



---

# 京都女子大学 栄養クリニック 活動報告書

---

第16号  
2023年度



# INDEX

ごあいさつ .....	1
-------------	---

## I 地域貢献

栄養クリニック公開講座 .....	4
市民を対象とする健康料理教室 .....	7
認定NPO法人 京滋骨を守る会 共催事業 ～骨すこやか健康料理教室～ .....	10
東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性事業 .....	11
大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談 .....	13
中信ビジネスフェアへの出展による栄養アセスメント .....	15
ヘルス博 KYOTO 2023への出展 .....	16
長岡スイミングスクール共催事業 .....	17
第8回「健康長寿のまち・京都市民会議」総会での発表 .....	19

## 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 .....	22
学生生活支援行事 栄養クリニックによる料理教室 .....	24
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 .....	27
管理栄養士・栄養士有資格者のための学び直し講座 .....	29
イベント参加学生の感想 .....	32

## III 広報活動

栄養クリニックメールマガジン .....	34
オープンキャンパス 栄養クリニック見学会 .....	35
栄養クリニックインスタグラム .....	36

## IV 研究活動

第70回日本栄養改善学会学術総会 演題発表 .....	38
第11回栄養クリニック連絡会 .....	41
令和5年度 年間事業報告 .....	42
京都女子大学 栄養クリニック規則 .....	44
京都女子大学 栄養クリニック職員 .....	46
編集後記 .....	47



# ごあいさつ

2023年度（令和5年度）の活動報告書をお届けいたします。

まずは、2024年1月1日の石川県能登地方を震源とする地震の影響により被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

新型コロナウイルスによる世界的なパンデミックは、私たちの生活に大きな影響を及ぼしました。現在では、感染による影響は落ち着きを取り戻しつつありますが、私たちの生活様式や考え方はコロナ禍前と比べて様々な点で変化をしています。例えば、以前は、対面での実施が当たり前であった大学の授業、会議や講演等は、オンラインでも行われるようになり、状況に応じた効率的な運営が可能となりました。栄養クリニックにおいても、公開講座の開催をオンラインやオンデマンドで実施することで、対面時の開催に比べより多くの方々にご参加いただけるようになりました。また、コロナ前には一般的ではなかった料理教室時のマスク着用やアルコール消毒などが、コロナ後は当たり前のように行われるようになり、感染対策がより重視されるようになりました。このように、私たちは新型コロナウイルスによるパンデミックの経験から新しい考え方や仕組みについて学ぶことができたのではと思います。

今年度の栄養クリニックでは、コロナ禍により中止や縮小を余儀なくされた多くの事業が再開され、コロナ禍前の活気が戻りつつあります。また、新たに、健康増進に向けてのスイミングスクールとのコラボレーション事業や、地域の地域住民の方々を対象に、本学の心理学科と共同で実施している認知症予防研究も開始され、コロナ禍前にも増して充実した活動が進んでいます。これも皆様のお力添えがあってこそだと感謝しております。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6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学内外のさまざまなイベントへの参加、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。今年度は新たに地域のスイミングスクールと連携のもと、健康寿命の延伸に役立てていただけるよう、地域住民を対象に骨密度、およびロコモ度テストの測定会を実施し、骨や運動器の状態をチェックしていただく機会を設けました。また、コロナ禍が落ち着き、公開講座や大学祭における栄養アセスメント・栄養相談には多くの来場者があり、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取り組みを続けてまいります。

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9回の公開講座を開催してきた。2年に1度開催しており、今回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が、今回は「正しく知ろう！認知症とその予防」をテーマに下記の通り、対面にて開催した。

**日 付：**令和5年12月2日（土） 13：30～16：00

**場 所：**本学 B501教室

**総合司会：**本学家政学部食物栄養学科 講師／栄養クリニック指導教員 橋本彩子

**開会挨拶、講演2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1座長：**本学副学長／副栄養クリニック長 中山玲子

### 講演1：認知症と食について

#### ～楽しく学ぶ脳と栄養の関係～

**講 師：**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 井戸由美子氏



栄養学の視点から「認知症にならないための食生活」と「認知症患者さんへの食支援」の二つの項目で話をさせていただきました。

「認知症」も生活習慣病であるといわれています。認知症は、軽度認知症（MCI）の段階で発見すれば、回復の可能性があります。認知症予防の食生活とは、運動や禁煙などと同様に、食事のバランスや塩分の摂取量に気を付けることです。具体的には、以下の4つの食事が参考になります。

① MIND（マインド）食：アメリカで考案された食事

療法で地中海式食事とDASH食（高血圧改善のための食事法）を組み合わせたものです。積極的に摂るべき食材と控えるべき食材がそれぞれ10項目と5項目あります。塩分は1日6g以下に抑えます。

- ② 地中海式食事：不飽和脂肪酸が多いオリーブオイルや魚類、野菜や果物などを中心に摂ります。肉や乳製品は少なめです。ワインも適量です。
- ③ DASH食：野菜や果物、低脂肪の乳製品を多く摂ります。肉類や砂糖は減らします。
- ④ 日本食：魚や大豆製品などの認知症予防に効果的な食材が豊富です。ただし、塩分が多くならないように注意します。

また、腸内フローラの改善も認知症予防に役立ちます。腸内フローラとは、腸内に住む細菌のことで、善玉菌と悪玉菌があります。善玉菌を増やすためには、ヨーグルトや乳酸菌飲料などのプロバイオティクス（善玉菌そのもの）や、オリゴ糖や食物繊維などのプレバイオティクス（善玉菌のエサ）を摂ることが効果的です。腸内フローラの改善は、便秘や高血圧などの生活習慣病の改善や免疫力の向上にもつながります。さらに、脳と腸は密接に関係しており、腸内フローラが乱れると認知機能にも影響します。

次に、認知症患者への食支援ですが、認知症のタイプによって特徴が異なります。代表的な4つのタイプ（アルツハイマー型・レビー小体型・前頭側頭型・脳血管性）について、食行動や嚥下機能の障害とその対応策を簡単に説明します。

アルツハイマー型：初期には誤嚥は少ないですが、食

べ物だとわからなかったり、食べ始められなかったり、食べたことを忘れていたりすることがあります。声かけや手助けをしてあげましょう。

レビー小体型：パーキンソン病のような症状があり、誤嚥や嚥下障害が多いです。食べムラや幻覚もあることがあります。調子の良い時に食べさせてあげましょう。間食も活用し1日の栄養量の帳尻を合わせましょう。

前頭側頭型：早食いや偏食、食事中に立ち去るなどの行動が見られます。無理に修正しようとせず、受け入れましょう。嚥下機能は比較的保たれています。

脳血管性：皮質性と皮質下性に分かれます。皮質下性の方が見た目は軽く見えますが、重度の嚥下障害や不顕性誤嚥になることもあります。

症状も様々ですので、リハビリではなく、食支援として接しましょう。

## 講演2：認知症の予防と治療最前線

### ～知つとく納とく認知症～

講師：特定医療法人 大阪精神医学研究所

新阿武山病院 副診療部長／

大阪府認知症疾患医療センター センター長

森本一成氏



我が国は現在高齢者人口が非常に増加しています。誰もが逃れられない加齢という現象によるものですが、これに伴って増加する疾患に、認知症というものがあります。認知症とは、「一度正常に達した脳の認知機能が、後天的な影響によって低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになったもの」の総称です。認知症ときくと、物忘れの病気かなと思われる方が多いのですが、物忘れ以外の症状から発症する認知症や、体の調子が悪くなることで脳の機能も低下して認知症を呈するものもあるなど、原因は様々です。ただ、多くの認知症は、ある日突

然なるわけではなく、徐々に認知機能が低下することによって起こります。認知機能は落ちてきたけれども、まだ日常生活や社会生活では問題がない状態を、軽度認知障害といいます。この軽度認知障害の時期をへて、徐々に認知症へと進行していきます。では次に代表的な認知症を列挙します。

#### 1 アルツハイマー型認知症

脳の中に、アミロイドベータやタウという異常な蛋白質が蓄積することで、脳細胞が死んでしまい、脳の機能が低下します。海馬や頭頂葉という部分が早期に障害を受けることから、さっき聞いたことやしたことを覚えていないという記憶力障害や、今年が何年かわからないなどの時間の見当識障害という症状からはじまり、徐々に進行します。年をとると物忘れは誰にでもおきますが、単なる加齢による物忘れはヒントをだすと思いが出すことができます。しかし、アルツハイマーの物忘れでは、ある時間帯の出来事をすべて忘れており、ヒントで思い出すことができないことが特徴です。

#### 2 血管性認知症

脳の血管が出血をおこしたり脳梗塞をおこしたりすると、血流が途絶えた部分の脳の細胞が徐々に死んでしまい、認知機能が低下します。脳のどの部分の血管が詰まるかで症状は違いますが、意欲低下をはじめとして身体の麻痺や歩行の障害などの神経症状がともなうこともあります。記憶力の低下は遅れて出現してきます。

#### 3 レビー小体型認知症

脳の中にレビー小体という異常な蛋白質が蓄積することによって起こります。主な症状は、しっかりしている時とそうでない時がある認知機能の変動、本人にしか見えない人や動物が見えるなどの幻視、体の動きが悪くなり転倒しやすくなるパーキンソニズム、夢を見ている時に大声で叫んだり暴れたりするレム期睡眠行動異常症などであり、アルツハイマーと違って記憶力の障害は目立ちません。

#### 4 前頭側頭葉変性症

脳の中にTDP43などの異常な蛋白質が蓄積することによって起こります。前頭葉と側頭葉を中心に萎縮し、行動面が変化したり、言葉の意味がわからなくなる、といった症状が出現します。

上記の代表的な認知症以外にも、ビタミンの欠乏や、甲状腺機能低下症、慢性硬膜外血腫など、早期にみつかれば治療が可能な病気が認知症の原因になっていることがあるため、早期受診が大切です。

では、認知症になった場合の治療法ですが、アルツハイマー型認知症などでは、脳の情報を伝達するアセチル

コリンという物質が減少することがわかっています。この物質が分解されるのを防いで、残っている脳を動かすための薬がコリンエステラーゼ阻害薬というものです。ほかにも、脳細胞が死んでしまうのを遅くするためのNMDA受容体拮抗薬という薬もあります。また、軽度のアルツハイマー、もしくはその前段階である軽度認知障害において、脳の中に蓄積したアミロイドベータを除去するための薬剤も認可されました。それぞれの薬には適応があるため、まずは早期に受診してどのような治療を選択するか相談することが大切です。

最後に予防についてです。認知症の予防は、脳の血管を守ることが大切です。そのためには、脳の血管の老化をすすめるリスクがある高血圧、糖尿病などの生活習慣病をきちんと治療すること、禁煙すること、肥満の対策などが大切です。次に脳を守るために大切なことがあります。脳トレをする、歯を大切にすること、有酸素運動をする、お酒はひかえるなどがありますが、大切なのは栄養です。魚や野菜を中心とした食生活を送ること、また塩分を控えることなどですが、どのようなものを食べればいいのか、もしくはひかえたほうがいいのか、については「MIND食」でネット検索すると見つけることができます。それに加えて、1日最低5千歩の散歩、合計7分以上の有酸素運動が良いといわれています。認知症の予防は、今すぐに始めるべきものです。いつまでも地域で元気にくらすために、予防への取り組みは今すぐ始めましょう。

