢献」「教育活動」「広報活動」「研究活動」などの分野の事業を実施し、大学附属研究施設として臨床栄養学や予防栄養学の分野の研究にも発展させておられます。今後も「新しい食と栄養の在り方」を目指して、スタッフの皆様方の更なる発展をお祈り申し上げます。



レシピ甲子園審査会の様子

模索の2年間に感謝して

栄養クリニック元指導員 樹山 敏子

栄養クリニック創立されるにあたり、高岡さんと二人が指導員として勤務いたしました。開設の趣旨は理解しても、何をするのか、どこから手を付けていけばよいか、クリニック長をはじめ先生方と模索の日々。まずは、料理教室からスタートしましたが、この目的をどこに置くかが大事と思いました。参加いただける方が病気療養中という方ではないことから、私は、「健康づくり」をテーマにした料理教室とすることにしました。作った弁当をもって豊臣供養塔迄歩き、消費エネルギーと弁当のカロリーの確認なども好評でした。当時、京都府栄養士会で特定保健指導を担当していたこともあって、特定保健指導した方から、「食生活を見直したいのでそんな料理教室はないか」と問われ、栄養クリニックを紹介し、通っていただきました。

本願寺新報に食生活情報とレシピを1年間掲載することになりましたが、指導員だけでなく、先生方とのコラボで原稿、レシピ、そして料理写真撮影と多くの学びの場があり、この経験は、現在の仕事でも活かしています。

当時のクリニックは木造の洋館、少しきしむ階段、草木のしげる園庭に、来所者はホッとするとおっしゃっていましたが、私にとっても心洗われる空間でした。2年間という短い期間でしたが、関わらせていただいたことに感謝し、ますます栄養クリニックが充実・発展されることを願っています。

栄養クリニック15周年に寄せて

栄養クリニック元指導員 高岡 宏子

私は栄養クリニックに指導員として開設から約2年間勤務いたしました。

当時は総合病院を定年退職後、関連の介護付き有料老人ホーム、数校の栄養士・管理栄養士養成校を非常勤で勤務し、京都女子大学では「特殊調理」や「調理学実習Ⅲ」を担当していました。

2年間の事を思い出させてくれる唯一の物に18ページの小冊子があります。

『春・夏・秋・冬 レシピBOOK』のタイトルで、2年目に西本願寺新報に月1回、1年間掲載された料理レシピをまとめた物です。

開設時のクリニックは庭付き戸建ての住宅として使われていた建物（現在の生活デザイン研究所）で、副クリニック長の木戸詔子先生、交代勤務の指導員2名、事務担当者で建物の清掃と備品、什器等を整え開所式を迎え、スタートいたしました。

木戸先生よりクリニックを知ってもらうこと、人に来てもらうことから始めましょう。それぞれの得意な事をして下さいとご指導が有り、私は料理教室、話題の調理法をされている方を招いた講習会等を定期的に開催し、西本願寺の記事の掲載にもつながりました。

テーブルコーディネイト講座のお手伝いをさせて頂いた事も印象に残っています。

将来に向けての基礎を築くことが出来ないまま、私達は後の方々に発展を託し退職をいたしました。

その後のクリニックの発展に大きな敬意を表しております。

栄養クリニックと東北支援の思い出

地域連携研究センター 研究教授／栄養クリニック元研究員 八田 一

みなさん、2011年3月11日の14時45分頃、何処で何をしていましたか？私はちょうど文部科学省の大型研究プロジェクト「京都環境ナノクラスター」4年目の成果発表会で、京都桂イノベーションセンターにおいて、研究成果発表中でした。一瞬、会場の聴衆がどよめいたので、私の研究成果に驚かれたのかと妙に気分は高揚していました。その帰りに、仁左衛門の湯で疲れを癒し、サウナのテレビで東日本大震災（成果発表会のどよめきの原因）と津波のニュースを知り、たいへん驚いたことを今も鮮明に覚えています。

その後、何か支援できることはと探していたところ、当時、共同研究をしていたNPO法人グローバルヒューマン（GH）から気仙沼や陸前高田の仮設住宅で炊き出しの応援と卵の講演依頼があり支援活動を始めたのが2011年10月でした。それから食物栄養学科の中山先生に協力をお願いしたところ、京女の大学院生には被災時の栄養教育も教えているから引率して実践で鍛えましょうと、1年間に教員6名と大学院生10名が合計13回東北支援に出かけ、仮設住宅での炊き出しと栄養相談を実施していただきました。

炊き出しの支援も一区切りがついた頃、岩手県が公募したコマ形弁当バランス栄養プロジェクトにGHと応募したところ予算が付きました。栄養クリニックの先生方と大学院生のご協力を得て、2013年1～3月にコマ型弁当を用いた適塩バランス料理レシピ集を作成し、岩手県の仮設住宅30カ所を周り、適塩バランス食生活応援教室を開催していただきました。

また、京都女子大学にも東北支援プロジェクトを提案したところ、2013年10月から5年間の東北支援プロジェクトが始まり、管理栄養士の大学院生が参加できる夏休みと春休みを中心に年に2～3回、気仙沼の復興住宅と陸前高田の仮設住宅を1泊2日で訪問しました。食事栄養調査と健康アセスメントをさせていただきながら、引率の先生方と大学院生に食品学や栄養学や健康学のミニ講義と簡単レシピの試作と試食を行っていただき、毎回楽しみに待っていただく被災地の高齢者の皆さんと交流させていただきました。

東北支援は炊き出しから始まり、以上の経過を辿り、最終的には8年間で約60回、栄養クリニックならびに食物栄養学科の教員と大学院の学生が東北被災地で健康アセスメントや栄養指導を行いました。被災地の仮設住宅や復興団地で不自由な暮らしを余儀なくされている高齢者に管理栄養士ができる支援とは何かと、データを取らせていただき解析し、日本栄養改善学会などで発表し、その成果を本学の食物学会誌に2報の論文を投稿し掲載されました。

これは一重に、京都女子大学に栄養クリニックという研究施設が存在したこと、食物栄養学科の先生や大学院生のご協力が得られたこと、そして東北支援にご賛同いただき、それぞれが世のため人のためにと、他利の精神で頑張った成果であると誇りに思います。ご協力いただきました先生方と当時の大学院生の皆さんにあらためて感謝いたします。

参照pdf：Googleで「京都女子大学 東北支援プロジェクト」と検索して下さい。

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、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学習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の十分な感染対策を講じた上で、対面での栄養アセスメント、料理教室などを再開いたしました。参加された皆様からは対面ならではのお喜びのご感想を多数いただきました。今後も対面に加えてオンラインなどの様々な方法を活用して健康や栄養についての情報発信を行い、地域の皆様の健康のお役に立てるよう今後も取組みを続けてまいります。

I

地域貢献

市民を対象とする健康料理教室

栄養クリニックでは、開設当初から市民の方々の健康づくりに役立てていただけるよう、健康料理教室を開催している。令和2、3年度の2年間は、新型コロナウイルスの感染拡大予防のため中止した。本年度より感染対策を実施したうえで、参加者の定員を減らして料理教室を再開した。

当料理教室では毎回、実習前に食材の栄養知識や健康に関する「ミニ講義」を実施し、実習で学んだ内容と併せて、健康増進や生活習慣病の予防に役立てていただいている。

当料理教室は、栄養クリニック指導員による企画で実施し、食物栄養学科の学生がボランティアとして参加し、参加者と積極的に交流を図り、コミュニケーション力を身に付けたり、指導員の説明や質問への対応の仕方などを学んだり、生きた学習の場になっている。各教室には基本的に2～4名のボランティアが9時から準備に加わり、9時半からの接客、10時からの実習、12時からの試食・片付け、13時からの全体の清掃・調理器具の整備等に協力している。

今年度は下記に紹介するテーマで8回実施し、79名の参加があった。(実施教室の一覧表はP.50参照)

夏の簡単・充実ランチ

～いろいろ食べて元気にフレイル予防～

日付：令和4年7月6日(水)、7日(木)

介護を要さず自立して健康に過ごせる期間(健康寿命)の延伸のため必要な「フレイル予防」をテーマとし、概念、特徴、予防のポイント(特に栄養・食事について)について解説した。

多様な食材を使って簡単にすませることの多い昼食の栄養価を高めるメニューを提案した。



献立：

- ・ツナと卵のそうめんチャンプルー
- ・水煮大豆とコーンのお焼き
- ・じゃがいもと青じそのさっぱり和え
- ・きゅうりとわかめのナムル風
- ・水切りヨーグルトとベリーのカルシウムたっぷりデザート

(1人分の栄養価：696kcal、食塩2.8g)

参加者の感想：

- ・いつまでも健康で自立して過ごせるには、フレイル予防の大切さも知り食事の大切さを学びました。
- ・コロナ対策もよく考えてくださって、段取りよくしてくださって本当にありがとうございました。
- ・簡単で身近な材料、とても分かりやすく、すぐ作ってみたくまりました！
- ・主人と私の両家の介護など多忙でしたが自分が元気でいなければ乗り越えられません。自分や家族が元気でいられるよう、とても勉強になります。

(中村 智子)



低カロリー・低コストで楽しむアフタヌーンティー

～間食の適量を知ろう～

日 付：令和4年8月2日（火）、3日（水）

アフタヌーンティーを題材に間食の適量・カロリーカットの工夫を解説した。よりお茶の時間を楽しんでいただけるように、アフタヌーンティーやそのメニューの歴史的成り立ち、イギリスのお茶文化、エチケット、お茶と食材のマリアージュなど食文化的な内容も併せて説明した。



献立：

- ・サクサクリンゴのタルト
 - ・さつまいものスコーン
 - ・スパニッシュオムレツ
 - ・変わり種サンドイッチ2種
- （1人分の栄養価：696kcal、食塩2.8g）

参加者の感想：

- ・調理法も簡単で品数も多く甘みも抑えられて美味しくいただきました。見た目もきれいでした。
- ・料理のボリュームがありましたが、意外にカロリーは低いとのこと、満足しました。リンゴのタルトはクリームなどが入っていないので、ヘルシーであったりサクッとしていて美味しかったです。
- ・家でも作ってみようと思うものが多くありました。カロリーオフが嬉しいです。
- ・身近な材料で、華やかなアフタヌーンティーが作れてよかったです。
- ・スコーンを初めて作りました。家でも簡単に作れることが分かりよかったです。

（泉 玲子）

和の心でおもてなし

日 付：令和4年12月14日（水）、15日（木）

おもてなし料理のポイントとして、味、彩り、調理方法、食材の選び方など中心に説明した。旬の食材の中でも根菜、柑橘類、味噌について詳しく説明し、それぞれの食文化や栄養学的な解説をした。



献立：

- 前菜 ・金時人参のムース～柚子香るお出しのジュレのせ
 - ・彩なます蜜柑窯
 - ・花びら餅風生春巻き
 - 主菜 鰯の山椒と八丁味噌焼き～さつまいものピューレと季節野菜添え～
 - 主食 ハスの実と生姜のご飯
 - 汁物 大根餅のうすくず汁
 - 水物 紅まどんな（愛果28号）
- （1人分の栄養価：736kcal、食塩2.9g）

