



京都女子大学 栄養クリニック 活動報告書

第17号
2024年度

INDEX

ごあいさつ	1
-------------	---

I 地域貢献

栄養講座	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～	9
東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性事業	10
東山区修道ふくし祭り・健康チェック会への出展	12
大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談	13
長岡スイミングスクール共催事業	15
ぱれっとJOYO共催事業	18

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
食物栄養学科フランス食文化体験 研修旅行 事前学習 カヌレ教室	29
探究授業 高校生インタビュー対応	30
イベント参加学生の感想	31

III 広報活動

オープンキャンパス 栄養クリニック見学会	34
中信ビジネスフェアへの出展	35
栄養クリニック インスタグラム	36

IV 研究活動

第71回日本栄養改善学会学術総会 演題発表	38
「東山研究」住民検診	40
第12回栄養クリニック連絡会	41
令和6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

2024年度（令和6年度）活動報告書をお届けいたします。

京都女子大学の附置研究所の一つである栄養クリニックは今年度も様々な事業に取り組むことが出来ました。地域貢献では、健康料理教室、大学祭の参加、スイミングスクールとの協働事業に加え、今年度は新たに、地域のふくし祭りや男女共同参画支援センターにおける活動も行いました。教育活動では、長年実施している附属小学校や学生向けの食育活動に加え、今年度は高校生の探究授業への協力やフランス研修旅行の事前学習も実施しました。研究活動としては、認知症予防対策の研究プロジェクト「東山研究」（代表：心理共生学部岩原教授）への栄養面からの研究協力も3年目に入っています。このような様々な事業を実施することができるのもひとえに栄養クリニックを支えていただいている皆様のおかげであり、この場を借りて厚くお礼申し上げます。

今年度は関西万博（EXPO 2025）が大阪で開催されます。万博では「いのち輝く未来社会のデザイン」のテーマの下、「食と暮らしの未来」についても、様々な取り組みの紹介がされます。そのキーワードであるSDGs、食育、食文化、健康、フードロス、フードテックなどは、栄養クリニックがこれからも継続的に考えて行く必要がある重要な社会的課題です。栄養クリニックは、これからあるべき食と栄養の姿についても幅広く取り組み、人々の生活や健康に貢献ができればと考えています。今後も栄養クリニックへのご支援を宜しくお願い申し上げます。

令和7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・栄養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、一般市民を対象とする公開講座や栄養講座、健康づくりのための料理教室の開催、個別の栄養相談など幅広い活動を行っています。今年度は新たに地域の福祉祭への参加や、行政が支援する地域団体と協働でロコモ度テスト、健康講座などの健康支援活動を実施しました。さらに、以前より継続中の地域のスイミングスクールとの連携事業や、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、お喜びのご感想や、健康についての前向きなご意見など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組を続けてまいります。

栄養講座は栄養クリニック開設当初、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。令和4年度はオンデマンド形式での開催であったが、22回目となる今回は下記の通り、対面にて開催した。

日時：令和7年3月1日（土） 13：30～15：00

場所：栄養クリニック3F 多目的室1・2

参加者：一般市民16名、本学学生4名、本学教員1名、本学卒業生3名

開会挨拶：本学副学長／副栄養クリニック長 中山玲子

講師：栄養クリニック長／本学家政学部食物栄養学科 教授／医師 宮脇尚志

食事と栄養を中心とした

健康づくりのこれからの在り方

～健康日本21（第三次）施行を踏まえて～

国が主導する健康づくり施策として2000年から「健康日本21」が施行されており、2024年から10年間は第三次として、「誰一人取り残さない健康づくり」「より実効性をもつ取組」が全体像として掲げられている。本講演では、その中で、1. 女性の健康、2. サルコペニア、ロコモティブシンドローム、フレイルとその予防のための対策、3. 健康に関心の薄い者へのアプローチについて概説した。



1. 女性の健康

(1) 若年女性のやせの問題

日本は若年女性の約20%がBMI（体格指数）<18.5のやせである。やせは、骨粗しょう症、血行不良、月経不順、免疫力の低下など様々なリスクを引き起こす。また、関連する疾患として摂食障害がある。