#### 参加者の評価：

満足66.7%、やや満足17.8%、どちらともいえない0.8%、やや不満0.8%、無回答14.0%

(参加者141名うちアンケート回答129名 回収率91.5%)

#### 感想：

- ・認知症の多様な病態と具体的な支援について知ることができて良かったです。脳の老化は日々感じます。ご提唱の食生活や運動習慣の取り組みにコツコツ向き合っていきたいと思います。
- ・盛りだくさんの内容、勉強になりました。将来に向けて自分や家族の食生活の見直しをしようと思います。大事なポイントがよく分かりました。
- ・分かりやすくご説明いただき理解が進みました。改めて基本が大事だなと実感しました。参加して本当に良かったと思います。両先生共に素晴らしいお人柄で聞きやすい講話をありがとうございました。

(松並 晃子)

## 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年度から令和3年度までの2年間は、新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大予防のため中止したが、昨年度より感染対策を実施し、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、実習に加えて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を学ぶなど、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7回実施し、87名の参加があった。

## 骨すこやか健康料理教室

日付：令和5年7月6日（木）、7日（金）

骨の健康を守り、自由に活動できるからだを維持して健康寿命を延ばすために骨粗しょう症についての知識を深めていただくことを目的に実施した。ミニ講義では骨粗しょう症の基礎知識、骨を強くする生活習慣、骨を強くする適切な食事、カルシウムの上手な摂り方について解説した。カルシウムをはじめ骨の健康に必要な栄養素を含む食材を献立に取り入れる工夫を学んでいただいた。



## 献立：

- ・カルシウムたっぷり 豆腐のかば焼き風丼
- ・切干大根と桜エビの台湾風オムレツ
- ・ごま香る サニーレタスと海藻の和え物
- ・切干大根とちりめんじゃこのさっぱり和え

- ・マシュマロで作る ヨーグルトマンゴームース  
(1人分の栄養価：691kcal、食塩3.0g)

## 参加者の感想：

- ・カルシウムがたっぷりとれる食材が分かり、切干大根を使ったレシピのレパートリーが増えました。また、味がよく美味しくいただきました。
- ・豆腐のかば焼き風の味付けがとても美味しかったです。塩分控えめで、かつ、風味が感じられました。
- ・骨粗しょう症の予防にカルシウムだけでなくビタミンD、ビタミンKも大切だということを知りました。
- ・切干大根が色々と応用できるのが大変参考になりました。スイーツも大変美味しかったです。

(中村 智子)



## 点心を手作りして飲茶を楽しもう!

日付：令和5年8月30日（水）、31日（木）

京都らしい点心と飲茶をテーマとし、油の使用量を減らすコツをお伝えした。3種の京野菜と抹茶を練りこんだ肉まんを京都らしい飲茶時間を提案した。一般の野菜より高価で流通があまりない伝統野菜や京野菜についても説明し、消費者の選択と食べ物のあり方についても提案した。点心作りは簡単に手に入る材料とちょっとした工夫、仲間や家族と一緒に作ることで、美味しさのバリエーションが広がる。本料理教室をきっかけに家庭で飲茶を手作りする楽しさを取り入れてもらいたいと思いレシピ等を作成した。



### 献立：

- ・お茶香手作り京風肉まん
  - ・ひすいキュウリ
  - ・加茂茄子の春餅（チュンピン）
  - ・ココナッツミルクゼリー
  - ・中国茶2種
- （1人分の栄養価：678kcal、食塩2.1g）

### 参加者の感想：

- ・京風肉まんは皮に粉茶が入っており、はじめての体験でしたし、お茶の風味がして上品であっさりとても美味でした。
- ・ミニ講義では異文化に触れながらも食の奥深さについて知識を得ることができました。京都の素材を使った料理だったので、材料がよいと出来上がり全体も美味しくなるということが分かりました。
- ・点心を家で作ってみようと思ったことはなかったのですが、肉まんの皮から手作りして家でも作ってみようと思いました。ひすいキュウリも美味しかったので、

いつもドレッシングで食べていますが、レストランで食べているお料理の様な感じで美味しくいただきました。

（泉 玲子）



## 冬を味わう食彩の工夫

日付：令和5年12月7日（木）、8日（金）

手軽に手に入る食材と意外性のあるものとの組み合わせ、盛り付けをこだわるなど料理に特別感をだす工夫について説明した。年末年始の料理にも活用できる献立構成にした。風味の組み合わせなど美味しさを構成するものを説明し、普段の食事をグレードアップするポイントをアドバイスした。文化圏ごとの味や風味に特徴を与える食材についても説明し、普段の食事作りに役立つ知識を提供した。



### 献立：

- ・華やか市松寿司
  - ・鶏の西京味噌焼き 柚子のあしらい
  - ・春菊とカラスミの和え物
  - ・雪ウサギの甘味
- （1人分の栄養価：635kcal、食塩2.2g）

**参加者の感想：**

- ・お弁当箱を利用しての押し寿司作りなるほど！と思いました。ザクロの見た目も綺麗でお肉との相性もピッタリでした。あんこに山椒とか自分では思いつかないようなことを教えていただけて良かったです。
- ・鶏肉も白味噌仕立てのオープン料理があることを初めて知りました。美味しかったので家でも作ってみたいと思っています。お寿司や春菊の和えもの、柚子、雪うさぎ等みんな美味しかったです。
- ・盛り付け、あしらいの工夫で見た目がだいぶ変わり、ご馳走感がアップしました。甘酢づけの汁で酢飯を作るのはなるほどと思いました。カラスミパウダーが面白かったです。柚子もおいしく、意外にも簡単でした。みんなで料理できて楽しかったです。

(泉 玲子)

**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：**

- ・1日の食物繊維を自分では朝・昼・夕食と分けてとっているつもりでも本日の献立でこれだけの量をとらなければいけないのを知りました。家での献立ではまだまだ食物繊維は足りていないと思いました。
- ・カロリーや栄養の事を教えていただき勉強になりました。今後、年齢も重ねていくので食事に気をつけないといけないので、これからの料理の参考にしていきたいです。
- ・お野菜たっぷりのメニューでとても満腹になりました。塩分少な目でもしっかり味がついていました。

(中村 智子)

**食物繊維たっぷり～冬の献立～**

※昨年度大雪のため参加できなかった方が多くいたため、同じ内容にて今年度再度実施した。

**日付：**令和5年12月13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。



# I

## 地域貢献

### 認定NPO法人 京滋骨を守る会 共催事業～骨すこやか健康料理教室～

昨年度に続き、認定NPO法人京滋骨を守る会との共催事業「骨すこやか健康料理教室」を京滋骨を守る会会員を対象に開催した。骨の健康を守り、健康寿命を延ばすために必要な骨粗しょう症予防についての知識を深め、活用していただくことを目的にミニ講義と調理実習の2つの内容にて実施した。栄養クリニック・スタッフの手厚い支援のもと、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お声が多数寄せられている。当教室の参加者である骨を守る会会員が栄養クリニックの事業に新たに参加されたり、栄養クリニックの参加者が骨を守る会の事業に新たに参加されたりと、双方にとって良い関係を築いている。

**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

**日時：**令和5年7月11日（火）

#### 献立：

日常の食生活で調理・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調理できる献立を紹介した。

料理の内容・特徴について次に紹介する。

**カルシウムたっぷり 豆腐のかば焼き風どんぶり：**水切りした木綿豆腐にスキムミルク、煮干し粉等を混ぜて作る、カルシウムがしっかり摂れる蒲焼風丼。カルシウムとビタミンDの供給源となる煮干し粉の常備・活用をお勧めした。

**切干大根と桜エビの台湾風オムレツ：**カルシウムを含む切干大根を使う台湾オムレツのアレンジメニュー。桜エビ、小松菜も加えてカルシウム量をアップした。

**サニーレタスと海藻の和え物：**カルシウムとビタミンKが摂れるサニーレタスを、カルシウムを含むカニ蒲鉾と海藻ミックス、ごまと和えた。

**切干大根とちりめんじゃこのさっぱり和え：**常備食材の切干大根にちりめんじゃこ、きゅうり、青じそを加えたさっぱりとした和え物。

**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：**水切りヨーグルトにスキムミルクを加えるとカルシウム量が増え、コクも増す。

(1人分の栄養価：691kcal、食塩：3.0g、カルシウム：603mg)



#### 参加者の感想：

- ・スキムミルク、煮干し粉、切干大根を常備して活用しようと思います。
- ・久々の料理教室への参加で大変嬉しいひと時でした。
- ・身近な食材でひと工夫、嬉しいです！！
- ・どれも簡単で美味しく、バランスもよかったです。

(中村 智子)



本事業は、本学が所在す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（COVID-19）の感染拡大予防のため、2年間中止していたが、感染対策を実施したうえで親子料理教室を昨年度から再開している。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のバックナンバーは、当栄養クリニックのホームページから閲覧可能である。）

### 親子料理教室 点心を手作りして飲茶を楽しもう

日 付：令和5年8月26日（土）10：00～13：00

参加者：親子6組（保護者7名、子ども6名）

京都野菜やお茶を使用した京都らしい点心と飲茶をテーマに実施した。点心や飲茶の言葉の意味を説明し、奥深いお茶の世界を紹介した。同じ茶葉でできたものでも、気候・風土・発酵などによって味や香りが変わることや、肉まんの生地の発酵については言葉で説明するだけでなく、実際に作る際の膨張、生地の質感、香りが変わっていく様子を確認してもらえた。京都らしさを担う京野菜についても実物を紹介しながら説明した。身近にあっても知らないことがあることを感じてもらい、子どもたちの興味関心を引き出せる教室にした。

### 献立：

- ・お茶香る手作り京風肉まん
- ・ひすいキュウリ
- ・加茂茄子の春餅（チュンピン）
- ・ココナッツミルクゼリー
- ・中国茶2種

（1人分の栄養価：678kcal、食塩2.1g）



### 参加者の感想：

#### <保護者の方>

- ・肉まんの生地をはじめて作ったので楽しかったです。作ってみると意外と子どもと一緒にできることを知れたことも良かったです。
- ・とてもおいしかったです。普段自宅で作らない料理に挑戦でき楽しかったです。調理をほぼ娘に任せましたが、とても楽しんでいた様子を見て嬉しかったです。
- ・手元を見せながら、わかりやすく教えてください、子どもをほめながら温かい雰囲気でも教えていただきました。
- ・飲茶や中国茶などについて教えていただき、作って食べるだけでなく楽しみながらお料理をいただくことができました。