参加者の感想：

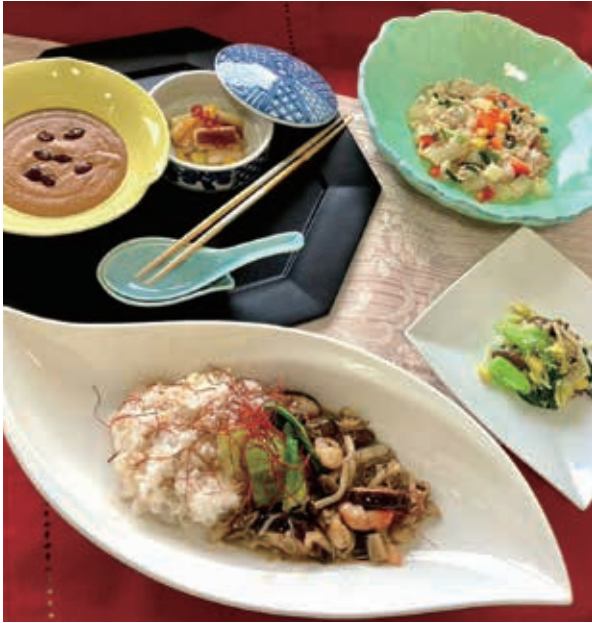
- ・旬のものを手早くおしゃれに美味しくいただけよかったです。
- ・また頑張ってみよう！！とやる気を起こさせてもらいました。マンネリ化した食事を楽しみと刺激をいただき感謝です！！
- ・どれも美味しく家でも作ってみたいと思います。金時人参のムースや生春巻きで里芋とビーツ、なますにおみかんと組み合わせの発見もありました。

（泉 玲子）

食物繊維たっぷり～冬の献立～

日 付：令和5年1月24日（火）、25日（水）

食物繊維は健康のために重要な多くの役割をもつがほとんどの日本人は不足しているため、食物繊維の働きや必要性を学んでいただいた。食物繊維の摂り方のポイントについて食事バランスガイドなどを使って解説した。



献立：

- ・きのこたっぷり♪あんかけご飯
- ・大根とえのきの麻婆炒め
- ・豆もやしと青梗菜の塩麴ナムル
- ・焼き長ねぎとパプリカの常備菜
- ・ごま入りきな粉のお汁粉風

（1人分の栄養価：700kcal、食物繊維：16.4g、食塩：2.9g）

参加者の感想：

- ・食物繊維について改めて考えました！参加させていただくことでいつも新たな発見や気づきがあります。
- ・毎回いろいろなテーマで学ぶことができ、いつもの食事に生かしやすいメニューです。
- ・簡単に作れて材料も手軽なものばかりでとても良かったです。お腹いっぱいになりました。

（中村 智子）

認定NPO法人 京滋骨を守る会 共催料理教室

認定NPO法人京滋骨を守る会との共催事業「骨粗鬆症予防のための料理教室」を約3年半ぶりに十分な感染対策のもと、京滋骨を守る会会員を対象に開催した。骨を守る4つのポイント「食事」「運動」「日光浴」「転倒予防」の内、特に「食事」について詳しく学んでいただいた後、カルシウムをはじめ骨の健康に役立つ栄養素を含む食材を献立に取り入れる工夫を実際に調理、試食して体験していただいた。栄養クリニック・スタッフの支援のもと、衛生的な調理室で実施されるこの料理教室は毎回参加者に好評で、アンケートにはお喜びの声が多数寄せられている。

主催：認定NPO法人 京滋骨を守る会

共催：京都女子大学 栄養クリニック

後援：公益財団法人骨粗鬆症財団

担当：(ミニ講義) 中村智子

(料理教室) 中村智子、泉玲子、松並晃子

日付：令和4年9月13日(火)

献立：

日常の食生活でも調理・実践していただけるように、骨を強くする栄養素を豊富に含む身近な食材を使った簡単に作れる献立を紹介した。

料理の内容・特徴について次に紹介する。

小松菜と生姜の簡単混ぜ寿司：小松菜とちりめんじゃこを炒めて他の具材と混ぜるだけの簡単混ぜご飯。具材を用意しておけば短時間で完成するので朝食や昼食にもおすすめ。

鮭と豆腐のハンバーグ：たんぱく質の他、カルシウム、ビタミンDが同時に摂れる簡単・柔らかハンバーグ。鮭水煮缶を使用するので骨ごと食べられて、魚の下処理も不要。

桜エビとモロヘイヤの簡単スープ：桜エビの香ばしさと、削り節と塩昆布のうま味を活用することにより「だし」をとる手間が省けて簡単に作れる。温めても冷やしても美味しくいただける。

簡単ミルクもち：牛乳に常備食材のスキムミルク、片栗粉を加えた簡単デザート。仕上げにまぶす、きな粉はたんぱく質の他に骨の健康に役立つカルシウム、マグネシウムも含む。

(1人分の栄養価：583kcal、食塩：2.6g、カルシウム：593mg)

**参加者の感想：**

- ・講義が分かりやすくてためになりました。久々の調理実習は楽しかったです。
- ・身近にある、いつもキッチンに買い置きしてある食材のできるメニューなので、毎日の生活に取り入れやすいのが良いと思いました。
- ・サプリや薬だけに頼るのではなく、口からの摂取の大切さを改めて自覚しました。
- ・年齢が高くなるにつれて筋肉の衰えを実感している。骨に関しても今まで以上に意識をもって生活しなければと思いました。

(中村 智子)



栄養講座は、栄養クリニック開設当初は生涯学習講座として在学生、卒業生を対象とし、食事摂取基準や診療報酬、各種疾患の治療ガイドラインの改定や最新の栄養情報を交えた講座を定期的に開設してきた。平成30年度からは市民の方々にも対象を広げ、広く栄養や健康に関するテーマで講演を開催してきた。新型コロナウイルス感染症の影響により令和2年度から2年間中止していたが、21回目となる今回は、多くの方に視聴いただけるよう、初めてのオンデマンド形式で開催した。

視聴期間：令和5年3月30日（木）～5月7日（日）

開催方法：オンデマンド（Microsoft365 Stream）

開会挨拶：栄養クリニック長 宮脇尚志

閉会挨拶：副栄養クリニック長 中山玲子

対象者：市民（栄養クリニック登録者）、本学学生、
本学教職員

講演テーマ：微量ミネラル「亜鉛」の栄養

講師：本学食物栄養学科講師／栄養クリニック指導員

博士（生命科学）・管理栄養士
橋本彩子氏

ミネラル（無機質）とは、水素、炭素、酸素、窒素を除いた元素の総称であり、体内で合成することができず食物から摂取する必要がある。亜鉛は必須ミネラルの一つであり、成人の体内に約2～3g存在している。

亜鉛の生理機能は、①タンパク質の構造因子、②酵素の補因子、③シグナル調節因子の大きく3つに分類される。亜鉛は多くの代謝酵素に関わっているため、亜鉛が欠乏するとさまざまな症状があらわれる。主な亜鉛欠乏の症状として、味覚障害、皮膚炎、脱毛、免疫機能低下、下痢、発育障害、創傷治癒能力低下、食欲不振、貧血、性腺機能不全などがある。亜鉛欠乏は主に途上国に多くみられ、先進国では少ないが、日本では約10～30%の割合で亜鉛欠乏者が存在すると推測されている。亜鉛欠乏の要因の一つに、亜鉛摂取量が少ないことがあげられる。亜鉛摂取量が、「日本人の食事摂取基準2020年版」に定められている推奨量未満の人の割合は、18歳以降で比較的高く、現在の日本人の食生活は亜鉛が不足傾向にあるということが考えられる（図1）。

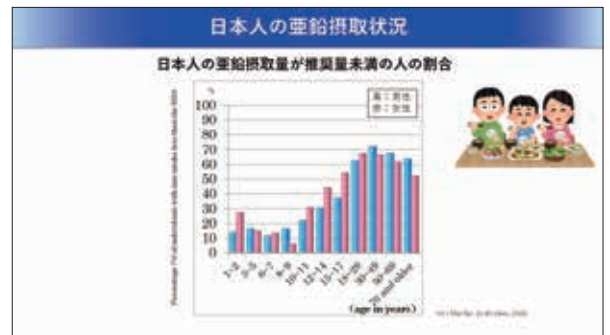


図1

亜鉛は主に動物性食品に多く含まれ、特に牡蠣などの魚介類、レバーなどの肉類に多く、卵やチーズなどにも含まれる（図2）。日本人は主食である穀類から最も多く亜鉛を摂取しており、亜鉛の必要量を摂取することは、米などの主食、肉類や魚介類、卵などを使った主菜、野菜を使った副菜からなるバランスのよい食事を摂ることで実現可能であると考えられる。

食品名	100g中の亜鉛含有量 (mg) *	1食分の亜鉛含有量 (mg) **
大豆 (生)	14.0	6.4 (1食分 60g)
鶏レバー (生)	6.5	4.8 (1食分 70g)
やきかたろし (赤肉)	3.6	3.8 (1食分 70g)
ほたてがし	2.7	2.7 (1食分 100g)
卵レバー	3.8	2.7 (1食分 70g)
うなぎ (凍結)	2.7	2.2 (1食分 80g)
ずわいがに (ゆで)	3.1	1.2 (1食分 40g)
おし (玄米)	0.8	1.2 (1食分 150g)
おし (精白米)	0.6	0.8 (1食分 150g)
赤豆 (乾燥)	2.9	0.8 (1食分 40g)
玄米	1.1	0.7 (1食分 60g)
雑穀	3.6	0.7 (1食分 20g)
プロセスチーズ	3.2	0.6 (1食分 20g)
ヨーグルト	0.4	0.4 (1食分 100g)
カシューナッツ	5.4	0.4 (1食分 8g)
牛蒡豆腐	0.6	0.4 (1食分 70g)
ビュウココア	1.0	0.4 (1食分 10g)
大豆 (ゆで)	1.9	0.4 (1食分 20g)
アーモンド	3.6	0.2 (1食分 6g)

図2

乳幼児期の亜鉛欠乏の症状には、発育障害、下痢、易感染性がある。胎児への亜鉛貯蔵は主に妊娠後期に行われるため、低出生体重児は潜在的に亜鉛が不足している。日本は低出生体重児の割合が先進国の中でも高く、乳児の亜鉛不足に注意する必要がある。母乳の初乳には高濃度の亜鉛が含まれているが、離乳食開始以降は母乳中の亜鉛量が低下しているため、さまざまな食品をバランスよく摂取し、亜鉛不足にならない工夫が必要である。また、高齢期においては、年齢が高

京都女子大学では平成29（2017）年度から一般市民対象に、本学の構成学部・施設の専門性に応じた実践的な生涯学習講座を、有料で提供している。栄養クリニック主催の生涯学習講座として、令和2（2020）年度は「これであなたも健康長寿！」と題して、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、対面とオンラインのハイブリッドで開催した。今年度は食育に焦点を絞り、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の重要性」と題して3部構成でオンラインで開催した。

演 題：生涯を通じた心身の健康を支える食育の重要性

講 師：副栄養クリニック長 中山 玲子

日 時：令和4年6月4日（土）9：00～12：00

開講形態：オンライン

配布資料：パワーポイントのレジュメ、栄養クリニック発行冊子（高齢期の食事支援・骨を元気にするレシピ集、正しい運動・トレーニングのガイド）を連携推進課より郵送

受講者：一般市民12名（男性2名、女性10名）、年齢構成（40代4名、50代4名、10代、30代、60代、70代が各1名）であった。京都市内2名、京都市以外の京都府内1名、京都府外9名であり、オンラインの為、遠方の方が受講していた。また、短期大学部食物栄養専攻の卒業生が2名受講していた。

講義の概要

本講義では、まず、国民の食の現状・課題や食育基本法及び第4次食育推進基本計画について、概要を講義した。次いで、各論として、第4次食育推進基本計画の重要課題1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（国民の健康の視点）を中心に、特に、妊娠期（胎児期）から思春期、及び成人期から高齢期までの食育について概説した。生涯を通じた心身の健康を支える食育の重要性について正しく理解していただき、望ましい食生活の実践に生かしていただくことを目的とした。