(2) 月経周期に伴う糖代謝の変化

有経女性において卵胞期（月経から排卵まで）と黄体期（排卵から月経まで）のそれぞれの時期に糖負荷検査を行うと、空腹時（負荷前）血糖値に有意な差は認めなかったが、負荷後30分値で黄体期は卵胞期に比べ血糖値は有意な上昇を認めた。有経女性の糖代謝の評価は、性周期を考慮する必要がある。

(3) 生活習慣と腹囲との関連

特定健診で使われている望ましくない5つの生活習慣（運動不足、身体活動不足、早食い、就寝前の夕食、夕食後の間食）の個数と腹囲との関係を男女別に検討した。その結果、男性では、望ましくない生活習慣の個数が3以上になると内臓脂肪蓄積の基準である腹囲85cmを超えるが、女性では、望ましくない生活習慣の個数が5であっても、内臓脂肪蓄積の基準である腹囲90cmを下回る。内臓脂肪蓄積は、女性よりも男性のほうが、より生活習慣との関連があることが示唆された。

2. サルコペニア、ロコモティブシンドローム、フレイルとその予防のための対策

サルコペニアは、筋肉量が減少し筋力や身体能力が低下した状態である。骨格筋は男女ともに50歳代ころから低下し、80歳ころには男性で20%弱、女性で10%強の減少がみられる。サルコペニアの評価には、下腿周囲長、握力、歩行速度等を用いる。

骨格筋減少を簡単に評価する方法には、ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲む「指輪っかテスト」がある。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）は、骨や関節、筋肉などの運動器の障害によって移動機能が低下した状態である。ロコモを評価するためにはロコモ度テスト（立ち上がりテスト、ツーステップテスト、問診票（ロコモ25））を用いる。近年、ロコモは高齢者だけでなく、若年～中年においても増加傾向になる。また、ロコモに関連する骨粗鬆症は、主に女性の疾患であり、女性ホルモン（エストロゲン）が低下する更年期以降に骨量の減少が加速する。最近では、高齢女性だけでなく若年女性も骨量減少の者が増加傾向にある。

フレイル（虚弱）とは加齢とともに心身が衰えて、要介護状態になりやすい状態である。フレイルは身体的要素（サルコペニア、ロコモ）、精神的要素（認知症、うつ）、社会的要素（孤独、閉じこもり）で構成される。また、オーラルフレイルとは、口腔の軽微な機能低下（むせやすい、かむ力の低下など）や食の偏りなどを含み、身体全体のフレイルの一つである。

サルコペニア、ロコモ、フレイルの対策に向けての食事は、適正なエネルギー、十分なたんぱく質とビタミンD、食品摂取の多様性が重要である。

適切なエネルギー摂取量を求める簡便な方法として、自分の体重（kg）×30倍のキロカロリーが基本となる（ESPEN,2019）。ただし、栄養状態、身体活動レベル、疾患などによって個別に調整が必要である。

骨格筋を増やすための食事として、アミノ酸がバランスよく含まれている良質のタンパク質（毎食20g～25g程度）の摂取に加え炭水化物も必要となる。タンパク質は特に必須アミノ酸であるBCAA（バリン、ロイシン、イソロイシン）が重要である。タンパク質だけでなく炭水化物が必要である理由として、アミノ酸を筋肉に合成する物質はインスリンであるため、血糖を上げてインスリンの分泌を促す必要があるからである。

骨粗鬆症予防のための栄養素は、カルシウムの摂取だけでなく摂取したカルシウムを小腸から吸収させるビタミンDや、吸収したカルシウムの骨への沈着を促進するビタミンKが重要である。ビタミンDを多く含む食品として、鮭やあん肝、マイワシ、イクラ、きくらげ、干しシイタケなどが挙げられるが、

ビタミンDは肝臓や腎臓で活性化されないと効果が出にくい。ビタミンKは、小松菜、ホウレンソウ、モロヘイヤ、納豆などに多く含まれる。

フレイル予防のためには、様々な食品を摂取することが必要である。食品摂取の多様性得点（DVS）が高い者は低い者に比べフレイルの割合が少ないことが知られている。

3. 健康に関心の薄い者へのアプローチ

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の改善には、食事療法や運動療法が重要である。不適切な生活習慣が生活習慣病を引き起こし、将来の重大な疾患（脳卒中や心筋梗塞など）のリスクとなる。しかし、不適切な生活習慣を改善するのは容易ではない。なぜならば、生活習慣病のほとんどは無症状で進行するため、多くの人は、今、困っていなければ行動を変えようと思わないからである。