#### <お子様>

- ・楽しかったです。家でも作ろうと思いました。
- ・肉まんなどのお料理をみんなで作ったり食べたりするのが楽しかったです。飲茶も楽しかったです。また行きたいです！
- ・料理ができてうれしかったです。
- ・ひすいキュウリは皮を剥いたことがなかったのでわくわくしました。包丁や火を使ったから少し怖かったけど、完成して嬉しかったです。
- ・料理も美味しいし、作り手順も分かりやすかったです。もっとたくさんの料理を作って、色々な人に教えられたい人になりたいなと思っています。また来たいです。

（泉 玲子）

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：下記の通り

No.23 7月号：

- ・夏バテ予防
- ・薬味の種類、活用方法
- ・料理教室の告知を兼ねた飲茶の紹介 など

No.24 12月号：

- ・冬至について
- ・かぼちゃの栄養、歴史
- ・レシピ紹介「かぼちゃのおやき」 など

No.23 京都女子大栄養クリニック通信  
発行元：京都女子大学栄養クリニック（京都市東山区今熊野北白町町35番地）TEL. 075-531-2136 2023年7月号

### 涼を感じる夏の知恵

今月は涼しい季節が続き、体調管理が大切。夏バテ予防に役立つ「薬味」の活用方法を紹介します。

**薬味を活用してみよう**

日本には古くから「薬味」が用いられてきました。薬味は、薬の味を和らげるだけでなく、薬の効果を高める役割があります。また、薬味には、体を温め、消化を促す効果があります。夏バテ予防に役立つ薬味の活用方法を紹介します。

① 薬味は、薬の味を和らげるだけでなく、薬の効果を高める役割があります。また、薬味には、体を温め、消化を促す効果があります。夏バテ予防に役立つ薬味の活用方法を紹介します。

No.24 京都女子大栄養クリニック通信  
発行元：京都女子大学栄養クリニック（京都市東山区今熊野北白町町35番地）TEL. 075-531-2136 2023年12月号

### 寒い冬を乗りこえるコツを先人から学ぼう！

冬の寒さは私たちの身体に様々な影響を与えます。冬を乗りこえるコツを先人から学ぼう！

冬は、私たちの身体に様々な影響を与えます。冬を乗りこえるコツを先人から学ぼう！

冬は、私たちの身体に様々な影響を与えます。冬を乗りこえるコツを先人から学ぼう！

### いろいろなナス

皆さん、ナスといえばどんな姿を想像しますか？ 濃い紫色に少しびれた形でしょうか？

ナスの原産地はインドといわれ、中国を経て日本に伝来しました。ナスは世界中で1000種類ほどあるといわれ、日本国内だけでも200種類ほどあり、色は紫だけでなく、白や緑、形は細長くつる、丸くつる、小さくつるなどいろいろな種類があります。

身体を冷やす働きのあるカリウムも多く含まれます。

美しい紫色は「ナスニン」とよばれるアントシアニンの色素で、高い抗酸化力をもちます。「抗酸化力」：身体を老化させる活性酸素の働きを抑え、がんなどの生活習慣病の予防が期待されます。なお、白や緑色のナスには「ナスニン」は含まれませんが、加熱するときに壊れやすいため、「ナスニン」は加熱すると壊れやすいため、加熱するときは加熱しすぎないようにしてください。

美しい紫色は「ナスニン」とよばれるアントシアニンの色素で、高い抗酸化力をもちます。「抗酸化力」：身体を老化させる活性酸素の働きを抑え、がんなどの生活習慣病の予防が期待されます。なお、白や緑色のナスには「ナスニン」は含まれませんが、加熱するときに壊れやすいため、「ナスニン」は加熱すると壊れやすいため、加熱するときは加熱しすぎないようにしてください。

### 親子料理教室

今回は野菜のお茶をテーマに、肉も魚も手作りする予定です。お茶も手作りする予定です。

お茶も手作りする予定です。お茶も手作りする予定です。

お茶も手作りする予定です。お茶も手作りする予定です。

### カボチャ（ナンキン）解体新書

カボチャは、野菜の中でも風邪などへの抵抗力を高めるカロテン、ビタミンCなどの栄養素が豊富なのが特徴です。原産は中央アメリカで、日本に初めてカボチャが入ってきたのは16世紀。豊後の国、今の大分に漂着したポルトガル船から、カンボジア産のカボチャの種が輸入されました。カンボジアがなまり、カボチャとよばれる、のちにカボチャとよばれるようになったといわれています。京野菜の群「かぼちゃ」は、1790年ごろ津軽、今の青森から持ち帰ったカボチャを種が谷に植えたところ、突然変異でひょうたん型になり、種が谷カボチャになったそうです。

冬至にカボチャを食べようになったのは江戸時代から。収穫時期は夏ですが、貯蔵性が長く、加熱して甘味が増すので、冬に美味しく食べられ、栄養価も高かったことから冬至に食べるようになったそうです。

カボチャの種には果肉の5倍ものカロテンが含まれ、漢方にも使われます。ごま油のように、カボチャの油もあり、ビスターチンに似た風味で、音楽の都ウィーンがあるオーストリアではメジャーな油の一つです。カボチャを余すことなく食べて、冬を元気に過ごしましょう！

### 余った煮カボチャも活用できる！ 酒粕風味のカボチャのおやき

材料（10人分）

カボチャ	300g
小麦粉A	100g
砂糖	大さじ1
お酒	150ml
卵	2個
濃口醤油	大さじ1
小麦粉B	100g
ごま油	大さじ1
生薬（みじん切り）	1かけ
すりこごま	大さじ1

作り方

- 1 皮を作る ポールに小麦粉A、ほぐした酒粕をいれ、お湯を2〜3回に分けて加え、菜箸を使って混ぜ、解れる温度になるまで少し冷ます。
- 2 1に小麦粉Bを加え、手でしっかりこねる。
- 3 具を作る カボチャをしっかりと洗い、種を取り除き、皮の大きさが1cm×1cm程になるように切る。
- 4 耐熱皿に濡れたキッチンペーパーを敷いて、3をのせ、ラップをかけ600Wで3〜4分加熱する。
- 5 フライパンにごま油、生薬、すりこごまを加え、香りをだすように中火で炒め、4をつぶしながら炒める。
- 6 5に砂糖、みりん、濃口醤油を加え、水分がなくなるまで炒める。
- 7 炒め、皮、具ともに10等分にし、手のひらで伸ばした皮で具を包む。
- 8 焼く フライパンに7を並べて蓋をし、弱火で時々裏返ししながらこんがり焼いて完成。

(松並 晃子)

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、栄養状態の評価（アセスメント）と栄養相談を行っている。今年度も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5年11月3日（金・祝）

10：00～15：00

**実施場所：**京都女子大学B校舎1F

B117、B118、B119

**学生アルバイト：**食物栄養学科24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）、握力、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）

**感染対策：**

<大学祭全体>

- ・来場者はWebで事前予約

<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。）
- ・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>

- ・実施前1週間の体温、体調のチェック（学生）
- ・マスクの着用
- ・測定ごとの手指の消毒

**参加者：**参加者250名中、アンケート回収219名（男性65名、女性141名、無回答13名）で、女性が多く、図1に示すように特に10代、20代、50代が多かった。

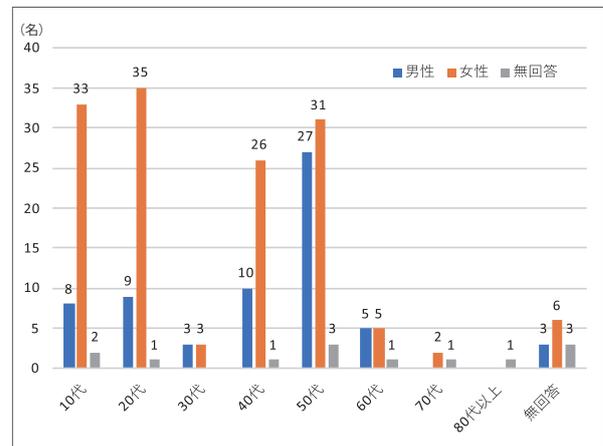


図1 参加者の性別年齢構成

**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%、栄養相談でも約95%と非常に高い評価をいただいた。

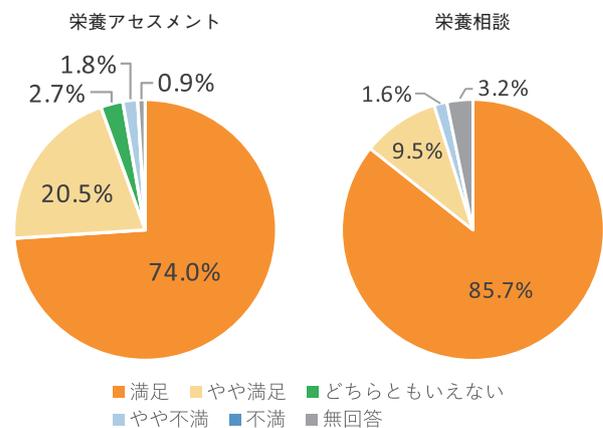


図2 参加者の満足度

## 「満足」と回答した理由

### <栄養アセスメント>

- ・自分の骨密度を知ることができて良かった。
- ・健康意識が高まった。
- ・案内の方を含め、説明が丁寧で良かった。
- ・年齢が重なるにつれて骨密度や健康面が気になっていたのを助かった。
- ・普段知ることのない体の状態や数値について知ることができたから。
- ・初めて測定して、今後の生活で気を付けることの参考になった。

### <栄養相談>

- ・食事の摂り方について参考になった。
- ・来年もっと結果が良くなるような指導をいただいた。
- ・日常的な食事に必要な栄養の話が聞けた。
- ・食事の改善方法や体脂肪率の見方等を教えてもらい、安心した。
- ・栄養の大切さを学べた。
- ・たんぱく質やカルシウムの摂り方に悩んでいたのが、相談ができて安心した。

### 参加者の感想：

- ・また来年も参加していい結果になるよう頑張りたい。
- ・来年も機会があれば今年との比較のために測定していただきたい。
- ・野菜等、バランス良く摂っているつもりだったが、まだまだ足りなかったのかと気づくことができた。
- ・食事内容を見直す良い機会になった。
- ・栄養に興味があるので良い経験になった。
- ・学生の皆さんが優しく教えてくださり、とても良い機会になった。
- ・自分の数値を見れて楽しかった。対応が良く、説明が分かりやすかった。

(松並 晃子)



体組成測定



握力測定



栄養相談

# I

## 地域貢献

### 中信ビジネスフェアへの出展による栄養アセスメント

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（COVID-19）拡大防止の観点から中止となった年もあったが、一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、今年度も引き続き出展した。前回同様、来場者は事前に来場予約が必須であったが、2日間のイベントで本ブースには約90名の方にご参加いただいた。