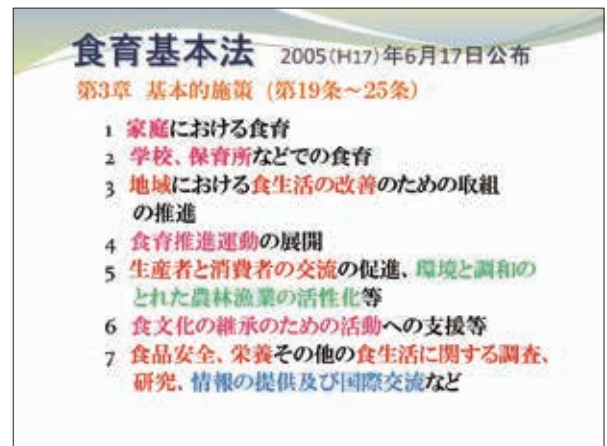
1. 国民の食の現状と食育基本法、第4次食育推進基本計画の概要

平成17（2005）年6月に食育基本法が制定された。当時の国民の食の現状として、肥満や生活習慣病の増加、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、食の安全上の問題、過度の痩身志向の増加、食を大切にする

心の欠如、伝統ある食文化の喪失などがあり、その解決のために、制定されたのである。

食育基本法では、家庭における食育、学校、保育所などでの食育、などの基本的施策が挙げられている（下記、スライド参照）。

食育の定義（同法前文に記載）は、食育とは「生きる上での基本であって、知育徳育体育の基礎となるべきものと位置付ける」とある。また、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること、とある。



食育基本法制定の翌年から食育推進基本計画が策定され、現在第4次食育推進基本計画（令和3年4月～令和8年3月）が施行中である。

基本計画では、現代の食の課題を受けて、国民の健全な食生活の実現と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のために、SDGs の考え方を踏まえながら、多様な関係者が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進することとしている。

3つの重点課題1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（国民の健康の視点）、2 持続可能な食を支える食育の推進（社会・環境・文化の視点）、3 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進（横断的な視点）、が掲げられている。

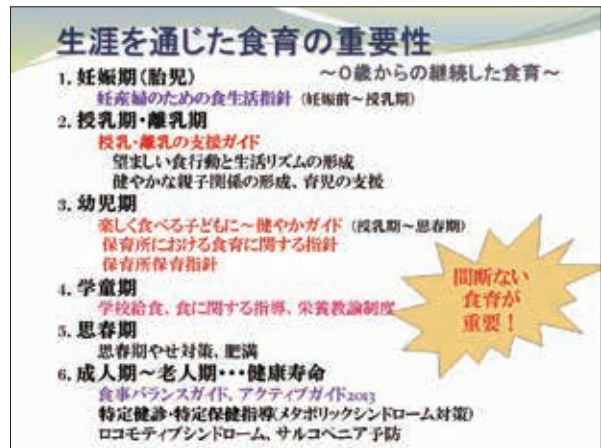
2講時、3講時では、重点課題1 国民の健康の視点：生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進について、ライフステージを大きく2つに分けて、①妊娠期（胎児期）から思春期の食育、②成人期から高齢期の食育、について講義した。

また、実践に結び付けていただくために、栄養バランスの良い食事として食事バランスガイドの紹介や食生活指針等も紹介した。

2. 重点課題1（国民の健康の視点） 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 ①妊娠期（胎児期）から思春期の食育 ～望ましい生活習慣の確立～

食育はあらゆる国民が対象である。しかし、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。そのため、家庭における食育が重要であり、早寝早起き朝ごはんや共食など、規則正しい生活リズムや、望ましい生活習慣の確立が重要である。その重要性について、時間栄養学の観点からも解説した。

人生100年時代、健康長寿を目指し、胎児期（妊娠期）からの食育（母親のやせの問題）（妊産婦のための食生活指針）や、授乳・離乳期の食育（授乳・離乳の支援ガイド2019）、幼児期・就学前の食育（楽しく食べる子どもに一食からはじまる健やかガイド）、学童期・思春期の食育（学校食育、給食や栄養教諭の役割、和食文化の継承の重要性、思春期女子のやせ志向や男子の肥満傾向の増加など）、ライフステージ別に、国の施策やガイドライン等を紹介しながら解説した。



3. ②成人期から高齢期の食育

～健康寿命を目指して～

成人期には、まず生活習慣病（非感染性疾患）の予防と改善が重要である。生活習慣や食習慣を見直し、改善していくことにより、予防や改善が可能である。特に、栄養バランスのとれた食事と適度な運動を行うことにより、肥満を予防し、適正体重を維持することが重要である。肥満、肥満症についても解説し、過食などに対する食べ方を改善する方法（行動療法）についても解説した。

一方、高齢期になると低栄養からフレイルやサルコペニア（筋肉減少）、骨粗鬆症等の問題が出てくる。フレイルとは、健常と要介護の中間的な状態で、要介護に移行するリスクが高い一方、適切なケアによって健常な状態へと戻ることが可能である。

受講者に、生活習慣のセルフチェックをしていただいた後、適切な栄養・食事と運動の重要性、不足しがちな栄養素（たんぱく質、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど）を含む食品についても、説明した。

要介護の原因第1位である認知症も生活習慣（睡眠不足、高血圧、脳血管疾患など）と関連しており、認知症予防のための生活習慣や栄養・食事についても概説した。

以上、人生100年時代健康寿命の延伸の為には、幼少期からの生涯を通じた望ましい生活習慣の確立や自己管理能力の育成が重要であり、そのためには間断ない食育が重要である。

受講者の評価・感想：

アンケート調査結果は、12名全員が満足（100%）と回答していた。講義内容については、質問等も多く出て、受講者の学習意欲が伝わった。感想等自由記述も多く、「期待を大きく超える満足感。今回のテーマは是非シリーズ化して欲しい。資料を用いて分かりやすかった。食育や食事の重要性などがよくわかった。時間栄養学や認知症予防など、興味深く、すぐに実践できる内容もあり、役

に立つ情報が満載でよかった。」などと高評価であった。

今後の課題：

オンラインで実施したため、京都府外の遠方の方も受講できるメリットがあったが、今後の形態としてオンライン希望5名、対面かオンラインを選択希望5名、対面希望2名おり、今後は併用できる方が、受講者が増えるように思われた。1名の方より「質問したかったが、zoomの質問の仕方がわからなかったので、音声トラブルや質問などあった場合の対応について、予め招待メールに記載しておいて欲しい」との意見があり、次回からそのようにしたい。

新聞広告を見た方が12名中7名いたが、もう少し広報できるように手段を考えたい。

希望テーマとして、フレイル予防や子どもへの食育、健康に関すること（心身共に）なども挙げられており、今後も栄養クリニックならではの、生涯学習講座を続けていきたい。

(中山 玲子)

2017（平成29）年度より日本ドック学会と集合契約Aを締結し、スタートした特定保健指導は本年度で5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・内容を基本として事業を進め、結果・改善に結びつくように指導内容の充実をはかった。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。（実施件数はp.51参照）

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利用者の意思を確認し、相談の上、生活改善計画を決定している。

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、ご提案させていただい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

最終面談までご参加いただいた利用者への特典として個々の健康課題に沿った資料と、健康レシピをお渡しし

ている。

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資料を作成し、料理教室で好評を得た健康レシピと共に、お渡ししている。支援終了後もご家族や周りの方と一緒に健康増進に励んでいただきたい、との願いを込めて資料を作成している。

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、食物栄養学科の先生方にご指導をいただきながら支援内容の見直し・改善を実施し、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。



健康レシピ



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

- ・ コロナなどを口実に食べることでズルズルと太り、そのせいで骨折も起き、むくみやすくもなりと悪循環でしたが、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。ありがとうございました。
- ・ 初回面談の目標設定についてですが理想の数値を並べるのではなく、何の努力もなしに到達できる数値でない、ある程度の努力を要し、しかも中断することなく努力し続けないと到達できないような「絶妙な目標」を設定されました。それも無理強いすることなく指導者と相談者が一体となって丁寧に練り上げた目標でした。そうした目標だからこそ到達できたと確信しています。
- ・ 指導していただいたことを実施、数値を意識することで体質改善されたので特定保健指導を受けてよかったです。健康のありがたみを感じつつ生活していきたいと思います。本当にありがとうございました。

(中村 智子)

本事業は、本学のある東山区の住民を対象として平成24年から実施している。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の感染拡大予防のため、2年間中止していたが、親子料理教室は感染対策を実施したうえで再開した。また、「京女大栄養クリニック通信」は例年通り発行した。

(「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からバックナンバーを閲覧可能である。)

親子料理教室 野菜を美味しくいただくおうちイタリアン

日時：令和4年9月10日（土）10:00～13:00

参加者：親子3組（保護者3名、子ども4名）

担当：（講義）泉玲子

（料理教室）中村智子、泉玲子、松並晃子

野菜とイタリア料理をテーマに、ミニ講義、実習を行った。野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維など栄養たっぷりだが、苦味やにおいなどによって苦手なお子様も多い。野菜をおいしく食べる調理・調味のポイントを実習内容の料理を使いつつ説明した。身近なトマトをベースに歴史的背景、同じ食材でも所変われば見た目も調理方法も違うこととお話した。また地域によって多種多様なイタリアの Pasta について紹介し、Pasta の形と食感の違いなど実習を通じて感じてもらえるように情報提供を行った。

献立：

- ・手打ちパスタ（オレキエッテ）
～ズッキーニとエビのソース～
 - ・トマトの肉詰め
 - ・ナスのポートサラダ
 - ・アーモンドミルクの寒天とフルーツのドルチェ
- （1人分の栄養価：656kcal、食塩2.1g）



参加者の感想：

<保護者の方>

- ・普段食べる機会の少ないパスタの形状やズッキーニを使ったパスタは美味しかったです。パスタは大小バラバラの大きさでしたが、子どもらしく自分で作った料理を楽しめました。肉詰め、サラダ、ドルチェとの味のバランスも良く1つ1つ美味しかったです。
- ・はじめて参加しましたが、とても楽しかったです。アシスタントの先生方もとても親切でスムーズでした。また参加したいと思います。
- ・ボランティアの方、先生方のサポートのおかげで調理の進行に集中して楽しむことができ、感謝しております。どのお料理も、美味しく、家でも再現できそうな材料ばかりだったので、家でも楽しく作ろうと思います。ありがとうございました。

<お子様>

- ・トマトの中に肉をつめる物はすごい発想だと思いました。
- ・自分でもパスタを作れるときいて、どうやって作るんだろう？と不思議に思っていたのですが、とっても簡単で、美味しく作ることができました。家でも簡単に作れそうなので、また作ってみようと思います。
- ・色々な料理を作れて楽しかった。
- ・楽しかったです。



(泉 玲子)

「京女大栄養クリニック通信No.21、No.22」の発行

発行月：8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

掲載内容：

No.21 8月号：

- ・夏野菜の栄養
- ・料理教室の告知を兼ねて、トマトの歴史、パスタの種類 など

No.22 12月号：

- ・冬を乗り切る食生活のポイント
- ・根菜類について
- ・椿寿司レシピご紹介 など

No.21 京都女子大栄養クリニック通信
発行先：京都女子大栄養クリニック（京都府京都市東山区野島町30番地）TEL. 075-531-0136 2022年8月号

彩り豊かな夏野菜をたっぷり食べて夏を乗り切りよう！

この季節は夏野菜が旬です。トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、ピーチ、ズッキーナ、夏野菜は、暑い季節にぴったりの食材です。夏野菜は、水分が多く、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また、夏野菜は、暑さを和らげ、食欲を刺激する効果があります。夏野菜を積極的に食べて、夏を乗り切りましょう。