行動変容を継続させる効果的な方法のためには、対象者への脅しの指導ではなく、対象者の幸福や楽しさにつながる指導が重要である。インセンティブ（行動変容を引き起こすための刺激・誘因）も重要である。例えば、健康のために歩けば歩くほど、ポイントがついて、そのポイントを金品に交換できる仕組みなどである。

4. 最後に

我々は、何故、健康になりたいのか。我々は健康になることが最終の目的で生活しているわけではない。健康の考え方やレベルは人によって異なるが、人生を充実させて幸せになるために必要な土台となるものが健康であると言える。日本の平均寿命は84.3歳、健康寿命は74.1歳であり（2023）、国別ではトップレベルであるにもかかわらず、国連が発表した2024年版国別幸福度ランキングでは、日本の幸福度指数は世界で51位に過ぎない。我々は、今一度、何のために自分が健康になりたいかについて考え直す必要はないだろうか。

参加者の評価：

満足65.2%、やや満足8.7%、どちらともいえない0%、やや不満0.8%、無回答26.0%

（参加者24名うちアンケート回答23名 回収率95.8%）

感想：

- ・宮脇先生のお話が非常に面白く分かりやすく学ぶことが多かったです。フレイル、サルコペニア、ロコモの区別や食事のバランスの大切さ、ためになりました。素晴らしい講座に参加させていただき、ありがとうございました。引き続き楽しみながら生活して健康に暮らしたいと思っています。
- ・難しいこともかみくだいて簡単に分かりやすく説明されていて良かった。授業のように面白かった。今、けがや病気をしていなくて健康であることがあたりまえだと思っていたけど、参加されていた高齢者の方々の話を聞いていると、健康はありがたくてむずかしいことだと、感じた。
- ・一般の方向けの講座ということで非常にわかりやすくあっという間の時間でした。私は管理栄養士として栄養相談をしています。いろいろわかりやすく説明する上で、とても参考になりました。ありがとうございました。
- ・食生活を改善しようとする気持ちがない人に、どのように改善を促せばよいのか、という内容がとても興味深かったです。オーラルフレイルについて今まで知らなかったので新しい気付きになりました。食育と歯には深い関係があることを知りました。

(宮脇 尚志、安部 文香)

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、開設当初より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。

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活用いただいている。

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、生きた学習の場となっている。各教室には基本的に2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4回実施し、40名の参加があった。

野菜の旨味とスパイスで適塩料理

日 付：令和6年7月3日（水）、4日（木）

参加者：合計21名

日本人成人に多い高血圧、その最も重要な原因は食塩の過剰摂取であるため、ミニ講義では高血圧の基礎知識から丁寧に解説して、適塩の重要性を認知していただける内容とした。特に適切な食事について詳しく解説し、中でも適塩については「調理のポイント」「食べ方のポイント」に分けて詳細に、具体的に説明することにより無理なく適塩生活を長く継続できるよう支援をした。

また、調理実習では普段の食事に活用していただくことを目的に、適塩調理のポイントを活かしたメニューを実際に調理し、味わっていただいた。



献立：

- ・トマトライス

- ・塩ひかえめ 皮なしチキンソーセージ
 - ・小松菜のおかかマヨネーズ
 - ・セロリときゅうりのカレー・レモンマリネ
 - ・キャロット・ラッシー
- （1人分の栄養価：673kcal、食塩相当量1.5g）

参加者の感想：

- ・とても美味しかったです。食塩相当量がこんなに少なく、この味がだせるなんて、びっくりでした。
- ・塩分量が少なくても素材の味を活かしただけでも、しっかりと優しい味になっていて美味しかったです。普段、沢山の塩分を摂取していることがわかり勉強になりました。
- ・塩分控えめの料理なのに不満なく食べられました。旨味が良く美味しく食べられる味付けでした。
- ・血圧の講義について具体的な数値で示していただいたのでわかりやすかった。