**日時：**令和5年10月11日（水）10：00～17：00  
12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

**配布資料：**栄養クリニック活動報告書

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  
貧血予防のガイド&レシピ集

**参加者：**合計88名で図に示す通り20～80歳代と幅広く、男性50%（44名）、女性50%（44名）であった。

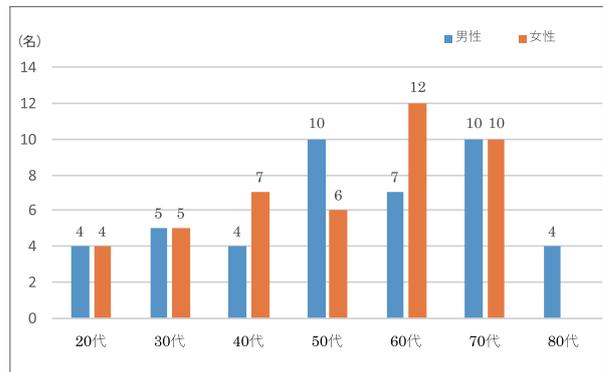


図 参加者の性別年齢構成

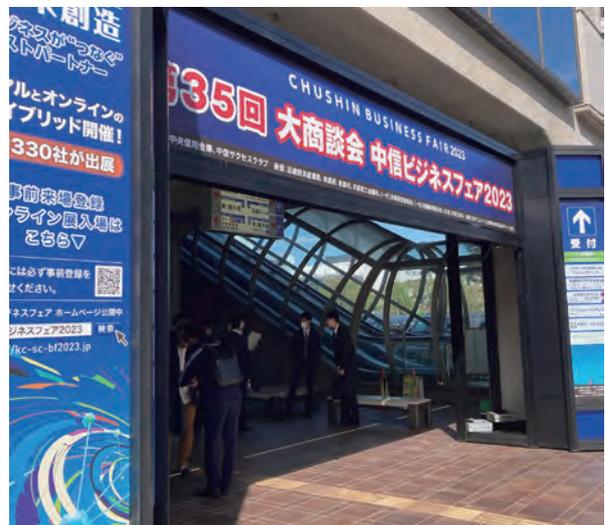
(中村 智子)

昨年に続き、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。

骨密度測定では図のように幅広い年代の方々に実施することができた。初めて骨密度を測定した方も多く、結果説明を含め、熱心に参加していただき、骨の健康に関心を寄せてくださる様子が見られた。また、骨密度測定をイベントなどに活用することをご提案いただいた。

栄養クリニックの活動紹介をパネル掲示や冊子を用いて行ったところ、例年に比べ名刺交換やお話のできた団体・企業数は多く、持参した冊子も多く配布できた。

会場のブース・レイアウトが変更され、本学はメイン会場から少し離れた展示会場であったため、例年より人の流れが少なかったが、前回参加者（約110名）に近い約90名の方に参加していただいた。中には毎年、本学の出展ブースを楽しみに通ってくださる参加者もおられ、ご自身の健康管理に役立てていただいている。



府民の健康長寿の延伸を図る取り組みを推進することを目的に、2019年から実施されている京都府主催のイベントに今年度初めて出展した。健康づくりに関わる企業、大学、行政、医療保険者等が出展し、それぞれの取り組みの紹介等を行った。

**日時：**令和5年11月29日（水）10：30～16：00

**場所：**京都産業会館ホール（京都経済センター2階）

**出展内容：**栄養クリニックの活動紹介

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

**配布資料：**

栄養クリニック活動報告書

高齢期の食事支援 骨を元気にするレシピ集

貧血予防のガイド&レシピ集～鉄欠乏性貧血を中心に～  
正しい運動・トレーニングのガイド

今年度初めて出展させていただき、主に活動の紹介をさせていただいた。地域貢献、教育活動、広報活動、研究活動のそれぞれの活動についてパネルを掲示して紹介した。また活動紹介の一環として骨密度計を持参し、来場者に骨密度測定を体験していただき、自身の骨密度の状態を把握していただくとともに、「骨を元気にするレシピ集」を用いて骨の健康に役立つ情報提供を行い、健康に関する啓発活動も実施した。他企業も骨密度測定を実施していたこともあり、当日骨密度測定を体験された方は、約30人と想定よりも少なかったが、健康づくりに関する団体や健康に興味のある市民が参加しているため、栄養クリニックの活動に興味を持ってブースに立ち寄り、お話を聴いてくださる方が多くいた。また、オリジナル冊子や活動報告書を手に取ってくださる方も多かった。他団体の取り組みを学ぶこともでき、今後新たな事業や連携等に活かしていきたい。

（松並 晃子）



長岡スイミングスクールは、京都府乙訓地域に根ざして40年「長スイ」との愛称で地域の方々に親しまれている。成人向け新コース「骨粗しょう症・ロコモ対策コース」開設に向けてご相談をいただき、包括協定を締結後、地域住民の健康寿命の延伸に貢献する当コースに協働させていただくこととなった。市民対象の骨密度などの無料測定会、入会者対象の栄養セミナー、料理教室を実施した。各事業の内容を次に紹介する。

### 骨密度測定会・ロコモ度テスト

**日 付：**(前期) 令和5年4月15日(土)、20日(木)  
(後期) 令和5年9月30日(土)、  
10月5日(木)

**場 所：**長岡スイミングスクール(京都府長岡京市)

#### 実施内容：

##### (1) 測定項目

身長、体重、体組成(体脂肪率・骨格筋率・内臓脂肪レベル等)、骨密度(測定結果の説明付き)、ロコモ度テスト(立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25)

##### (2) アンケート調査

IPAC(国際標準化身体活動質問票)  
DVS(食品摂取の多様性得点)  
食生活に関わる生活習慣について

地域住民を対象に健康寿命延伸のための取り組みの一環として、上記の通り骨密度測定会・ロコモ度テストを実施した。本測定会は長岡スイミングスクールにて新たに開設された「骨粗しょう症・ロコモ対策コース」を広く紹介する目的もある。今年度は、前期と後期でそれぞれ2日実施し、のべ約200名の方に参加していただいた。参加は原則事前予約制であり、1時間あたりの測定人数は最大10名までとした。参加者には測定だけでなく、ロコモティブシンドロームについての説明を行い、ロコモ度の判定、骨密度の測定結果をスタッフよりお伝えした。また、今年度新たに作成したオリジナルクリアファイルをお渡しし、これを用いて栄養バランスのよい食事や骨の健康に役立つ栄養素についても説明した。

本事業には本学食物栄養学科の学生も有償ボランティアとして参加し、測定を担当した。学生と事前に打合せを行い、機器の使用法や測定方法、ロコモティブシンドローム等について説明を行った。

今年度より新たに実施した事業であるが、幅広い世代の方に参加いただくことができ、参加者の方からは「自分自身の測定結果を知ることができ、有意義なイベントであった。」との感想をいただくことができた。

本事業は京都新聞社の取材をうけ、2023年4月26日の京都新聞に掲載された。

(松並 晃子)



ロコモティブシンドロームについての説明



立ち上がりテスト

## 栄養セミナー

### 「健康長寿のための栄養・食生活

#### ～ロコモティブシンドロームを中心に～

日時：令和5年6月14日（水）

#### 概要：

健康長寿のためには、要介護の状態にならないことが重要である。本セミナーでは、要介護の原因にもなる、ロコモティブシンドローム（骨粗しょう症・サルコペニア）の予防のための栄養・食生活について、具体的に講義した。参加者は主に長岡スイミングスクールの会員の方であり、水泳などの運動は適度に行っていると考え、健全な栄養・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、時間栄養学、食生活指針について概説した。また、ロコモティブシンドローム（骨粗しょう症・サルコペニア）について説明し、予防のための栄養・食生活について、骨粗しょう症はカルシウム、ビタミンDおよびビタミンK、それぞれの栄養素が多く含まれる食品について、また、サルコペニア（筋肉減少）については、たんぱく質とビタミンB群、ビタミンD摂取について具体的に説明し、バランスの良い食事と適度な運動が重要なことを概説した。

（中山 玲子）

**適度な食事と運動で健康寿命を！**

**ロコモティブシンドロームと栄養**

- **骨粗しょう症（骨量が低下）**  
カルシウム  
ビタミンD（カルシウムの腸管吸収を促進）  
ビタミンK（骨の強度）
- **サルコペニア（筋肉量が低下）**  
分岐鎖アミノ酸（筋肉たんぱく質の約35%）  
ビタミンD（筋収縮を抑制）

## 料理教室「骨すこやか健康料理教室」

日時：令和5年6月14日（水）

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献立を紹介した。常備食材のスキムミルク、切干大根や鮭水煮缶を活用した献立を提案し、カルシウムなど不足しやすい栄養素を献立に取り入れる工夫を学んでいただいた。初めて栄養クリニックの調理室を利用される方々であったため簡単に調理できる献立とした。

#### 献立：

- ・小松菜と生姜の簡単混ぜ寿司
  - ・鮭と豆腐のハンバーグ
  - ・ブロッコリーの洋風お浸し
  - ・切干大根とふわふわ卵のコンソメ仕立て
  - ・簡単ミルクもち
- （1人分の栄養価：646kcal、食塩3.3g、カルシウム586mg）

#### 参加者の感想：

- ・新しい料理を知ることができてとてもよかったです。スキムミルクの使い方も参考になった。家でも作ってみたいと思いました。
- ・1日に必要なカルシウムやビタミンが楽しく摂取できることが理解できた。
- ・とても楽しかったです。1食でたくさんのカルシウムが摂れ、今後の参考にしたいです。
- ・スキムミルクやチーズの使い方等、初めての経験をさせていただき、とても勉強になりました。また、作りたいです。

（中村 智子）



## I

## 地域貢献

## 第8回「健康長寿のまち・京都市民会議」総会での発表

京都市では、市民の皆様の健康寿命を平均寿命に近づけ、活力ある地域社会「健康長寿のまち・京都」を実現するため、幅広い市民団体や企業等が参加する「健康長寿のまち・京都市民会議」を開催しており、本学栄養クリニックもそのメンバーとして参画している。

第8回総会が開催され、栄養クリニック長の宮脇が、栄養クリニックの4つの設立目的に沿って最近の取り組みについて発表を行った。発表内容の要約は以下の通りである。

**日時：**令和6年1月12日（金） 14：40～15：30

**開催方法：**オンライン開催

## 地域・社会貢献

- ・健康料理教室の開催や市民公開講座、他組織との共同事業を実施。
- ・2023年秋の市民公開講座では、本学の指導教員及び精神科医の先生を講師に迎え認知症についてご講演いただき約140名が参加。
- ・他組織との共同事業では、一般財団法人近畿健康管理センターと共同で生活習慣病改善に係る動画を作成。また、地域のスイミングスクールおよび整形外科医と連携し、健康寿命の延伸を目的に対象者にロコモやサルコペニア予防を目的とした測定を行い、その結果を解説。（2023年4月26日の京都新聞に掲載）

## 教育活動

- ・附属小学校での食育や、企業と学生の連携事業を実施。
- ・附属小学校での食育の取組については、食物栄養学科の学生が児童に向けて給食時間の食育に関する教材・原稿を作成し、発信。
- ・学生が企業と協働し、栄養価を計算した健康的で、かつ、おいしいメニューを考案。

## 研究活動

- ・学会発表や、学術誌への掲載。
- ・令和5年4月から、東山区役所・東山社会福祉協議会の協力のもと、本学心理学科及び食物栄養学科と共同で、「東山研究」と題し、認知症予防を目的とした健康支援システムを構築する研究の取組。