たくさん食べたい夏野菜

トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、ピーチ、ズッキーナ、夏野菜は、暑い季節にぴったりの食材です。夏野菜は、水分が多く、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また、夏野菜は、暑さを和らげ、食欲を刺激する効果があります。夏野菜を積極的に食べて、夏を乗り切りましょう。

トマトのイタリアンな話

トマトの赤い皮は、リコピンという成分が豊富に含まれています。リコピンは、抗酸化作用があり、がん予防や動脈硬化の予防に効果的です。また、リコピンは、肌の老化を防ぐ効果もあります。トマトは、イタリア料理の定番食材です。トマトソース、トマトサラダ、トマトスープなど、様々な料理に活用できます。

色んなパスタ

パスタは、たんぱく質や炭水化物が豊富に含まれています。また、パスタは、消化が良く、食べやすい食材です。パスタは、様々な種類があります。スパゲッティ、ペンネ、リボンパスタ、ツェツェパスタなど、それぞれの特徴があります。パスタは、様々な料理に活用できます。

親子料理教室

親子料理教室は、親子で楽しく料理を学ぶことができます。親子料理教室は、親子の絆を深めるのに効果的です。親子料理教室は、毎月開催されています。親子料理教室の申し込みは、東山区役所地域力推進室までお願いします。

No.22 京都女子大栄養クリニック通信
発行先：京都女子大栄養クリニック（京都府京都市東山区野島町30番地）TEL. 075-531-0136 2022年12月号

冬を乗り切る食生活のポイント

冬は、寒さによる免疫力の低下や、乾燥による肌の乾燥などが起こりやすくなります。冬を乗り切るためには、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。冬野菜や根菜類を積極的に食べて、体を温めましょう。また、水分をしっかりと摂り、乾燥を防ぎましょう。

栄養バランスのよい食生活を

冬野菜や根菜類を積極的に食べて、体を温めましょう。また、水分をしっかりと摂り、乾燥を防ぎましょう。

冬こそ美味しい根菜類

根菜類は、冬の代表食材です。根菜類は、栄養価が高く、体を温める効果があります。根菜類は、様々な種類があります。人参、大根、セロリ、ダイコン、カブなど、それぞれの特徴があります。根菜類は、様々な料理に活用できます。

椿寿司(つばきずし)

椿寿司は、冬の代表食材です。椿寿司は、栄養価が高く、体を温める効果があります。椿寿司は、様々な種類があります。人参、大根、セロリ、ダイコン、カブなど、それぞれの特徴があります。根菜類は、様々な料理に活用できます。

料理教室のお知らせ

親子料理教室は、親子で楽しく料理を学ぶことができます。親子料理教室は、親子の絆を深めるのに効果的です。親子料理教室は、毎月開催されています。親子料理教室の申し込みは、東山区役所地域力推進室までお願いします。

(松並 晃子)

I

地域貢献

大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談

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、栄養状態の評価（アセスメント）と栄養相談を行っている。昨年度に引き続き、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4年11月3日（木・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、廣瀬潤子、樹山敦子、橋本彩子、中村智子、泉玲子、LS・松並晃子、西本梓、藤原未貴、櫻田美優

学生アルバイト：食物栄養学科20名（1回生6名、2回生4名、3回生8名、院生2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223名中、アンケート回収219名（男性66名、女性136名）で、女性が多く、図1に示すように特に50代が多かった。栄養相談の参加者は78名で全体の約35%であった。

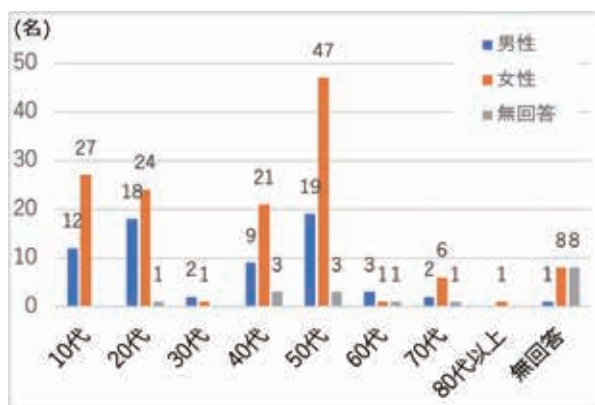


図1 参加者の性別年齢構成

<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
- ・ペンの使いまわし使用禁止
- ・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>

- ・スタッフの人数削減
- ・実施前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%、栄養相談では約99%と非常に高い評価をいただいた。

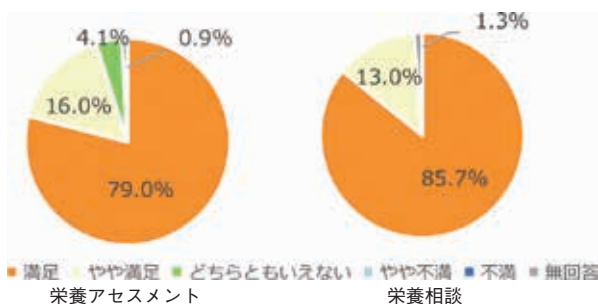


図2 参加者の満足度

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）

「満足」と回答した理由

<栄養アセスメント>

- ・骨密度を知れて良かったから。
- ・身体の状態を知る機会になったから。
- ・いつもは知ることのできないことについて知れたので新鮮で勉強になったから。
- ・自分の生活を振り返るきっかけになったから。
- ・丁寧に対応していただき気持ちよく進めたから。
- ・分かりやすい説明だったから。

<栄養相談>

- ・健康についての質問を丁寧に回答してもらえたから。
- ・分かりやすく説明してもらえたから。
- ・栄養の摂り方を具体的に教えてもらったから。
- ・いろいろと食事や運動などアドバイスをもらったから。
- ・具体的に教えてもらい、改善していこうという気持ちになれたから。

参加者の感想：

- ・来年も来ます！
- ・今後も継続してほしい。
- ・丁寧に対応してくださりありがとうございました。
- ・楽しく学べた。
- ・健康について見直そうと思った。
- ・思ったより良くない数値で驚いた。今後気をつけようと思えて良かった。
- ・少し血圧が高くなってきているので栄養相談を受けたい。
- ・回数を増やしてほしい。
- ・とても良い機会を設けていただいた。
- ・こんなに丁寧に測定やお話をしてくださると思っていなかった。

(学生アルバイトの感想はp.38参照)

(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。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止となった年もあったが、昨年より対面とオンラインのハイブリット型で開催され、栄養クリニックも昨年に引き続き出展した。中信のコロナ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したり、学生アルバイトの人数を減らしたりする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3回生3名と大学院生1名が従事した。様々な制限のある中、2日間で昨年を上回る約110人もの方々にご参加いただき、学生にとって管理栄養士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4年10月12日（水）10：00～17：00

13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』

コロナ対策のため、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、栄養相談を中止した。学生とスタッフはマスクとフェイスシールドを着用し、結果説明は要点を絞り短時間で実施するようにした。さらに、スタッフ、学生の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。

学生には事前打ち合わせにて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配慮した。

アンケート結果：参加者は106名で図1に示す通り20～80歳代と幅広く、男性53%（56人）女性41%（43人）無回答5%（7人）であった。

アンケート結果では参加者の80%が「満足」、11%が「やや満足」との回答であり、参加者の大多数の方々にご満足いただけたようである。「どちらともいえない」「無回答」との回答はごく少人数であった。

次に参加者の感想を紹介する。

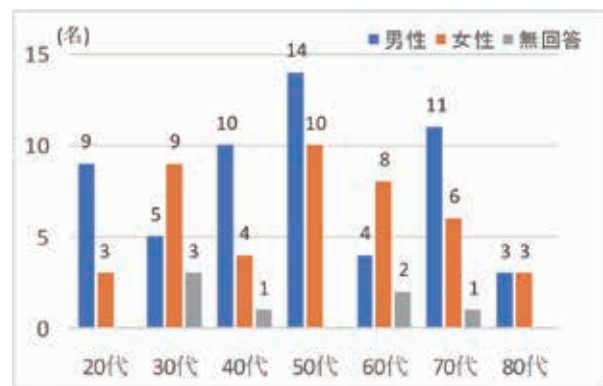


図1 参加者の性別年齢構成

参加者の感想：

<イベントに対する感想>

- ・初めて測定して自分の骨密度を知れて満足です。
- ・普段、測定する機会がなかなかないので貴重な体験ができました。
- ・とても参考になりました。
- ・良い企画で、多くの方に自分の体の状態を知ってもらい健康な方が増えるといいですね
- ・このような機会がもっとあれば良いと思います。

<学生・スタッフの対応への感想>

- ・説明が丁寧で分かりやすかったです。
- ・丁寧に親切に対応していただきました。



（学生アルバイトの感想はp.38参照）
（中村 智子）

II 教育活動

これまで、附属小学校での附小スクールランチの支援、女子大生のための料理教室、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きました。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きました。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。新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、中止となっていた活動が十分な感染対策のもと昨年度より再開されました。教育活動内容や、参加した学生の感想をご紹介します。

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

京都女子大学と附属小学校（附小）との小大連携による食育活動は、平成18（2006）年度から「附小ランチ」として開始した。平成20（2008）年に栄養クリニックが開設されて以来、栄養クリニックの事業として実施してきた。平成26（2014）年度に附小が給食を導入したことに伴い、給食時間に「附小スクールランチ」と称する食育活動を行ってきた。平成18年からの附小ランチ時代の8年間を含めると、附小での食育活動は実に17年が経過し、18年目となる。この間、2020年度は新型コロナウイルス感染症拡大予防対策の為、実施できなかったが、学長採択事業「らしつよチャレンジ」として、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ボランティア体制を整え、2021年度から、コロナ予防対策を取りながら、食育活動を再開し、2022年度は全給食実施日に実施できた。

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所在し、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大学との小大連携による食育活動である。

※本食育活動は、給食（食事）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4（2022）年度は、給食は4月18日（進級お祝い献立）より開始され、食育もこの日からスタートした。1月25日に大雪のため、休校となったが、食育活動はこの日を除いた給食実施日149日全て行った。

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、仲村管理栄養士）と、大学側は中山、経営企画・広報室のメンバーで構成され、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

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。一昨年度は、コロナ感染症予防対策上、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、今年度は完全に提供を再開した。

献立は、先ず、給食調理センターの仲村管理栄養士が作成し、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。

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、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。

今年度は11月24日（いい日本食の日）が平日で給食を実施することができたため、いい日本食の日の説明と和食の特徴について食育を行った。（献立メモと食育メモは次ページ図参照。）

新体制でのボランティア活動

2020年度に学長採択事業「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ている。

2022年度の部会リーダー（4回生 南城陽、町野陽香）が、京女ポータルを用いてボランティアの募集を行い、担当日の割当を行った。昨年同様オンライン（Teams）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や現代社会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。

ボランティアの内容としては、献立メモ〔献立名（配置図）と食材を3つのはたらき（3色食品群）〕、食育メモ（食育内容を示した媒体）及びその放送原稿の作成である。献立メモと食育メモは各教室で担任の先生にモニターに映していただき、放送は給食委員の児童が読んで

くれている。

また、7月7日は、附小にて保護者試食会を開催し、リーダーが保護者に対して当日の七夕献立の食育の説明を行った。保護者からは、毎日、このような食育をしてもらい、子どもたちも楽しみにしているようで大変ありがたいとの感想をいただいた。

栄養教諭講義の一環としての食育

本学食物栄養学科では平成17（2005）年度に栄養教諭の教職課程を設置し、栄養教諭を目指す学生たちが、附小ランチ時代からボランティア活動に参加し、実践力を磨き、栄養教諭に採用された学生も数多くいる。