（中村 智子）



みかんを活用したお料理を作りましょう

日 付：令和7年1月22日（水）、23日（木）

参加者：合計19名

平成28年国民健康・栄養調査によると、日本人の1日あたりの平均果物摂取量は98.9gであり、目標の200gには達していない。身近な果物である「温州みかん」を実だけでなく果皮も使い、色々な料理に使えるアイデアを提供した。適切な果物摂取量アップに寄与できたらと考える。また温州みかんの来歴や栄養情報などについても説明し、身近な食べ物だからこそ知ってほしい情報提供も行った。



献立：

- ・ふくめん風蜜柑寿司
- ・蜜柑香る焼き物
- ・しめじと青菜のお浸し
- ・陳皮のふろふき大根すまし仕立て
- ・蜜柑のきんつば

参加者の感想：

- ・ふくめん風みかん寿司が手毬のようにキレイでお正月様でした。ちらし寿司のようにして作ってみます。安価で食材も色々柑橘のある食卓、美味で楽しかったです。
- ・テーマが一貫していてよかったです。お寿司に砂糖を使っていなく塩分も控えめなのに食べやすく良かったです。
- ・身近なおみかんを使ってこんなにたくさん色々な調理法でつくれるとは。「ふくめん」や「satsuma」なども初めて知りました。

(泉 玲子)



認定NPO法人京滋骨を守る会との共催で開催してきた健康料理教室は10回目を迎え、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鬆症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。ミニ講義では「骨を強くする生活習慣、適切な食事」に加えて「骨コックイズ」を実施した。参加者らは積極的に挙手（回答）され、栄養クリニック・スタッフのきめ細かい支援のもと、和気あいあいとした教室を楽しんでいただくことができた。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、アンケートには喜びのお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

日時：令和6年7月9日（火）

参加者：10名

献立：

骨の健康に役立つ栄養素を含む身近な食材を取り入れた簡単で、暑い夏でも食べやすい献立を紹介した。

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 さば缶と煮干しの冷やし汁：常備食材のさば缶と煮干し粉を活用した食欲のない夏でもさっぱり食べられる冷やし汁。簡単に作れて、カルシウムとビタミンDがしっかり摂れるメニュー。

枝豆と桜えびのもちもち豆腐焼き：水切りした木綿豆腐に片栗粉を混ぜて蒸し焼きにした、もちもち食感の豆腐焼き。カルシウムを含む枝豆、桜えびとスキムミルクを加えた。

柚子こしょう香るモロヘイヤと長いもの和え物：柚子こしょうと出し汁のお味でいただく、簡単、あっさり和え物。モロヘイヤが無い場合は小松菜で代用可能。

いりこ夏野菜のボン酢漬け：カルシウムとビタミンDの供給源となる、いりこの活用メニュー。漬けて翌日くらいがいりこから旨味が出てさらに美味しくなる。

和風ヨーグルトモンブラン：水切りヨーグルトにスキムミルクを加えたヨーグルトクリームに身近な食材のバナナを合わせたモンブラン風デザート。

（1人分の栄養価：702kcal、食塩：2.3g、カルシウム：671mg）



参加者の感想

- ・特別な材料を使うことなくできる料理で助かります。講話もわかりやすく勉強になります。
- ・家でも定番の料理にできるよう、何度も作っていきたいと思います。
- ・夏向きのあっさりとしたお味のメニューでしたが、栄養面でもしっかりとっていて良かった。
- ・先生のご指導のもと、皆様と手際よく楽しくできました。
- ・クイズになっていると印象に残るので楽しめました。

（中村 智子）



I

地域貢献

東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性化事業

本事業は、「食」を通じた生活の知恵を次世代に伝えることで世代間の交流を図り、未来を担う子どもたちの望ましい食習慣の形成や高齢者ネットワークづくりなどを目的とし、平成24年から実施している。令和6年度は、昨年度と同様、夏休み親子料理教室を開催し、京女大栄養クリニック通信を発行した。

親子料理教室 チーズもピッツアも手作り！

作って食べて楽しむイタリアン

日 付：令和6年8月24日（土）

参加者：親子6組（保護者7名、子ども9名）

今回は食べ物の変化をテーマに実施した。牛乳からモッツアレラチーズを作り、そのチーズでピッツアを作成した。ミルクをベースに作られたチーズは世界中にあり、それぞれの気候風土や文化によって形、味、香りが異なる。液体の牛乳が酸によって凝固し、熱と練ることによって触感が変わっていく過程を自分で体験してもらい、子どもたちの食への興味関心を引き出すことを狙いとしました。