## 広報活動

- ・ホームページ、インスタグラム、栄養クリニック通信等を通じて情報発信。

## その他の特徴

- ・学生が栄養クリニックの料理教室や食育活動、体力測定、骨密度測定等に積極的に参加。
- ・食物栄養学科の専門スタッフも参画し栄養学、医学、食品学を有機的に連携させて活動を推進。

（宮脇 尚志）





## II 教育活動

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・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。

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

附属小学校（附小）では2014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。2006年度からの附小ランチ（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17年が経過した。2020年度の1学期のみ、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、食育活動は出来なかったが、今年度は18年目となる。2020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、栄養クリニックを拠点とした活動が定着してきている。

※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5年度は、4月17日の進級お祝い献立より給食を開始し、同日より食育活動もスタートした。

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、経営企画室のメンバーで構成されるが、今年度もメールでの連絡を行った。

### 食育の生きた教材となる「献立」作成

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。

献立は、先ず、給食調理センターの管理栄養士が作成した献立を中山が食育の「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）を考慮している。

また、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。さらに、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」継承のため、2016年度から、毎月24日前後に「和食の日」献立として、牛乳をつけず、だしのおま味や「和食」のよさを見直すための献立を提供している。

### 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

部会として、学生主体で継続的に食育ボランティアが推進できるように取り組んでいる。

部会リーダー3名（4回生中林萌里、3回生川嶋美穂、松井志磨）が、京女ポータルを用いて、ボランティアの募集を行い、担当の割当を行った。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、養護福祉専攻の学生たちにもかなり参加してもらうことができた。11月以降は、栄養教諭履修生に講義の一環として取り組んでもらった（後述）。

### 〔Teamsによるボランティア指導〕

献立名（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Teamsを用いて指導助言をしている。完成したものを中山から附小の西井教諭・川村養護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、給食委員の児童が食育放送をしている。

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。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、ボランティア学生に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。食育放送の原稿（シナリオ）はwordに記載してもらい、内容が確定してから、食育メモをフリーハンド、または、パワーポイントで作成してもらっている。

### 栄養教諭講義の一環としての食育

本学家政学部食物栄養学科では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、3回生「学校栄養実践論」(28名)及び2回生「学校栄養指導論」(39名)には、講義の一環として、11月～3月の食育原稿を作成してもらった。

学生は単なる講義の課題としてではなく、実際に附小児童に食育する教材ということから、低学年の児童にも理解できる内容・文章か、内容や文字に間違いはないか、食育メモは見やすいかなど、数回修正しながらも真剣に取り組んでくれており、実践的教育効果がみられている。

以上、今年度も給食実施日すべての日で食育活動ができた。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。

コロナ禍前のように、附小の教室に赴いて食育ができるようになれば、さらに教育効果が上がると思われ、今後も引き続き活動していきたい。

(中山 玲子)

献立メモ

4月24日(月)  
和食の日献立

主食 ごはん	副菜 ちくわの和風炒め	さくらもち 桜餅
汁物 アジのこはく湯揚げ	副々菜 小松菜のあごま和え	

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、豆腐、鶏肉	ごはん、さとう、小松菜、あごま	たまご、キャベツ、しめじ、しょうが、にんじん、こんにゃく

3月1日(金)  
「ひな祭り献立」

デザート ひし形ゼリー	副菜 野菜かき揚げ	副々菜 小松菜のおか和え
主食 ちらし寿司	主菜 鮭の塩焼き	

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、かつお、豆腐、たまご	ごはん、さとう、ひし形ゼリー	さやいんげん、たまご、かまぼこ

3月5日(火)

副菜 さつま揚げの炒め物	副々菜 いんげんのずあポン酢和え
主菜 豆腐ハンバーグ	

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
豆腐、鶏肉、さつま揚げ	ごはん、さとう、大豆油	たまご、いんげん、にんじん、ねぎ

食育メモ

桜餅について

桜餅のはじまり

関西と関東の桜餅

道明寺

長命寺

今日はひな祭り献立です

ちらし寿司

ひし形三色ゼリー

三色の意味

- ピンク: 桃の花を表します
- 白: 雛を表します
- 緑: 草を表します

大豆の栄養

カルシウム

鉄

たんぱく質

大豆ががでできる食品たち

豆腐、納豆、味噌、豆乳

# 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。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時期もあったが、昨年度から従来の内容の料理教室（ミニ講義、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日間実施した。

#### 前 期

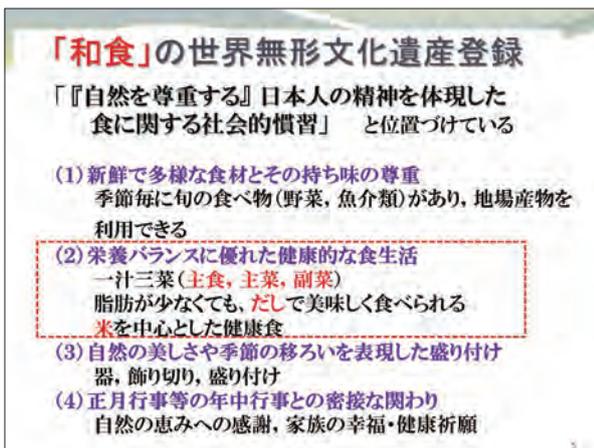
日 時：令和5年5月23日（火）、24日（水）

参加者：20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。



#### 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、師範を視聴することができた。「調理室の説明」にて衛生面・安全面の指導を行った。包丁を使い慣れていない学生もいたが怪我をする者は無く、楽しく実習してもらえた。

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**：動画「お米の洗い方と水浸漬」の内容を洗米から順に実際に調理、確認した。

**照り焼きチキン**：鶏肉にタレの味がからみ、焦がさずに照りを出し、美味しく仕上げるコツを伝えた。

**季節野菜のピクルス**：赤・黄パプリカを下茹でしてピクルス液に浸漬した彩り鮮やかな副菜。ピクルス液は他の野菜にも活用できることを紹介した。

**きゅうりの和え物**：調味料の計量やきゅうりの小口切りと塩もみを体験してもらった。

**ふわふわかき玉汁**：昆布とかつおから混合だし汁をとる、ところから調理した。だし汁を濁らせずに、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5年11月8日（水）、9日（木）

参加者：17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として、望ましい食生活のポイントを、食生活指針とバランスの良い食事を中心に、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）などを解説し、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。

### 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



### 調理実習「一人で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ため、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。全ての班にて失敗なく、上手に完成させ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 きのことソース**：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）を師範しながら解説した。玉ねぎを油炒めではなくレンジで加熱する、きのこをたっぷり使った和風ソースをかけるなど、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。

**クネル風かぼちゃのヨーグルト添え**：かぼちゃクリームを前年より改良して、フランス料理のクネル風に成型して水切りヨーグルトを添えた。レンジ加熱したさつまいもチップス、型抜きしたかぼちゃの皮や冷凍ミックスベリーを飾った。

### ご飯



(1人分の栄養価：681kcal、食塩2.2g)

## 参加学生の感想：

- ・料理の作り方と、食生活の重要性が学べてよかった。
- ・一人暮らしなので、いつも1人で夕ご飯を食べるため、久しぶりに人と同じものを食べて、美味しさを共有できたことがとても楽しく、嬉しかったです。
- ・新しい友だちが出来ました。お料理を丁寧に教えていただけたのが嬉しかったです。お家でも作ってみたいです。
- ・包丁の持ち方などの基本的なところから和食の基本であるだしのとり方まで学べてよかったです。

(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

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。

2020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（KWU：Kyoto Women's University）。2021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、今年度も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

**総括リーダー：**食物栄養学科4回生 神原万菜

**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：**

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、とても嬉しかったです。コロナも5類に移行しましたが、適度な緊張感をもって、臨みました。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い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

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月より3月まで、すべての給食実施日に実施できた。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 中林萌里、3回生 川嶋美穂、松井志磨

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.22）を参照いただきたい。

**リーダー感想：**毎日実施しているため、同じ料理や食材が出てくると、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、大変苦勞しました。しかし、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。

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、とても難しかったのですが、大いに力がついたように思います。4回生の教育実習でも学んだことを活かせるように頑張りたいと思います。

## 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、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。今年度は、4月より活動を開始したが、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月より学習支援スタッフの活動も開始した。

コロナは5類に移行したが、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 神原万菜、内藤未生、真下菜月

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により栄養クリニックを通じて研究企画課に提出し、活動を行った。延べ278名の調理支援スタッフと学習支援スタッフ20名が参加した。

**リーダー感想：**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やいろいろな献立作成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、2006年度よりキッチン・ラボと称する調理教室を3～5歳児の

園児全員がクラスごとに月に1回、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。

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年度よりコロナ感染予防の為、同幼稚園では、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、残念ながら学生ボランティアの参加はできなかった。

以上、今年度は、新たな体制でボランティア活動を始めて3年目となるが、順調に活動できているようである。リーダーはじめメンバーは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け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）

2023年度 KWU 食育ボランティア活動推進プロジェクト  
三条学童こども食堂部会

## 調理ボランティア募集!

 **活動日** : 毎週水曜日・木曜日 16時15分～20時30分(4限終わり可)

 **活動場所** : 三条付近の東山いきいき市民活動センター (一律交通費支給)

 **募集対象** : 食物栄養学科の学生

\*新型コロナウイルス感染症予防のマニュアルに従い活動します。

1人親家庭の子や、家庭に事情がある子どもたちに夕食を作るボランティアを募集しています。栄養教諭を目指している人はもちろん、そうでない人もいい経験になります!!  
(コロナ対策で、活動内容に制限が出る可能性もあります。)

 **メリット**

- ・授業やアルバイト、部活動などと両立しやすいシフト制です。
- ・約30人分の食事を作るので、大量調理の勉強にもなります!
- ・一緒に食べることができるので、小学生と交流できます。

 **メンバーの感想**

料理のレパートリーが増えました

料理を工夫する力がつきました

新しい視点から食事を見るきっかけになりました

先輩と話す機会があり、楽しく料理しています

食事中的子どもたちの笑顔が嬉しいです




少しでも気になった方・質問がある方・参加したい方、ご連絡をお待ちしています。  
別紙の登録方法を参考に必要事項を記入して下記へ送信ください。  
詳細な案内をさせていただきます。

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

ボランティア募集ポスター

## II

## 教育活動

## 管理栄養士・栄養士有資格者のための学び直し講座

京都女子大学では2018年度から、学び直し（リカレント）教育に力を入れている。筆者らは2019年に栄養士・管理栄養士資格保持者のためのリカレント教育について、調査を行い、管理栄養士・栄養士資格保持者の学び直し講座の必要性を示唆してきた（「京都におけるリカレント教育推進に果たす大学コンソーシアム京都の役割」2019年度大学コンソーシアム京都指定調査課題調査研究成果報告書）。

今回、管理栄養士・栄養士有資格者で、資格と関係ない職業に就かれた方、結婚・出産・育児・介護等のライフイベント等で離職された方、学び直しをしたい方を対象に、学び直し講座を開講した。