このような歴史から、今年度も、講義の一環として、履修生に附小スクールランチの食育をしてもらった。

栄養教諭教職課程履修の4回生には、2019年度までは、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、コロナ禍以降、教室に赴いての食育は行っていない。ただ、栄養教諭として、給食を教材としたミニ食育の実践力を育成するため、4回生「教職実践演習（栄養教諭）」10名、3回生「学校栄養実践論」35名及び2回生「学校栄養指導論」35名には、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い、実践的教育効果をあげている。

コロナ禍が早く収束し、従前のように大学生も附小の教室で食育ができるよう、願うばかりである。

次年度も食育ボランティアプロジェクトの学生たちと、持続的体系的に進めていけるよう努力したい。

（中山 玲子）

11月24日（木）

きょう こんだて 今日 献立

わしよく ひこんだて 和食の日献立

しゅしょく 主食 キノコのたきごみごはん 炊き込みご飯

しゅさい 汁物 みそ汁

ふくさい 副菜 ほうれん草とじゃこの炒め物

ふくふくさい 副々菜 きりぼしだいこん ごまに切干大根の胡麻煮

しゅさい 主菜 さけ たつた あ 鮭の竜田揚げ

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
	さけ ちくわ	ごはん	しょうが	こまつな	しょうが
	あぶら油揚げ とうふ	かたくりこ片栗粉	にんじん	しょうが	しょうが
	みそ ちりめんじゃこ	ごま	ほうれん草	いんげん	いんげん
		だいずあぶら大豆油	えのき	にんにく	にんにく
			えのき	しめじ	しいたけ

献立メモ

11月24日

いい白米食の日

日本の和食文化の大切さを考えてみよう

秋の旬の食材

- きのこ
- 秋鮭
- さつまいも
- 柿
- りんご

竜田揚げの由来

奈良県の竜田川に映る紅葉から

和食の基本出汁について

11月24日

かつおぶしのひ

食育メモ

京都女子中学校での食育授業

京都女子中学校では、2年生Ⅱ類型の生徒102名を対象に、食をテーマとした課題解決型の教育プログラム「未来京都」を実施している。今回、中学校からの依頼により、同教育プログラム「未来京都」『食から始まる喜びと感動の環を広げよう』私たちにできることってなあに？の第1回授業で「食育とは？」のテーマでオンライン講義を行った。生徒は同プログラムで、企業が行っている食育活動、京都の老舗漬物店での体験活動やコンビニにおける地域づくり人づくり、食品ロスなど、様々な食の課題について学び、課題解決を考えていく予定とのことだったため、食育についての総論や食の現状および中学生として実践して欲しい望ましい生活習慣や食事バランスなどについて、講義した。

授業名：「未来京都」『食から始まる喜びと感動の環を広げよう』第1回 食育とは？

講師：副学長・副栄養クリニック長 中山玲子

受講者：京都女子中学校Ⅱ類 2年生 102名

日時：令和4年5月23日（月）5・6限

開講形態：オンライン（Zoom）

配布資料：パワーポイントのレジュメ、
食事バランスガイド

授業の概要

①食育に関する知識

我が国の食の課題、食育基本法、第4次食育推進基本計画について、総論を説明した。

②バランスの良い食事を選択する力

食事バランスガイドを用いて、中学生として、何をどれだけ食べたらいのか、説明した。

③健全な食生活を実践する力、

中学生として望ましい生活習慣や食生活について、セルフチェックをしてもらった。

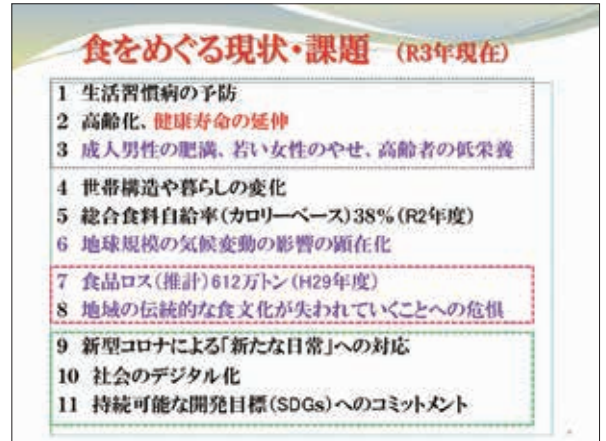
④食べることは生涯にわたって続く営み

生涯を通じて、望ましい食生活を実践することが、健康寿命の延伸につながり、充実した人生を送ることができることを概説した。

⑤「和食」の伝承

ユネスコ無形文化遺産である「和食」の伝承について概説し、京都の文化を継承していくことの重要性について述べた。

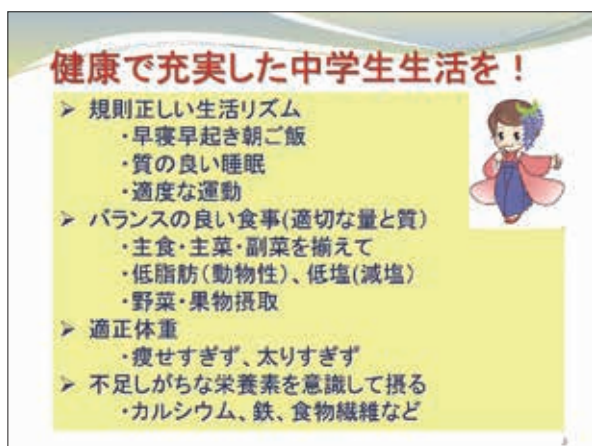
授業後、中学校側からの課題として、①自分の食を見直す。②目標を立てて、実践活動を行う。③京都府の「食の未来宣言」に応募するための準備を始める。が出された。



生徒の感想・目標：食育についてよくわかった。いろいろ課題があって、これからもっと調べていきたい。自分の食生活を見直し、望ましい方向に行くように実践したいと思った。目標として早寝早起き朝ごはんを実践する、食事のリズムを整える、栄養バランスを考える、おやつを控える、食事を作ってくれた人や生産者に感謝して食べる、寝る前にスマホをしない、などを挙げてくれた。

以上、中学生に分かりやすく授業をすることは難しいことであったが、生徒の感想や目標を見させてもらうと、それなりに理解してもらったと思う。かつて、栄養クリニックで中学生に対して京野菜を使った料理教室を開催したことがあるが、今後同じ学園内で大学の専門性を生かした中大連携の活動もさらに必要になってくると思われる。

(中山 玲子)



II

教育活動

学生生活支援行事 栄養クリニックによる料理教室

本料理教室は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、健康管理に役立つ食生活の基礎知識を身に付けてもらうことを目的に学生支援課からの依頼により毎年、開催している。昨年は新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、料理教室中の試食はせず各自お弁当として持ち帰ったが、今年度は募集人数を制限し、パーティションを設置するなどの感染対策を講じて従来の内容の料理教室（講義、調理実習、試食）にて実施した。

また、前期が和食、後期は洋食を学べる献立で各2日間ずつ実施した。

主 催：学生支援課

共 催：栄養クリニック

担 当：（講義）中山玲子（調理実習）中村智子、泉玲子、松並晃子

前 期

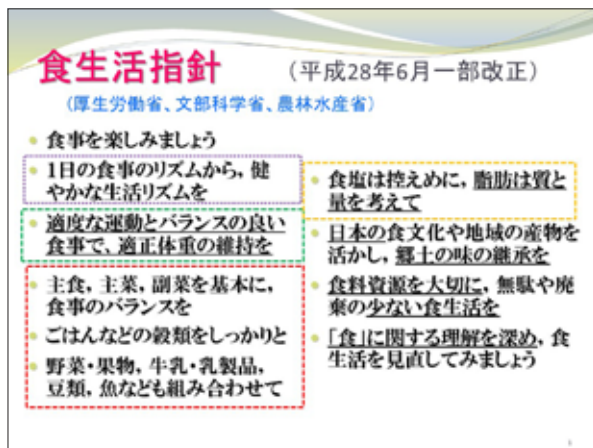
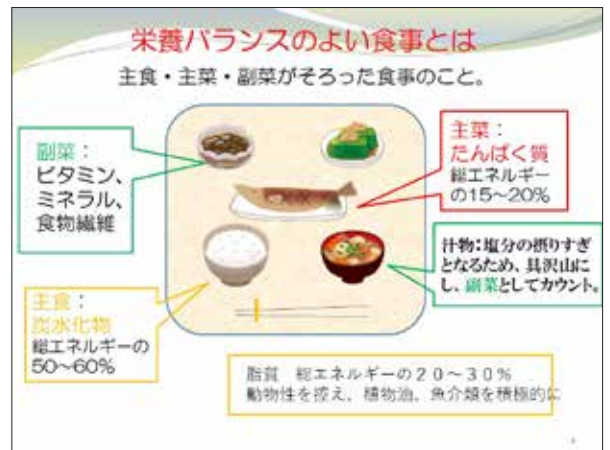
日 時：令和4年6月8日（水）、9日（木）

参加者：17名

講義「健全な食生活の実践とバランスの良い食事について」

参加者は主に食物栄養学科以外の学生であったため、健全な食生活の実践（行動変容）に結びつくような知識をわかりやすく講義するよう心掛けた。まず、規則正しい生活リズム、食生活指針について概説した。また、当日和食メニューであったことから、世界無形文化遺産に登録された「和食」について説明したのち、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（カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど）について、解説した。

両日とも、録画したものを視聴してもらった。



調理実習「一人の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」について予め撮影した動画に師範をまじえながら指導した。講師の手元をビデオカメラで撮影し、大きく映すことで学生は着席したまま、密にならずに師範を視聴することができた。衛生面・安全面の指導も行った。



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：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はん。

照り焼きチキン：鶏肉にタレの味がからみ、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。

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常備できる副菜。

きゅうりの和え物：塩もみしたきゅうりを塩昆布とごま油で和えるだけの簡単・副菜。

ふわふわかき玉汁：だし汁が濁らずに、卵をふわふわに仕上げるポイントを解説した。

抹茶ムース：マシュマロを活用したムース。黒豆とホイップクリームをトッピングした。



(1人分の栄養価:705kcal、食塩2.6g)

後 期

日 時：令和4年10月19日（水）、20日（木）

参加者：23名

講義「望ましい食生活のポイント」

基本的に学生に身に付けて欲しい知識、望ましい食生活のポイントとして、食生活指針とバランスの良い食事

について、分かりやすく概説した。また、当日の洋食メニューと関連させて、洋食のデメリットとして、動物性食品や油を使用した料理が多いことや和食のメリット（米飯、魚食、野菜摂取）などを挙げ、よりバランスの取れた食事への改善・工夫について講義した。

両日ともに、録画したものを視聴してもらった。

洋食をヘルシーに！

- **主食** パンやパスタ たんぱく質、食塩が多い、腹持ちが悪い
 >ごはん(粒食) 血糖値が上がりにくい、腹持ちが良い
- **主菜** 動物性食品が多い(飽和脂肪酸が多い)
 >魚介類、大豆製品(不飽和脂肪酸が多い)
- **副菜** 生の野菜サラダ<お浸し、炒め物、煮物
 量がたくさん食べられる
 (食物繊維、ビタミン、ミネラルが多く摂れる)
- **バターや生クリーム、チーズ、油を使用する**
 全体的に、脂質エネルギーが高くなりがち

エネルギーバランス

たんぱく質(P)：脂質(F)：炭水化物(C)

15~20	20~30	50~60 (%)
4kcal/g	9kcal/g	4kcal/g

調理実習「一人のできる簡単洋食メニュー」

今回初めて参加する学生もいることから、調理道具の使い方、調理の基本として「包丁の使い方」「調味料の計量方法」などについて解説した。さらにハンバーグを上手に作るコツ、野菜の切り方、きのこの調理のポイントについても説明した。どの班も失敗なく上手に完成して試食することができた。