献立：

- ・夏野菜とモッツアレラのピッツア
- ・カボチャとチキンのサラダ
- ・フルーツたっぷりマチェドニア

（1人分の栄養価：570kcal、食塩相当量2.2g）

参加者の感想：

<保護者の方>

- ・普段の生活の中ではなかなか親子で料理をする機会がないので楽しく先生に教えてもらいながらできたので良かったです。子どもも色々やりたい気持ちで積極的にできていました。
- ・子どもが自ら調理したいと思える内容もすばらしく、チーズに関する知識面も教えていただけてありがとうございました。また、細やかなサポートをしていただき、熱湯やオープン、包丁等子どもだけで作業させるのが怖い内容もみんなで見守っていただき、安心して子どもたちはのびのびと参加させていただきました。

<お子様>

- ・生地をのぼすのが楽しかったし美味しかったです。
- ・初めてのチーズ作りでドキドキしたけど思っていたよりうまくできてよかったです。家でもいろいろな具材を使って試してみたいです。
- ・ピザがすごくおいしかったです。生地がとてもモチモチしていました。チーズ作りが楽しかったです。
- ・自分のペースでできてよかったです。ピザ、サラダ、デザートすべて美味しかったです。

（泉 玲子）



I

地域貢献

東山区修道ふくし祭り・健康チェック会への出展

京都市東山区では中長期的なまちづくりの指針である「東山・まち・みらい計画 2025」のもと、地域における支え合い活動を充実・強化するため、多様な主体による共同の取組を進めている。この活動の一環として東山区役所と修道学区社会福祉協議会が主体となって本学、京都市東山地域包括支援センターと協働で修道ふくし祭りにおいて健康チェック会に出展した。

日時：令和6年10月19日（土）

13：00～15：00

場所：京都市立東山総合支援学校 体育館

対象：地域住民 約20名（ブース来場者）

内容：骨密度測定と結果説明

修道ふくし祭りは修道学区内の社会福祉施設（障がい者施設、児童施設等）や多様な機関・団体が参画するつながりの場で、福祉・健康に関するブースのほか、舞台発表や物販など多くの催しが実施される。

当クリニックは健康ブースにて骨密度測定と結果説明を実施し、骨の健康への関心を深めるための啓発活動を行った。初めて骨密度測定をされる方もおり、結果説明に熱心に耳を傾けていただいた。

当日はあいにくの雨だったが会場の体育館には多くの方々が来場された。舞台発表ではコーラスやダンス、管楽器などの演奏と盛りだくさんの内容で、にぎやかな交流の1日となった。

（中村 智子）



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。

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付けることである。

実施内容は、下記の通りである。

実施日時：令和6年11月2日（土）

10:00~15:00

実施場所：京都女子大学B校舎1F

B117、B118、B119

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）

学生アルバイト：食物栄養学科22名

参加者：

参加者170名中、アンケート回収149名（男性36名、女性103名、無回答10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。

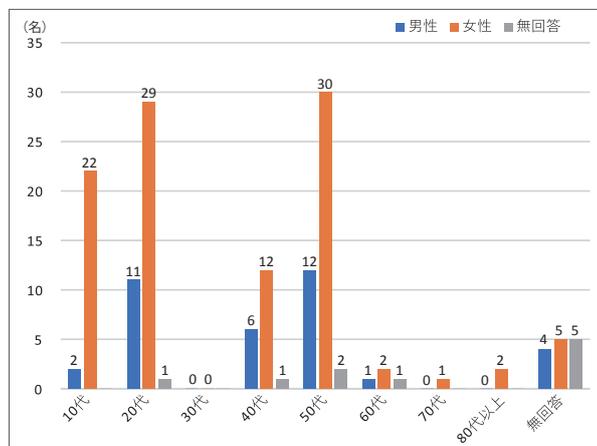


図1 参加者の性別年齢構成



骨密度測定



骨密度測定結果説明



栄養相談

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97%、栄養相談では100%と非常に高い評価をいただいた。