受講者の年齢や職域、キャリア等が多岐にわたると考え、今回は「現代の食の課題～健康寿命の延伸の観点から」と題して、網羅的に3部構成でまとめた。受講しやすいように、オンライン（リアルタイムとオンデマンド）開講とした。

**講座名：**管理栄養士・栄養士有資格者のための学び直し講座「現代の食の課題～健康寿命の延伸の観点から～」

**日時：**令和5年8月26日（土）9：00～12：20

**講師：**副栄養クリニック長 中山 玲子

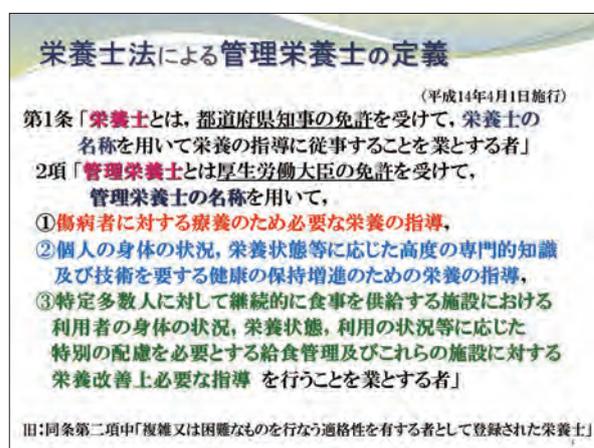
**開講形態：**オンライン（リアルとオンデマンド）

**配布資料：**パワーポイントのレジュメ

**受講者：**管理栄養士・栄養士の有資格者としたが、広く受講したい者合計51名（管理栄養士有資格者36名、栄養士有資格者9名、資格なし6名）で、現職は会社員19名、教育関係者5名、公務員4名、自営・フリーランス3名、契約・派遣職員2名、パート・アルバイト9名、学生4名、専業主婦1名、未記入4名であった。性別（女性48名、未記入3名）、年齢構成（20代18名、30代12名、40代10名、50代6名、60代以上2名、未記入3名）、居住地（京都府10名、大阪府15名、滋賀県7名、兵庫県4名、奈良県1名、近畿圏外10名、未記入3名）であり、リアル受講は12名、オンデマンド受講は39名であった。

#### 講義の概要：

本講義では、まず、現在の管理栄養士・栄養士の定義（平成14年栄養士法改正）、現代の国民の食の現状・課題や国の健康づくり施策、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、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。また、健康寿命の延伸のため、肥満・肥満症、メタボリックシンドローム、生活習慣病の診断基準、高齢者のフレイル、ロコモティブシンドローム（骨粗しょう症、サルコペニア）、認知症予防の重要性を概説し、管理栄養士・栄養士の果たす



役割について概説した。

#### 1. 現在の栄養行政・健康づくり対策

現代の国民の食の現状・課題、平成14年に改正された栄養士法による管理栄養士・栄養士の定義について再確認した後、我が国における健康施策、2005年制定の食育基本法について述べた。また、現行の第4次食育推進基本計画（令和3年4月～令和8年3月）や2024年度より開始される健康日本21（第三次）についても、紹介した。ライフステージ別食育として、妊娠期（胎児期）、幼児期、学童期、思春期の食育について、ポイントを説明した。

胎児期（妊娠期）からの食育（母親のやせの問題）（妊娠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。

## 食をめぐる現状・課題 (R3年時点)

- 1 生活習慣病の予防
- 2 高齢化、健康寿命の延伸
- 3 成人男性の肥満、若い女性のやせ、高齢者の低栄養
- 4 世帯構造や暮らしの変化
- 5 総合食料自給率(カロリーベース)38%(R2年度)
- 6 地球規模の気候変動の影響の顕在化
- 7 食品ロス(推計)612万トン(H29年度)
- 8 地域の伝統的な食文化が失われていくことへの危惧
- 9 新型コロナによる「新たな日常」への対応
- 10 社会のデジタル化
- 11 持続可能な開発目標(SDGs)へのコミットメント

## 生涯を通じた食育の重要性

1. 妊娠期(胎児) ~0歳からの継続した食育~  
妊娠前から始める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  
保育所保育指針
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、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、サルコペニア予防

間所ない  
食育が  
重要!

## 非感染性疾患

(NCDs, Non-Communicable Diseases)

- WHOの定義では、不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒などの原因が共通しており、生活習慣の改善により予防可能な疾患をまとめて「非感染性疾患(NCDs)」として位置づけている。
  - 狭義ではがん・糖尿病・循環器疾患・呼吸器疾患が含まれ、これに加え精神疾患や外傷を加えるという意見もあるが、正式な合意はない。
  - NCDsは、既に死亡原因の第1位(毎年約4,000万人)であり、これは、世界中の全死者の約70パーセントを占める。
  - 遺伝的、生理学的、ライフスタイル(生活習慣)、および環境要因の組み合わせがこれらの病気を引き起こす可能性がある。
- いくつかのリスク要因  
不健康な食事  
身体活動の欠如  
喫煙と間接喫煙  
アルコールの過度の飲用

生活習慣の改善により  
予防が可能である

## 肥満と肥満症 (肥満症診療ガイドライン2022、日本肥満学会)

**肥満:** 体脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、体格指数25以上の者

**肥満 (25 ≤ BMI < 35)、高度肥満 (BMI ≥ 35)**

**肥満症:** 肥満に起因ないし関連する健康障害を合併するか、その合併が予測され、医学的に減量を必要とする疾患

**健康障害:** ①耐糖能障害(2型糖尿病・耐糖能異常等)、②脂質異常症、③高血圧、④高尿酸血症・痛風、⑤冠動脈疾患、⑥脳梗塞、⑦非アルコール性脂肪性肝疾患、⑧月経異常・女性不妊、⑨閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低喚起症候群、⑩運動器疾患(変形性関節症)、⑪肥満関連腎臓病

**健康障害を伴いやすい高リスク肥満:**

ウエスト周囲長のスクリーニングにより内臓脂肪蓄積を疑われ、腹部CT検査によって確定診断された内臓脂肪型肥満

## 2. 生活習慣病予防と健康寿命の延伸

人生100年時代、健康寿命の定義や健康寿命延伸のための施策について、説明した。生活習慣病(非感染性疾患)の原因となる肥満、肥満症の診断基準について、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。メタボリックシンドロームの判定基準、高血圧、脂質異常症、糖尿病、その他主な生活習慣病の最新の診断基準及び栄養・食生活との関連について説明した。また、成人期の食育について、生活習慣病予防と改善の観点から、特に、時間栄養学に基づく規則正しい生活、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の重

## 健康・健康寿命の定義

**健康の定義** (WHO(世界保健機構))

健康とは、身体的、精神的、及び社会的に、完全に良い状態であることを意味し、単に病気でないとか虚弱でないということではない。

**健康寿命の定義**

健康寿命とは、2000年にWHOが提唱した概念

厚生労働省の定義によれば、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」つまり、「日常的に介護などの世話を受けなくても、自立して健康な生活ができる期間」をいう。

2001年に厚生労働省が初めて日本人の「健康寿命」を算出して発表。平均寿命は男性79.55歳、女性86.30歳に対して、健康寿命は男性70.42歳、女性73.62歳で、平均寿命との差は男性が9.13歳、女性が12.68歳。女性は長生きといわれながら、実は、12年以上も要介護状態である。

要性を述べ、管理栄養士・栄養士の役割の重要性について論じた。

## 3. 介護予防と健康寿命の延伸

健康寿命の延伸のためには、要介護状態にならないことが重要である。高齢期の食育について、低栄養とフレイル、ロコモティブシンドローム、認知症予防の観点から概説した。高齢期になると低栄養からフレイル(虚弱)やサルコペニア(筋肉減少)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ことを説明した。

ロコモティブシンドローム(運動器障害症候群)は骨粗しょう症とサルコペニア(筋肉減少)であり、転倒や骨折などが要介護の原因となる。また、運動器障害のために自立して生活できなくなり、QOL(生活の質)が著しく低下する。予防のためには、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、最新の知見を基に説明した。

さらに、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、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、そのための間断ない食育には、管理栄養士・栄養士が大きな役割を果たしていることを概説した。

さらに、国民の健康状態や健康施策、生活習慣病の診断基準など、根拠に基づいて改訂されていることを述べ、栄養士職についていなくても、学び直しをして知識やスキルのアップデートをしてほしい旨伝え、講義を終了した。



**受講者の評価・感想：**アンケート調査結果は、オンデマンド受講も多かったため17名(回答率33%)であったが、満足・やや満足(89%・11%)と高評価であり、自由記載の感想もかなり多かった。

- ・大学を卒業／就職してから、栄養のことを学ぶ機会がなかったため、今回のセミナーで総括的な話が聞けてよかった。
- ・学び直しの機会を作って下さり大変感謝している。
- ・オンデマンドでも見れてすごくありがたかった。
- ・食育や生活習慣病予防についてお話が聴けて良かった。最新の施策やガイドラインを確認したい。
- ・なかなか最新のガイドラインを網羅することは難しいので、概要だけでもさらうことができて良かった。
- ・就職してから管理栄養士の知識に触れる機会がなく、資格を持っているだけでもったいないと思っていたが、管理栄養士の知識を活かして働きたいと思った。
- ・最新の情報、とても勉強になり、学生の頃を思い出して楽しい時間をすごせた。時間栄養学、生活リズムが乱れがちな子供にも学ばせようと思った。
- ・私の知らない新しい情報もあり、興味深く拝聴できた。正しい情報を得る機会があまりないのでとても勉強になった。
- ・資料を事前にいただけただので予習することができ受講

中もすんなり理解ができた。現在は認定こども園の栄養士をしているが、乳幼児期の基本的な目的や現状が再確認できたこと、また日常の就業中になじみのない生活習慣病や健康寿命の現状など学びが深くなり大変勉強になった。

- ・学校で習ったことからだいぶ変わっていて学び直しができてよかった。学び直しは重要と感じた。
- ・講義も大変理解しやすく、3時間にまとめていただき、感謝している。今後も栄養士関連の講義があれば是非参加したい。

#### 今後の課題：

従前より、管理栄養士・栄養士有資格でありながら、様々な事情で専門職に就いていない方に、学び直しの講座をしたいと思ってきた。著者の以前の調査からもそのニーズは示唆されていたが、今回の受講者の年齢や職業、感想などからも、ニーズの高いことがうかがえ、開催してよかったと思う。

受講生の希望テーマとして、今回同様の内容の続編、食育に重点を置いたもの、栄養指導・行動科学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、学び直し講座を続けていきたい。

(中山 玲子)

## 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・栄養相談に参加したアルバイトや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>

- ・栄養相談を間近で見ることができたり、実際に骨密度の説明ができたりしてとてもいい経験になりました。楽しく学ぶことができました。
- ・自分の中では分かっているけど、一般の方たちにアセスメントの説明をするのが難しかったです。また先生方の栄養相談がとても勉強になりました。
- ・たくさんの方に来ていただくことができ嬉しかったです。栄養や自身の身体について興味を持ってくださる方が多いのだと感じました。貴重な体験をありがとうございました。
- ・初めての参加で大変だった部分もありましたが、さまざまな体験ができて楽しみながら栄養について学ぶことができ、またさらに自分の栄養についても見直そうと思いました。