各料理の内容・特徴について次に紹介する。

ハンバーグステーキきのこソース：基本のハンバーグステーキを上手に作るポイント(ミンチ肉の捏ね方、肉だねの空気抜きなど)を師範をしながら解説した。玉ねぎを油炒めではなくレンジ加熱し、きのこをたっぷり使った和風ソースをかけて脂質とエネルギーをカットする工夫を加えた。

りんごとセロリのサラダ：薄切りにしたりんごと、そぎ切りにしたセロリを盛り付け、オーロラソースとブロッコリースプラウトで飾った。

ミネストローネ：野菜とミックスビーンズが入った具沢山スープ。スープ(汁物)の減塩のコツについても解説した。

かぼちゃクリーム&ハニーヨーグルト：かぼちゃと、水切りヨーグルトを使用し、エネルギーと脂質を減らした。ミニパフェ容器に盛り付け、油を使わないレンジ加熱したさつまいもチップスや型抜きしたかぼちゃの皮で飾った。



(1人分の栄養価:729kcal、食塩2.2g)

新型コロナウイルス感染予防対策

当事業開催時の感染状況は落ち着いていたが、栄養クリニックで作成した「COVID-19マニュアル」と、昨年度開催の学生支援料理教室での感染予防対策を参考に、次の対策を講じて開催した。

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。学生支援課にて、本学ポータルサイト上で、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ていただいた。

講義：

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より減らし、各参加者の間隔を空けて班ごとに着席。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、調味料など、こちらで計量できるものは予め準備しておき、調理時間が長くならないよう配慮した。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、マスクを着用と換気に加えて「会話は控えめに」などのサインを各箇所に掲示した。試食中はパーティションを設置した。

参加学生の感想：

- ・料理の楽しさだけでなく、どのようなことをすれば素材を美味しく調理することができるかを学びました
- ・ただ作るだけでなく食事バランスガイドや和食のミニ講義もあってよかった。
- ・友人と一緒に料理ができたことや、自分で作ったことのない料理を作ることができて楽しかった。
- ・丁寧に教えてくださり、料理も美味しかった。自分でも家に帰ってから作ることができそうなので作ってみたい。

(中山 玲子 中村 智子)



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。栄養クリニックでは、下記のように学生による食育活動に対して、指導助言を行ってきた。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いる。

KWU食育ボランティア活動推進プロジェクト

平成18（2006）年度より家政学部食物栄養学科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）、睦美幼稚園のキッチン・ラボ、三条子ども食堂など、学内外での食育ボランティア活動を行ってきた。

令和2年度、学生有志が学長採択事業「らしつよチャレンジ」の補助を受け、全学的なKWU食育ボランティア活動推進プロジェクトを立ち上げた。令和3年度より活動の拠点を栄養クリニックに移し、持続可能な学生主体のボランティア活動を行っている。中山はアドバイザーとして、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 橘田 薫

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つの部会に分けて、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

代表を中心に、3部会のリーダーを決定し、各部会の活動を行っている。年度末には、次年度のリーダーを決定し、引継ぎがスムーズに行えるよう体制を整えている。

2. ボランティアの募集と登録

4月初旬に募集要領及びポスター・チラシ（図）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子ども食堂のボランティ

ア募集（登録）を呼びかけている。

リーダーの感想：今年度は、非常に多くの学生に活動に参加していただき、嬉しい気持ちでいっぱいです。コロナ禍でもそれぞれの部会が工夫をして、子どもたちとコミュニケーションをとりながら活動してくれたので、子どもたちにとっても学生にとっても貴重な経験になっていると感じています。今後も多くの学生に参加していただき、活動の内容をより良くしていきながら続けていくことを願っています。

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、4月から3月まで、大雪で休校になった1日を除き、すべての給食実施日（149日）に実施できた。また、保護者試食会においても、食育の説明等を行った。

リーダー：食物栄養学科4回生 町野陽香、南城 陽

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.28）を参照いただきたい。

リーダーの感想：毎日実施しているため、年間を通して異なるテーマで食育原稿を考えなければならず、苦勞しました。しかし、その甲斐もあって教育実習時に実習校での食育放送原稿をスムーズに作成でき、ボランティアでの経験を活かすことができました。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。

もともと絵を描くことが好きだったので、試行錯誤して分かりやすい食育メモを描くことはとても楽しかったです。

ボランティアを通じて、食育の視点を改めて考えることができ、知識も増え、私自身の学びに繋がりました。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、とても難しかった。

たですが、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・調理支援に分かれており、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4年度は、6月より活動を開始したが、新型コロナウイルス感染予防対策のため、調理支援（買い物、夕食調理、食育、片付け）は、食物栄養学科学生限定としているが、ほぼ年間を通じて活動ができた。8月より学習スタッフの活動も開始した。

活動にあたり、「らしつよチャレンジ」で作成した「食育ハンドブック」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、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 橋田 薫、田中友香理

リーダーがボランティア募集と割当を行い、月ごとに学外連携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研究企画課に提出し、活動を行った。延べ241名の調理支援スタッフと学習スタッフ17名が参加した。

リーダーの感想：今年度は、シフト作成の期間や活動時のシステムを工夫して、参加者の負担を軽減できるようにしました。また、東山協立スクールが行う行事（町おこしフェスタ）にも参加させていただき、貴重な経験をすることができました。

子供たちの入れ替わりもあったことから、今後、アレルギーに関して施設の方とよりコミュニケーションをとる体制づくりを確立していきたいと考えています。子供たちに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、力がついたと感じています。

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。

2020年度より新型コロナウイルス感染予防の為、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ているため、今年度も、学生ボランティアの参加はできなかった。

リーダー：食物栄養学科4回生 安藤綾彩

リーダーの感想：リーダーを2年間務めました。残念ながら活動を再開できませんでしたので、他の部会でボランティアをさせていただきました。他の部会での食育も大変勉強になりました。

ボランティア希望の学生も多くいるため、来年度は活動を再開できたらと思います。

以上、今年度は、新たな体制でボランティア活動を始めて2年目となるが、新型コロナウイルスも収束に向かい、順調に進んでいるようである。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、リーダーはじめメンバーはウイ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を学んだのではないと思う。これらの活動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ることを期待したい。

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。

（中山 玲子）

2022年度 KWU 食育ボランティア活動推進プロジェクト

KWU 食育ボランティア活動推進プロジェクト

ボランティア募集!!

こんにちは！私たちは幼児や小学生に対する食育活動を行う3つの部会を運営しています。学年・学科問わず、一緒に活動していただける方を募集しています。「子どもが好き」「食べることが好き」「ボランティアをやってみよう」と、どんな理由でも大丈夫です！一緒に楽しく活動しませんか？

※新型コロナウイルス感染予防のため、活動の場が従来のより異なる場合があります。また、今後の活動は一律禁止される場合があります。

附小スクールランチ部

附属小学校の給食の時間に食育をしています。給食に慣れていない低学年の子どもやマナー指導、5分程度の食育がモロ食送原稿を考えます。

日時：給食実施日の給食時間
その他(原稿作成含む)

場所：附属小学校
募集対象：全学科

給食の雰囲気や児童への指導を学び、学校食育について実践的に学ぶことができます。

睦美幼稚園キッチン・ラボ部

睦美幼稚園では、月1回クラスごとに料理教室を行っています。子どもたちが主役であるため、子どもが1人でできるようにサポートを行います。

日時：キッチンラボ実施日(年中)の
場所：睦美幼稚園
募集対象：全学科

サポートに費すことで「なんでもできるんだ!」止子どもたちの可能性に気づきます。

三条学童こども食堂部

主に小学生の子どもたちに夕食を作って提供し調理スタッフや、子どもと一緒に遊び、話を聴きます(学習スタッフ)。

日時：毎週水・木 16:15~20:30
場所：東山いきいき市民活動センター
募集対象：調理スタッフ・食物栄養学科
学習スタッフ・全学科

子どもの発達を見ることができ、苦手なものも食べられるようになるなど、成長を身近に感じられます。

少しでも気になる方・質問がある方、参加したい方、ご連絡をお待ちしています。

詳細の登録方法を参考に必ず事項を記入して下記へ送信ください。後日詳細な案内を送ります。

連絡先：KWU 食育ボランティア活動推進プロジェクト
kwuhokukuu@gmail.com

ボランティア募集用ポスター

京都新聞ジュニアタイムズ できるよ！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レシピを作成し、好評を博している。2022年度は「できるよ！クッキング」にタイトルを変更し、調理時間を掲載し、児童生徒に取り組みやすいように工夫された。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が学生が担当している。本学では5回目となるが、今年度は3月号の担当となり、井戸研究室の3回生（プレゼミ）5名が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意見交換や助言はTeamsで行った。試作をはじめ調理、撮影は新型コロナウイルス感染予防対策を万全に講じた上で、栄養クリニック調理室と試食室にて行った。

3月号：春の京野菜を使った和風キッシュ

発行日：令和5年3月5日（日）

参加者：井戸研究室の3回生（プレゼミ）5名

説明文：(本文のまま掲載、ルビは削除)

フランス生まれのキッシュを、彩り豊かな和風にアレンジしました。このキッシュはなんと、ギョーザの皮を使用します。パリッとした生地の香ばしさと、春が旬である京野菜のナバナの香りや、タケノコの食感をぜひ楽しんでください。さらに、チーズ、牛乳、ちりめんじゃこが入っており、骨が強くなる「カルシウム」という栄養素が多く含まれています。トッピングを楽しみながら、あなた好みのキッシュを作ってください！

☆アレンジバージョン☆

ギョーザの皮をパイシートに、具材のちりめんじゃこを桜エビに変えることができます！パイシートを使う場合は、1枚で直径18センチのパイ型1個分です。野菜はお好みでいろいろな種類を入れることもできますよ。

学生の感想：

- ・美味しさだけでなく手軽さや児童生徒に必要な栄養素を取り入れるなどひと工夫することの大切さ、大変さを学ぶことができました。
- ・季節感や食文化を取り入れながら、簡単で美味しいものを考案するのは、難しかったです。この活動を通して、私達自身も京野菜や旬の食材など「食」への理解を深める機会になりました。

- ・美味しさや作りやすさ、アレルギーやアレンジなど色々な視点から考えることの大切さを学ぶことができました。何回も試作を重ねて試行錯誤しましたが、全ての過程が自身の成長に繋がり、知識を得ることで、自身の「食」に対する楽しみ方も変化しました。

今回は、栄養クリニックで何度も試作を繰り返し、栄養クリニックスタッフの先生はじめ副栄養クリニック長の中山先生に貴重なアドバイスをいただき満足できるレシピが完成した。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体験であり、今後色々な場面で活かされることを期待したい。

(井戸 由美子)



ジュニアタイムズ3月号紙面

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」という点から、栄養クリニックのイベントに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。大学では社会のニーズに応じた実践力を備えるために、一般の方が健康や栄養に対してどのような考えを持っているか、経済性や個人の嗜好性、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分かりやすく説明する力など、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、どのような情報に一般の方は興味を示すのかなど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て欲しい。

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に参加したアルバイトに加え、今年度再開した市民を対象とする健康料理教室に参加したボランティアの感想を紹介する。