### <健康料理教室>

- ・参加者の方々と交流できたり、大学の授業の調理実習とは違った部分に着目したメニューの調理ができたりするのがよかったです。調理のサポートをする側になったのは初めてだったので貴重な体験ができ、周りを見てサポートする力が少し身についたと実感しています。さまざまな方と話しながら調理ができてとても楽しかったですし、レシピもすごく参考になりました。

### 学生の参加状況

大学祭における栄養アセスメント体験（24名）、長岡スイミングスクールとの共同事業（18名）、健康料理教室（17名）  
合計59名（のべ人数）

（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。昨年度より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、広報活動の充実を図っています。また、本学オープンキャンパスでは栄養クリニック見学会を開催しました。

# 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分かりやすく、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。

今後の広報の方法について当栄養クリニックで検討を行った結果、2024年2月発行の第19号をもって最終号とさせていただきますこととした。

(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19号 (最終号)  
2024年2月発行 (現在の登録者数 656名)

この度の令和6年能登半島地震で亡くなられた方々に哀悼の意を表しますとともに、被災された方々に心からお見舞い申し上げます。一日も早い復興をお祈り申し上げます。

2024年になり早くも2か月が過ぎようとしています。  
厳しい寒さが続いています但し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。

これまで、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てまいりましたが、今回の配信をもちまして、本メールマガジンを終了させていただきますこととなりました。

今回のメルマガの内容は・・・

1. 最近のトピック
2. ミニ知識  
宮脇 尚志 先生より『「糖尿病」から「ダイアベティス」へスティングマの解消に向けて～』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46回～最終回)」
4. 卒業生だより  
株式会社 塩梅に勤務する卒業生の方 (成川研究室卒) よりご寄稿いただきました。

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)

「糖尿病」から「ダイアベティス」へスティングマの解消に向けて～  
京都女子大学家政学部食物栄養学科 教授  
栄養クリニック 宮脇 尚志 先生

予備軍も入れると日本で約2千万人が罹患しているといわれる糖尿病。皆さんは「糖尿病患者」というとどのようなイメージをお持ちでしょうか。「生活習慣が悪い」「自己管理ができない」などの悪いイメージをお持ちの方も多いようです。「糖尿病は甘いものの食べすぎによる病気」「糖尿病になると食事や仕事は、一生普通の人は同じようにできない」「インスリンを打つようになったら重症だ」といった、間違った情報も根付いています。また、糖尿病患者さんは保険に入ることへの制限があったり、就職や昇進で不利益を被ったり、結婚で差別を受けたりすることもあります。

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/1wNvY0ekmgLjRrby9rjmmWVn3o26Zanhz/view?usp=sharing】](https://drive.google.com/file/d/1wNvY0ekmgLjRrby9rjmmWVn3o26Zanhz/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46回～最終回)」

本学地域連携研究センター研究教授 (名誉教授・元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46回 卵蛋白質および卵ペプチドの生理機能 (その2)  
[【https://drive.google.com/file/d/1MvhgostBE\\_8fjdiozuVn1Dsl5734xKpl/view?usp=sharing】](https://drive.google.com/file/d/1MvhgostBE_8fjdiozuVn1Dsl5734xKpl/view?usp=sharing)

## 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。さらに学生が事業に参加している栄養クリニックは数少ない。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することで、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。受験生には栄養クリニックについてほとんど知られていないため、毎年、オープンキャンパスの機会を利用して施設や活動内容を紹介している。

**日時：**令和5年8月5日（土）、6日（日）

10：40～14：30

**対象：**受験生とその保護者（2日間で35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）、骨密度測定と結果説明、立ち上がりテスト（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：18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2名（11%）で全員が大学のHPにて知ったと回答した。16名（89%）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16名（89%）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17名（94%）であった。

ほとんどが近畿在住者であったが広島県、静岡県からも参加いただいた。

#### 見学者の感想：

<受験生の感想>

- ・授業の座学だけでなく実際のイベント等に参加する機会がたくさんあることは、知識以外の「力」が身につけて大変ありがたいと思います。入学した際はぜひ参加させてもらいたいです。
- ・「子ども食堂」でボランティア活動をしているので地域の方々と話す機会をもてる栄養クリニックは素晴らしい！と思いました。ぜひ入学したいです。
- ・地域の方々に参加してもらうことで、実践力がついてすごく良いと思いました。企業とコラボするのも楽しそうです。
- ・本当に何も知らない状態で来たので初めて知ったことが多かったです。骨密度の測定など普段はすることの

できないような体験ができて良かったです。ありがとうございました。

- ・骨密度の測定ができ、これからの生活で気をつけたいことを見つけられて良い経験ができました。
- <保護者の感想>

- ・いろいろな活動をされているのが分かりました。講演がある際には自分の親にも勧めようと思いました。

（中村 智子）



# III

## 広報活動

### 栄養クリニックインスタグラム

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昨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」に興味のある幅広い層に、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。

昨年度より新型コロナウイルス（COVID-19）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、今後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定期的に発信していきたい。

(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、骨粗しょう症、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

### 第70回日本栄養改善学会学術総会 演題発表

今年度は名古屋で開催された日本栄養改善学会学術総会に、4年ぶりに会場参加し、下記の通り1題示説発表を行った(過去3年間はリモート参加)。

**日時:** 令和5年9月2日(土)

**会場:** 名古屋国際会議場

#### 演題: 京都府地域住民の骨密度及びロコモティブシンドロームの状況調査

○中村 智子<sup>1)</sup>、中山 玲子<sup>1)</sup>、坂手 誠治<sup>1)・2)</sup>、徳本 美由紀<sup>1)</sup>、泉 玲子<sup>1)</sup>、松並 晃子<sup>1)</sup>、四方田 光弘<sup>3)</sup>、宮脇 尚志<sup>1)・2)</sup>

1) 京都女子大学 栄養クリニック 2) 京都女子大学 家政学部食物栄養学科 3) 医療法人 よもだ整形外科クリニック

#### 【目的】

骨密度の低下及びロコモティブシンドローム(ロコモ)などの運動器の衰え、障害は自覚症状なく進行する。予防のため地域住民が気軽に参加できる測定会を実施して骨密度や運動器の状態を把握し生活習慣などの見直しの機会を与えることは、健康寿命延伸のために重要な啓発活動である。そこで、地域住民に対する骨密度及びロコモ度テストの測定会を実施し、骨密度とロコモの状況を調査した。

#### 【活動内容】

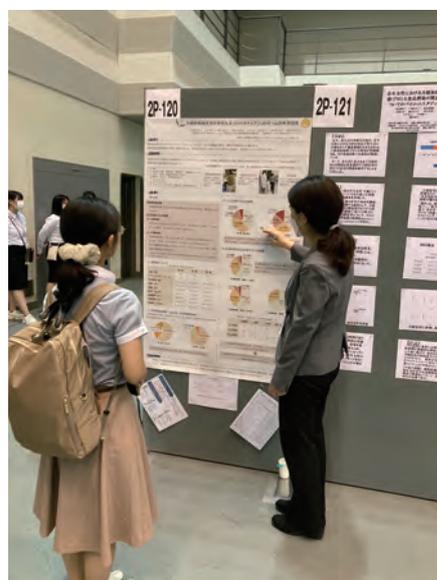
令和5年4月に京都府乙訓地域のスイミングスクールにおいて、利用者と地域住民を対象に無料の骨密度測定と、ロコモ度テストの体験会を開催した。QUS法(定量的超音波法)による骨密度測定の他に身長、体組成(体重、体脂肪率、骨格筋率、内臓脂肪レベル)、BMIの測定及び立ち上がりテスト、2ステップテストを行った。また、質問紙によりロコモ25、食品摂取の多様性得点、服薬の有無などを調査した。

#### 【成果】

98名の参加者から無効回答者を除いた75名(女性61名、男性14名)を対象とした。平均年齢は63.3±15.7歳(女性64.6±13.9歳、男性58.1歳±21.3歳)であった。骨密度測定結果では、骨粗しょう症が疑われる%YAM70未満の者が25名(33.3%)おり、そのほとんどは女性であった[女性24名(女性の39.3%)、男性1名(男性の7.1%)]。ロコモ度テストではロコモ度1、2、3と判定された者がそれぞれ28名[女性24名(女性の39.3%)、男性4名(男性の28.6%)]、12名[女性9名(女性の14.8%)、男性3名(男性の21.4%)]、6名[女性4名(女性の6.6%)、男性2名(男性の14.3%)]であった。また、高齢者(65歳以上)でなくても、ロコモ度1、2、3と判定された者がそれぞれ11名(32.3%)、2名(5.9%)、1名(2.9%)であった。これより65歳未満の者に対してもロコモへの予防対策・支援の必要性が示唆された。

#### 【今後の課題】

骨密度及びロコモティブシンドロームと、栄養状況や身体活動状況との関連について検討を行う予定である。





○中村 智子<sup>1)</sup>、中山 玲子<sup>1)</sup>、坂手 誠治<sup>1), 2)</sup>、徳本 美由紀<sup>1)</sup>、泉 玲子<sup>1)</sup>、松並 晃子<sup>1)</sup>、四方田 光弘<sup>3)</sup>、宮脇 尚志<sup>1), 2)</sup>  
<sup>1)</sup>京都女子大学 栄養クリニック <sup>2)</sup>京都女子大学 家政学部食物栄養学科 <sup>3)</sup>医療法人 よもだ整形外科クリニック

【謝辞】本調査は長岡スイミングスクールの協力により実施した。

## 目的

骨密度の低下及びロコモティブシンドローム（ロコモ）などの運動器の衰え、障害は自覚症状なく進行する。地域住民の健康寿命の延伸に貢献するため、骨密度及びロコモ度テストの測定会を実施し、骨密度とロコモの状況を調査した。

## 活動内容

令和5年4月に京都府乙訓地域のスイミングスクールにおいて、利用者と地域住民を対象に無料の骨密度測定会、ロコモ度テスト\*体験会を開催した。実施内容と測定項目は下記に記す。

\*ロコモ度テスト：次の3つのテスト結果、最も移動機能低下が進行している段階を判定結果とする。

- ① 身長
- ② 体組成（体重、体脂肪率、骨格筋率、内臓脂肪レベル）
- ③ BMI（身長、体重測定結果より算出）
- ④ 骨密度（QUS法：定量的超音波法）
- ⑤ 立ち上がりテスト
- ⑥ 2ステップテスト
- ⑦ アンケート（ロコモ25、栄養状況、身体活動状況）

### 立ち上がりテスト

片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がり、3秒間保持する。



### 2ステップテスト

大股で2歩歩いた距離を測定し、2ステップ値を算出する。



### ロコモ25

からだの痛みや生活についての25個の質問に回答する。

## 成果

### 【まとめ】

#### 骨密度測定結果

骨粗鬆症が疑われる%YAM70未満の者が女性の39.3%、男性の7.1%にみられた。

#### ロコモ度テストの結果

##### 1) 全参加者

女性の60.7%がロコモに該当していた。39.3%がロコモ度1、14.8%がロコモ度2、6.6%がロコモ度3と判定された。

##### 2) 65歳未満\*

65歳未満であっても、ロコモ度1, 2, 3と判定された者がそれぞれ32.4%、5.9%、2.9%であり、そのほとんどが女性であった。特に65歳未満の女性に対するロコモティブシンドロームの予防・啓発活動の重要性が示唆された。

\*現時点で世界保健機関（WHO）と厚生労働省「高齢者の医療の確保に関する法律」において高齢者は65歳以上と定義されている。

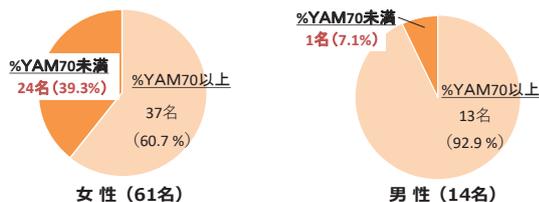
### 1. 参加者について

参加者全体、性別の測定結果

	全体	女性	男性
人数（名）	75	61	14
うち65歳未満の人数（名）	34	27	7
平均年齢（歳）	63.3±15.7	64.6±13.9	58.1±21.3
身長（cm）	157.2±7.4	155.2±5.9	165.7±7.5
体重（kg）	55.8±9.3	53.7±8.5	64.8±7.2
BMI（kg/m <sup>2</sup> ）	22.5±3.2	22.3±3.3	23.6±7.2
体脂肪率（%）	30.6±6.1	32.0±5.4	24.2±4.6
骨格筋率（%）	24.8±3.5	23.8±2.4	29.4±3.6
骨密度（%YAM）	76.2±12.0	74.4±11.7	84.0±10.0

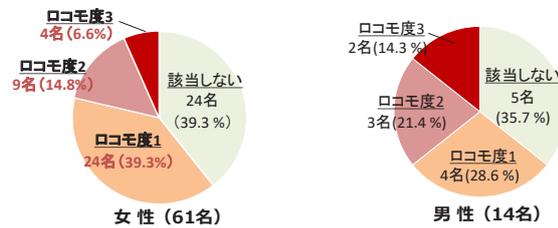
### 2. 骨密度測定結果（QUS法：定量的超音波法）

『骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版』を参考に%YAM70未満を骨粗鬆症の疑いあり、とした。



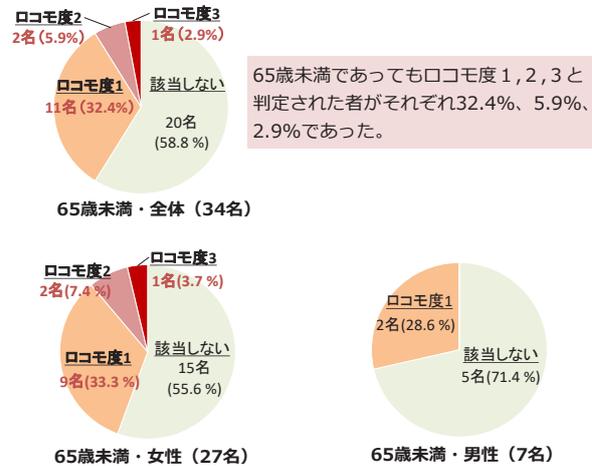
%YAM70未満の者が女性の39.3%、男性の7.1%にみられた。

### 3. ロコモ度テストの結果



女性の60.7%がロコモに該当していた。39.3%がロコモ度1、14.8%がロコモ度2、6.6%がロコモ度3と判定された。

### 4. 65歳未満のロコモ度テストの結果



65歳未満・女性の各ロコモ度の年齢構成（名）

	30歳代	40代	50代	60~64歳
ロコモ度1	1	1	6	1
ロコモ度2	0	1	1	0
ロコモ度3	0	0	0	1

65歳未満の参加者のうち、ロコモ度1, 2, 3と判定された者のほとんどが女性であった。

65歳未満の女性に対するロコモティブシンドロームの予防・啓発活動の重要性が示唆された。

### 今後の課題

今後も、65歳未満を含む幅広い年代を対象とした、骨粗鬆症及びロコモティブシンドローム予防のための啓発活動を継続・推進する。さらに、骨密度及びロコモティブシンドロームと、栄養状況や身体活動状況との関連について検討を行う予定である。



# 第11回栄養クリニック連絡会

第70回日本栄養改善学会学術総会の研究自由集会にて、第11回栄養クリニック連絡会が開催された。昨年度に引き続き、会場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準ず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、ディスカッションを行った。

**日時：**令和5年9月1日（金）17：20～19：20

**場所：**名古屋国際会議場 2号館1階 展示室212

／オンライン

**参加者：**宮脇、中山、中村、松並（会場参加）

コロナ後の活動状況についての発表を聴いた後、ディスカッションを行った。

大学ごとにさまざまな取り組みを実施しており、それぞれの工夫や特徴を学ぶことができた。4年ぶりに現地会場にて栄養クリニック連絡会に参加することができ、これまでの当栄養クリニックの活動を振り返るよい機会となった。また他大学の活動を知ること、新たな課題や当栄養クリニックの活動にも取り入れていきたい取り組みを発見することができた。

（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	5名
愛知淑徳大学クリニック	1名
大阪樟蔭女子大学 くすのき健康栄養センター	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	1名
中村学園大学 栄養クリニック	1名
武庫川女子大学 栄養科学研究所 栄養クリニック	2名
京都女子大学 栄養クリニック	4名

## 発表

**発表テーマ：**活動報告「コロナ後の活動状況」

**発表施設：**

愛知淑徳大学クリニック
駒沢女子大学 健康栄養相談室
中村学園大学 栄養クリニック
京都女子大学 栄養クリニック
大阪樟蔭女子大学 くすのき健康栄養センター
女子栄養大学 栄養クリニック

当栄養クリニックからは、宮脇栄養クリニック長が報告を行った。



# 令和5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(木)	骨すこやか健康料理教室	12(1)	中村 泉 松並
7月7日(金)	骨すこやか健康料理教室	10(1)	
8月30日(水)	点心を手作りして飲茶を楽しもう!	14(4)	
8月31日(木)	点心を手作りして飲茶を楽しもう!	15(4)	
12月7日(木)	冬を味わう食彩の工夫	16(1)	
12月8日(金)	冬を味わう食彩の工夫	12(0)	
12月13日(水)	食物繊維たっぷり～冬の献立～	8(3)	

## 健康料理教室【共催】

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
4月15日(土) 4月20日(木)	長岡スイミングスクール共同事業 骨密度測定会	約100名(8)	宮脇・中山・坂手・中村・泉・徳本・松並
6月14日(水)	長岡スイミングスクール共同事業「骨粗しょう症・ロコモ対策コース」入会者対象 栄養セミナー・料理教室	14	中山・中村・泉・松並
7月11日(火)	認定NPO法人「京滋骨を守る会」会員対象 骨すこやか料理教室	12(3)	中村・泉・松並
9月30日(土) 10月5日(木)	長岡スイミングスクール共同事業 骨密度測定会	約100(10)	宮脇・中山・坂手・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
5月23日(火) 5月24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	12 8	中山 中村
11月8日(水) 11月9日(木)	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 6	泉 松並

## 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11日(水) 10月12日(木)	中信ビジネスフェア2023・出張栄養アセスメント(骨密度測定)	約90	中村・泉・松並
11月3日(金)	大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談	約250(23)	宮脇・中山・井戸・今井・米浪・廣瀬・樹山・橋本・中村・泉・松並・石井・宇野・川口
11月29日(水)	ヘルス博 KYOTO 2023(骨密度測定)	約30	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 (学生ボランティア数)	参加スタッフ
7月発行	健康情報通信 No.23	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.24		
8月26日(土)	親子料理教室「点心を手作りして飲茶を楽しもう！」	6組13名(3)	

公開講座・学外依頼講演等

日付	タイトル	参加者数	参加スタッフ
8月26日(土)	管理栄養士・栄養士有資格者のための学び直し講座 「現代の食の課題～健康寿命の延伸の観点から～」	51	中山
12月2日(土)	公開講座「正しく知ろう！認知症とその予防」	約140	井戸・宮脇・中山・ 中村・松並・池之内・ 永原・樋口・吉田
1月12日(金)	第8回「健康長寿のまち・京都市民会議」取組紹介	—	宮脇(オンライン参加)

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5日(土) 8月6日(日)	オープンキャンパス 栄養クリニック見学会	約35	中山、中村、松並

KWU食育推進プロジェクト 附小スクールランチ食育活動

実施日	担当
前期 4月17日(月)～9月29日(金)(実施日数72日) 後期 10月2日(月)～3月13日(水)(実施日数87日)	中山

学会発表

日付	演題	備考
9月2日(土)	京都府地域住民の骨密度及びロコモティブシンドロームの状況調査	第70回 日本栄養改善学会学術総会 (名古屋国際会議場) 示説発表 中村・中山・坂手・徳本・泉・松並・宮脇

その他

日付	タイトル
7月 2月	栄養クリニックメールマガジン(第18号)配信 栄養クリニックメールマガジン(第19号)配信

# 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 家政学部特任教授 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  
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16号（2023年度）を発行出来ますこと、関係の皆様には厚く御礼申し上げます。

まず、今年度は、新型コロナウイルス感染症も5類に移行し、公開講座（隔年開催）を対面で開催することができました。多くの方に会場に参加いただき、コロナ禍前の活動が徐々に戻ってきたことを実感しました。

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、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、実施することができました。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して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。

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。本報告書をご覧いただき、学生の活動の様子や感想もご覧いただけましたら幸いです。

また、今年度は、長岡スイミングスクールと大学が連携協定を締結し、栄養クリニックとして、地域住民の方への健康増進の事業（測定会、栄養セミナー、料理教室）を新規に始めました。

研究活動では、学会発表をすることができました。また、東山区を中心とした認知症予防・介護予防に関する研究も、心理学科や食物栄養学科の先生方とプロジェクトを組み、研究を開始しております。

R研究棟に移転してからも12年が経過し、栄養クリニック設立より16年が経ちました。今後も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、活動内容の継続と拡大、更なる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

<p>編集委員会</p> <p>編集委員長 宮脇 尚志</p> <p>編集委員 中山 玲子</p> <p>中村 智子</p> <p>泉 玲子</p> <p>松並 晃子</p>	<p>令和6年3月1日発行</p> <p>発行 京都女子大学栄養クリニック</p> <p>編集責任者 宮脇 尚志</p> <p>住所 〒605-8501 京都市東山区今熊野北日吉町35</p> <p>TEL 075-531-2136</p> <p>FAX 075-531-2153</p> <p>URL <a href="https://www.kyoto-wu.ac.jp/laboratory/eiyoclinic/index.html">https://www.kyoto-wu.ac.jp/laboratory/eiyoclinic/index.html</a></p>
---	---