<大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談>

- ・一般の方への説明は大変貴重な経験になりました。どうやったら分かりやすく手短かに伝えられるかをとても考えさせられました。健康や栄養についてだけでなく、人としての接遇マナーも身に付けられて良かったです。
- ・知識が少ない人を相手にどう噛み砕いて説明すれば良いのか考えさせられました。栄養相談も見ていると先生方はいろいろと相手に聞いて情報やその人の状況を聞いたうえで、その人に合いそうな運動方法や食事方法を提案されていたので、私ももっと頭を柔らかくしていろいろな方向から提案したいと思いました。
- ・骨密度の結果説明では栄養クリニックの先生方にご指導いただきながら実践できたり、普段の授業では見れない先生方の栄養相談を見学できたり、より実践的な栄養指導を学ぶことができました。

<中信ビジネスフェア>

- ・初めて学外で実際の栄養アセスメントを経験することができ、管理栄養士のやりがいや、人と関わる難しさなどを少し実感することができました。またこのような機会があれば是非参加したいと思いました。
- ・いろいろな考えを持つ人と接することができて、楽しかったです。いろいろな方がいる分、考え方もいろいろあり、栄養指導の大変さが分かりました。誰もがすんなり受け入れてくれるわけではなく、言い回しや話の切り取り方に工夫が必要なのだと感じました。まだまだ、アドリブには弱いし、知識も経験も不足していると痛感したので、これからもっと学んでいきたいと思いました。参加できて本当に良かったです。また機会があれば、参加させていただきたいと思います。

<健康料理教室>

- ・料理スキルはもちろんコミュニケーション力も身に付けることができました。班の方と協力して楽しく作業でき、人との交流の楽しさや大切さを改めて感じました。
- ・初めて料理教室というものに参加しましたが、予想以上に多く質問してくださり私自身も勉強になることが多かったです。レシピも簡単で楽しく美味しくまた家でもやってみたいです。
- ・至らない点もあったと思いますが、段取りがスムーズに進むよう先を考えながら動いて、今回来てくださった方々と楽しくお話ししながら料理できるとても貴重な機会をいただけて感謝しています。

学生の参加状況

大学祭における栄養アセスメント体験（20名）、中信ビジネスフェア（4名）、健康料理教室（28名）

合計52名（のべ人数）

（大学祭における栄養アセスメント体験の詳細はp.23参照、
中信ビジネスフェアの詳細はp.25参照）

（松並 晃子）



Ⅲ 広報活動

広報活動の一環として、食・栄養に関する情報発信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。今年度はInstagramを開設し、栄養クリニックの活動やオリジナルレシピの紹介、栄養や健康に関する情報発信を行い、広報活動の充実を目指しました。また、本学オープンキャンパスでの栄養クリニック見学会を再開しました。

III

広報活動 栄養クリニックメールマガジン

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対して、栄養クリニックの活動紹介、教員の研究や食品・栄養のトピック紹介、教員の連載コーナー、卒業生の職場紹介などを年2回配信している。本学卒業後も、京女との繋がりを持ってもらうこと、また栄養に関する情報共有を行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、病院や食品系企業、栄養教諭など管理栄養士という専門職として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でもある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、イベントに参加したり、公開講座に参加したりできない方が多く、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、配信している。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17号
2023年2月発行 (現在の登録者数: 6,495名)

2023年になり早くも2月が過ぎようとしています。新しい年が迎えていますか？
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、京女大との絆を築いていただくために、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最新情報、卒業生の最新知識やトピックスなどを配信いたします。

今回のメールマガジンの内容は・・・

1. 最近のトピック
2. ミニ知識
松並 晃子 先生より「コレステロールについて」をご寄稿いただきました。
3. 連載[Eggting(エキサイティング)]な卵の研究 (第40回~第42回)
4. 卒業生だより
ケンミン食品株式会社勤務する栄養研究専門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。

1. 最近のトピック

＜R. LINENSKIのシトラスレポート＞

第二回 柑橘の品種改良について～歴史は清美オレンジから始まった～

栄養クリニック指導員の泉(ペンネームR. LINENSKI)です。前回のメールマガジでお話ししたように、これからいろいろな愛媛の柑橘について、イラストと共に紹介していきます。

愛媛県では、9月ごろから極早生みかんに始まり、最終期の2月になると20～30種類の柑橘が収穫される柑橘栽培時期に入ります。

「紅マドンナ」や「甘平(かんぺい)」など、より美味しい高級柑橘類が次々誕生し、冬の間甘く爽やかな風味で私たちを楽しませてくれています。(より甘く改良されているので、果糖の摂りすぎを気にしつつも、つついっ食べちゃいます。)

2. ミニ知識 (食物栄養学科の職員や栄養クリニックのスタッフ教育のコーナーです)

コレステロールについて
京都女子大学栄養学科食物栄養学1年 松並 晃子 栄養師

コレステロールについては、過去には存在した誤解が撤廃されている。でもコレステロールを好きなだけ摂取してもよいのだろうか？
詳細は下記リンクをクリックしてください。
<http://www.google.com/search?q=コレステロールの正しい知識&rlz=1C1Q22E2R2a6R2Z2Me>

3. 連載コーナー「Eggting(エキサイティング) な卵の研究 (第40回~第42回)」

本学栄養学センター研究員(食品栄養・栄養学専攻食物栄養学専攻)のたまご博士、八田一史さんが「卵の研究」という雑誌に連載されている「Eggting(エキサイティング)な卵の研究」をこのメールマガジでも掲載しています。皆さんも是非、これを読んで興味深くなってください。

第40回 igY抗体の産生制御への利用可能性
<http://www.google.com/search?q=igY抗体の産生制御への利用可能性&rlz=1C1Q22E2R2a6R2Z2Me>

第41回 モノクローナルigY抗体の構築とその利用
<http://www.google.com/search?q=モノクローナルigY抗体の構築とその利用&rlz=1C1Q22E2R2a6R2Z2Me>

第42回 ペット用igY抗体とダチョウ抗体
<http://www.google.com/search?q=ペット用igY抗体とダチョウ抗体&rlz=1C1Q22E2R2a6R2Z2Me>

4. 卒業生だよりのコーナー

III

広報活動

オープンキャンパス 栄養クリニック見学会

全国の管理栄養士課程のある大学約150校の中で、栄養クリニックが設置されているのはわずかである。本学の栄養クリニックは市民を対象としてさまざまな活動を行っており、そのほとんどの事業に管理栄養士を目指す学生が参加して、管理栄養士に必要な実践的知識や技術を学ぶ学習の場となっている。学生が事業に参加している栄養クリニックは数少ない。受験生には栄養クリニックの存在はほとんど知られていないため、毎年、オープンキャンパスを利用して施設や活動内容を紹介していた。新型コロナウイルス感染対策のため中止していたが、今年度は3年ぶりに開催した。

日時：令和4年8月6日（土）、7日（日）

10：15～16：00

対象：受験生とその保護者（2日間で約100名）

内容：栄養クリニックの紹介（スライド使用）、調理室・測定機器の見学、栄養クリニック作成冊子の配布（骨を元気にするレシピ集など）、骨密度や体組成の測定と結果説明（希望者のみ）、アンケート

アンケート結果：アンケートに回答いただいた受験生（有効回答数：30名）の結果を報告する。

当栄養クリニックの存在を知っていたのは7名（23%）で全員が大学のHPにて知ったと回答した。23名（77%）は知らなかった、との回答であった。

栄養クリニックを見学して「京都女子大学に入学したい気持ちが強くなりましたか」の回答で「はい」と回答したのは28名（93%）で、「入学したら栄養クリニックの企画・イベントに参加して学びたい」との回答が30名（100%）であった。

ほとんどが近畿在住者であったが新潟県、静岡県、岐阜県、広島県、福岡県からも参加いただいた。

見学者の感想：

<受験生>

- ・管理栄養士になるためのコミュニケーション能力向上のための活動ができることを知り、京女に入学したい！という意思が強くなりました。
- ・参加するまで何をしているところか分からなかったが、地域との交流などを通して自分も成長できると考えた。
- ・京都女子大学入学後はこちらのイベントに参加したいと思っていたのでこういった見学会に参加でき、嬉しかったです。今回この見学会に参加してさらに興味をもち、入学後にはボランティア活動等に積極的に参加したいと思いました。
- ・HPを見ただけでは分からなかったこと（小学校との連携イベントなど）を知れてより入学したいという気

持ちが強くなりました。

- ・前から栄養クリニックの内容について具体的に知りたいて思っていたので、今回の見学会で詳しく知ることができ、とても参考になった、など。

<保護者>

- ・このような施設があるとは知らなかったので勉強になりました。コロナが落ち着いたら学生さんの活躍の場が広がれば良いと思います。
- ・社会で役に立つ勉強ができると感じました。
- ・若い学生達（娘）に大いに学んで欲しい学科・学部だと思います、など。

（中村 智子）



III

広報活動 インスタグラム開設

栄養クリニックの活動を多くの方に知っていただく広報活動の一環として今年度よりインスタグラムを開設した。料理教室や栄養相談などの実施報告、食品や栄養に関する情報提供、季節のレシピを投稿している。

インスタグラムの投稿

インスタグラムは世界的に人気のSNSで、画像1つで世界中とつながることができる。

またハッシュタグ「#」をつけることで、利用者が求めている情報、情報発信者を簡単に調べることができるというメリットがある。京都女子大学の関係者以外の、「食」「栄養」「健康」に興味のある広い層に、栄養クリニックの活動を知っていただくためには適したツールであると考えられる。

今年度より新型コロナウイルスによって中止していた料理教室を再開できたため、料理や調理中の写真を投稿した。レシピ紹介や、栄養や健康に関する情報も発信することができ、栄養クリニックの活動をより気軽に見ていただくことができた。

現在、本学の在学生、卒業生、管理栄養士、他大学の食物栄養学科の方などがフォローしてくださっているが、より多くの方に見て、フォロワーになっていただくためにも今後も定期的に発信していきたいと考える。

(泉 玲子)



京都女子大学栄養クリニック アカウント

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、大学附属研究施設として認可されています。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。

IV

研究活動

栄養クリニック この15年の「研究活動」を振り返って

はじめに

本学の栄養クリニックは、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並びに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る。そのため、栄養クリニックの目的の一つに「研究活動」が挙げられている。設立15年目を迎えたことを機に、これまでの栄養クリニックの研究活動を簡単に振り返ってみたい。

1. 学会発表

栄養クリニックの運営が軌道に乗った2011年度から学会発表を行っている。発表件数は表に示す通りで、これまでに20件の発表が行われている。2021年度と2022年度は新型コロナウイルスの影響のため発表ができていないが、今後は発表を再開できればと考えている。

年度	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
件数	4	0	0	1	1	2	1	3	4	4	0	0

【第10回日本栄養改善学会近畿支部学術総会】（2011.12.11 奈良）

- ・肥満者の食・運動習慣と体組成の実態調査 ～DXA・MRI・BIA法を用いた検討～ 姜貴順ほか
- ・肥満者の食事摂取量と体組成の関係 ～脂質・砂糖・嗜好品を中心とした検討～ 繁田沙織ほか
- ・肥満者の栄養指導における体組成の改善 長谷川真実ほか
- ・肥満者の栄養指導による食・運動習慣および体組成の変化 山本里美ほか

【第13回日本栄養改善学会近畿支部学術総会】（2014.12.7 京都）

- ・耐糖能異常群と正常群における食嗜好傾向の違いについて 日野千恵子ほか

【第62回日本栄養改善学会学術総会】（2015.9.24-26 福岡）

- ・高齢者の骨密度と食生活との関連性について 宮崎由子ほか

【第63回日本栄養改善学会学術総会】（2016.9.7-9 青森）

- ・身長低下を取り入れた老人福祉センターにおける骨粗鬆症検診の試み 中村智子ほか
- ・老人福祉センターにおける下肢筋力測定を取り入れたサルコペニア検診の試み 日野千恵子ほか

【第64回日本栄養改善学会学術総会】（2017.9.13-15 徳島）

- ・運動器検診受検高齢者におけるカルシウム摂取由来食品の検討 中村智子ほか

【第65回日本栄養改善学会学術総会】（2018.9.3-5 新潟）

- ・骨密度低値高齢者における食事内容の特徴 徳本美由紀ほか
- ・親子料理教室での「だし」を中心とした味覚体験学習の実践例 木戸詔子ほか

【第22回日本病態栄養学会年次学術集会】（2019.1.11-13 横浜）

- ・学園祭における栄養アセスメント前後の行動変容に関する検討 出口小春ほか

【第66回日本栄養改善学会学術総会】（2019.9.5-7 富山）

- ・東日本大震災における被災者の身体状況および栄養摂取状況（1）～震災前後の比較～ 赤嶺百子ほか
- ・東日本大震災における被災者の身体状況および栄養摂取状況（2）～仮設住宅・復興住宅居住者の比較～久保七彩ほか
- ・親子料理教室の体験が及ぼす子供の食生活への影響 木戸詔子ほか
- ・骨粗鬆症対策学習会における栄養指導方法の検討 中村智子ほか

【第67回日本栄養改善学会学術総会】（2020.9.コロナ禍に伴い誌上開催）

- ・学童期の偏食改善 — 保護者の偏食対応の観点から— 中山玲子ほか
- ・若年男性の骨密度の実態 ～骨粗鬆症対策の重要性～ 木戸詔子ほか
- ・高齢者の食に関する知識調査 ～主食・主菜・副菜と骨の健康に必要な栄養素～ 中村智子ほか
- ・大学祭における参加者の骨密度・体組成・食生活の実態調査 徳本美由紀ほか

II. 論文発表

これまで1件の原著論文、1件の実践事例報告及び1件の調査報告を発表した。

【原著論文】

- ・東日本大震災における仮設住宅に暮らす被災者の身体状況
久保七彩ほか 京都女子大学食物学会誌 73: 29-34, 2018

【実践事例報告】

- ・「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
徳本美由紀ほか 日本栄養士会雑誌 65: 447-453, 2022

【調査報告】

- ・2011年3月11日の東日本大震災から4年経過後（2015～2018）の被災者の身体状況および食事内容
赤嶺百子ほか 京都女子大学食物学会誌73: 35-39, 2018

III. その他

学会発表や論文発表以外の場においても、本活動報告書内で、栄養クリニックの各事業について学術的観点からの報告や考察を行っている（メタボリックシンドローム、高血圧、貧血、骨粗鬆症、ロコモティブシンドローム、減塩、学園祭やイベント会場における参加者のアセスメントや健康意識の変化及び行動変容等）。

おわりに

大学の附属研究所でもある栄養クリニックは、食物栄養学科や他機関、地域と連携を図りながら、今後も臨床研究を中心に研究活動機能を高めていければと考えている。

(宮脇 尚志)

第10回栄養クリニック連絡会

第69回日本栄養改善学会学術総会の研究自由集会にて、第10回栄養クリニック連絡会が開催された。新型コロナウイルス感染症の影響により、3年ぶりの栄養クリニック連絡会となり、現地参加もしくはリモート参加のハイブリッド形式での開催となった。

本連絡会は、栄養クリニックやそれに付随するような施設を設置している大学、または設置を検討している大学を対象とし、近年の活動報告や意見交換を行っている。今年度は下記の通り、発表やディスカッションが行われた。

日時：令和4年9月16日（金）18：00～20：00

場所：川崎医療福祉大学 本館棟4F 講義室4101 / オンライン

参加者：宮脇尚志（会場参加）、
中山玲子、中村智子、松並晃子（オンライン参加）

大阪樟蔭女子大学 くすのき健康栄養センター
中村学園大学 栄養クリニック
女子栄養大学 栄養クリニック

ディスカッション

テーマ：

「栄養クリニック維持のための戦略」

発表では、各施設でのコロナ禍での取り組みについて報告され、今後の課題等についても共有することができた。コロナ禍で通常通りの活動ができない中、各施設において工夫された特徴的な取り組みを学ぶことができ、当栄養クリニックでの活動にも活かしていきたいと思った。

今後の課題については、当栄養クリニックにも該当することがあり、今後も引き続き全国の施設との連携を進めながら、課題の解決や更なる発展ができればと思う。

（松並 晃子）

参加施設・参加者数

女子栄養大学 栄養クリニック	3名
愛知淑徳大学クリニック	4名
大阪樟蔭女子大学	
くすのき健康栄養センター	2名
京都女子大学 栄養クリニック	4名
兵庫県立淡路医療センター	
糖尿病・内分泌内科	1名
駒沢女子大学 健康栄養相談室	2名
高崎健康福祉大学	1名
東海学園大学 健康栄養プラザ	2名
中村学園大学 栄養クリニック	2名
武庫川女子大学 栄養科学研究所	
栄養クリニック	2名

発表

発表テーマ：活動紹介「コロナ禍での取り組み」

発表施設：

愛知淑徳大学クリニック

令和4年度 年間事業報告

健康料理教室【主催】

日付	タイトル	参加者数 (学生ボランティア数)	参加スタッフ
7月6日(水)	夏の簡単・充実ランチ ～いろいろ食べて元気にフレイル予防～	12(3)	中村・泉・松並
7月7日(木)	夏の簡単・充実ランチ ～いろいろ食べて元気にフレイル予防～	12(2)	中村・泉・松並
8月2日(火)	低カロリー・低コストで楽しむアフタヌーンティー ～間食の適量を知ろう～	12(3)	泉・松並
8月3日(水)	低カロリー・低コストで楽しむアフタヌーンティー ～間食の適量を知ろう～	12(4)	泉・松並
12月14日(水)	和の心でおもてなし	12(4)	中村・泉・松並
12月15日(木)	和の心でおもてなし	10(2)	中村・泉・松並
1月24日(火)	食物繊維たっぷり～冬の献立～	6(4)※	中村・泉・松並
1月25日(水)	食物繊維たっぷり～冬の献立～	3(3)※	中村・泉・松並

※雪の影響によるキャンセルの人数を除く

健康料理教室【共催】

日付	タイトル	参加者数	参加スタッフ
9月13日(火)	認定NPO法人「京滋骨を守る会」会員対象 骨粗鬆症予防のための料理教室	12	中村・泉・松並

学内連携事業

日付	タイトル	参加者数	参加スタッフ
6月8日(水)	学生支援課主催 本学学生対象 栄養クリニックによる料理教室	11	中山・中村・泉・松並
6月9日(木)		6	
10月19日(水)		12	
10月20日(木)		11	

栄養アセスメント(栄養相談)

日付	タイトル	参加者数	参加スタッフ
10月12日(水) 10月13日(木)	中信ビジネスフェア2022・出張栄養アセスメント (骨密度測定)	約110(4)	中村・松並
11月3日(木)	大学祭における栄養アセスメント体験&栄養相談	約220(20)	宮脇・中山・井戸・今井・ 廣瀬・樹山・橋本・中村・ 泉・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 (学生ボランティア数)	参加スタッフ
8月発行	健康情報通信 No.21	東山区の小学校・ 区役所 1,800部	中山・中村・泉・松並
12月発行	健康情報通信 No.22		
9月10日(土)	親子料理教室「野菜を美味しくいただくおうちイタリアン」	3組7名(3)	中村・泉・松並

公開講座・学外依頼講演等

日付	講演題目	参加者数	講師・参加スタッフ
6月4日(土)	生涯学習講座「生涯を通じた心身の健康を支える食育の重要性」	12	中山
3月30日(木) 公開	栄養講座(オンデマンド) 「微量ミネラル『亜鉛』の栄養」	—	橋本・宮脇・中山

栄養クリニック施設見学

日付	タイトル	参加者数	参加スタッフ
8月6日(土)、 8月7日(日)	オープンキャンパス 栄養クリニック見学会	約100	中山・中村・松並

特定保健指導

実施月	面談回数	参加スタッフ
6月	1	中村
7月	1	中村
8月	1	中村
10月	1	中村
1月	1	中村

※利用者3名(うち新規3名)

附小スクールランチ

実施日	担当
令和4年4月18日～令和5年3月13日 149日 (食育放送実施日数 149日) 保護者試食会 令和4年7月7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4年4月1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、研究企画課長の監督のもと、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) 食物栄養学科長
- (2) クリニック長
- (3) 副クリニック長
- (4) 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
- (5) 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)
- (6) 研究企画課長

(任期)

第14条 前条第4号及び第5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4号及び第5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 委員長はクリニック長をもってあてる。

(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事
- (2) 健康・栄養指導、啓発活動の基本方針に関する事
- (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事
- (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事
- (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

(点検・評価)

第17条の2 運営委員会は、クリニック運営の自己点検評価を

定期的に行い、その結果を研究推進専門部に報告するものとする。

(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) 研究企画課長

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、研究企画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、当該年度の前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。

附則

この規則は、令和4年4月1日から施行する。

京都女子大学 栄養クリニック職員

■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
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
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
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
樹山 敦子 家政学部講師 臨床栄養学・栄養生理学
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）
泉 玲子
元国立病院機構 兵庫中央病院 管理栄養士、株式会社ベネフィット・ワン、株式会社ウェルクル（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

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
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
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
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

■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 生活習慣病と食事及び栄養との関連についての臨床研究

■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活動報告書第15号を「開設15周年記念誌」として発行出来ますこと、関係の皆様には厚く御礼申し上げます。

本号では、まず、開設当初にご尽力いただいた先生方からご寄稿いただきました。当時は懐かしく思い出された方も多かったことと拝察いたします。改めて、栄養クリニックの設立や開設当初にご指導、ご尽力いただいたすべての皆様に心より御礼申し上げます。

10周年からの5年間のうち3年間は新型コロナウイルス感染症の感染状況を窺いながら、手探り状態での活動でしたが、その折々に可能な最大限の取組ができるよう努力してきたように思います。

開設当初には想像もつかなかった、オンライン（リアルタイム）での公開講座（令和3年度）や生涯学習講座（令和2年度、4年度）の開催、都合のよい時に視聴できるオンデマンドでの栄養講座開催（令和4年度）など、また、広報活動としてインスタグラムの開設（令和4年度）なども試みました。

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）等の各事業も人数制限、時間短縮など、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、実施することができました。今年度から一般市民向けの料理教室も定員を半分にして開催でき、少しずつ従前の活動を再開できるようになってきました。特定保健指導においても、感染症予防対策を万全にして対面で行い、大学機関ならではの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。

また、附置研究所としての研究の取組についても、振り返りました。この数年、コロナ禍の為、研究活動は困難でしたが、これまでの研究成果を論文（査読付き）として発表することができました。

日本栄養改善学会が対面（オンラインとのハイブリッド）開催されることに伴い、自由集会で栄養クリニック連絡会議が3年ぶりに開催されました。全国の栄養クリニックを設置している大学関係者と、コロナ禍での事業運営について情報共有・意見交換ができました。

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。開設当初からボランティア学生への指導助言もしてきましたが、令和2年度に学長採択事業「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持続可能なボランティア活動を推進しています。

R研究棟に移転してからも10年が経過し、従前の活動も徐々に可能になってきております。人生100年時代、健康寿命の延伸を目指し、栄養クリニックの使命として、with/after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、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 編集委員長 宮脇 尚志 編集委員 中山 玲子 中村 智子 泉 玲子 松並 晃子	令和5年3月1日発行 発行 京都女子大学栄養クリニック 編集責任者 宮脇 尚志 住所 〒605-8501 京都市東山区今熊野北日吉町35 TEL 075-531-2136 FAX 075-531-2153 URL https://www.kyoto-wu.ac.jp/shakai/eiyouclinic/index.html
---	--