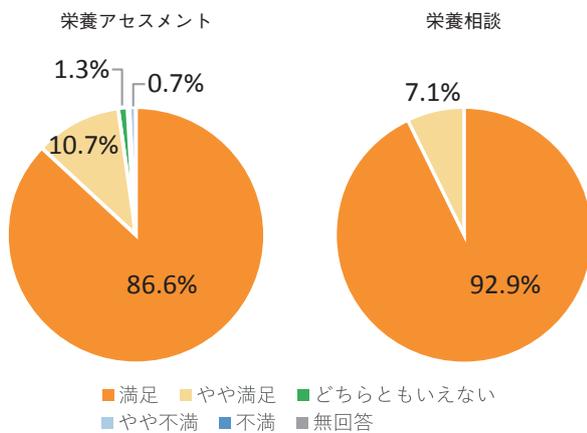


図2 参加者の満足度

「満足」と回答した理由

<栄養アセスメント>

- ・骨密度を他でなかなか計測する機会は少なく、学生さんの対応も丁寧でした。
- ・自分の体のことについて知るいい機会になった。
- ・説明が分かりやすかった。
- ・なかなか調べる機会がないので受けられて良かった。
- ・流れるように検査していただけたので良かったです、普段できない体験をさせていただきました。

<栄養相談>

- ・どういう食品をとれば良いか詳しく分かった。
- ・具体的に色々と教えていただき、大変参考になりました。
- ・細かく説明、アドバイスをいただいた。
- ・骨密度の話が面白かったから。
- ・丁寧に相談にのっていただいたから。
- ・食生活や血圧について詳しくなれた。
- ・食生活への考え方を改める機会になりました。
- ・何をすればよいのか理解でき、頑張ろうという気持ちになりました。

参加者の感想：

- ・また機会があれば体験したい。
- ・これからジムに通い現状維持に努めます。
- ・参考にして、より体の健康に気を付けようと思えた。
- ・今後楽しく生きていくために適度な運動を心掛けます。

(安部 文香)

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長岡スイミングスクールより成人向け新コース「骨粗しょう症・ロコモ対策コース」開催のご相談をいただいた。昨年度、包括協定を締結し、地域住民の健康寿命の延伸に貢献する当コースに協働することになった。昨年度より継続して今年度も一般市民対象の骨密度などの無料測定会や栄養セミナー、入会者対象の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: 令和6年5月23日(木)、6月1日(土)

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) 測定内容

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)、握力、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



ロコモティブシンドロームについての説明

地域住民を対象に健康寿命の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昨年度新設された「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、2日間実施し、合計107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時間当たりの測定人数は最大10名までとした。参加者には測定するだけでなく、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。

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。

本測定会に対して、「来年も実施してほしい」等の喜びの声を多数いただき、満足度が高いことが窺われた。

(安部 文香)



立ち上がりテスト

栄養セミナー

「健康長寿のための骨を強くする栄養・食生活」

日 付：令和6年5月23日（木） 12：00～13：00

場 所：長岡スイミングスクール（京都府長岡京市）

参加者：約30名

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、健康寿命の定義や要介護の原因にもなるロコモティブシンドローム（骨粗鬆症・サルコペニア）の予防のための栄養・食生活について、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、生活習慣病予防のために、適正体重の維持が重要であり、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。ロコモティブシンドローム（骨粗鬆症・サルコペニア）について説明し、まず骨粗鬆症予防のための栄養・食生活について、カルシウム、ビタミンDおよびビタミンK及びそれらの栄養素を多く含む食品の紹介等を行った。また、骨を強くするためには、筋肉も重要であり、サルコペニア（筋肉減少）予防のため、たんぱく質とビタミンD摂取について、具体的に説明した。

（中山 玲子）

骨粗鬆症の予防と改善

<積極的に食べたい食品>

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

※ワーファリン服用の方は注意！

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

「骨すこやか健康料理教室」

日 時：令和6年9月26日（木） 10：00～13：00

参加者：12名

長岡スイミングスクール「骨コツ健康コース」の会員様を栄養クリニックの調理室にお招きして開催した。

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は骨粗鬆症についての知識を深めることが必要である。骨をすこやかに保つための知識の習得とその活用、実践を目的として、ミニ講義と調理実習の2つの内容にて実施した。

ミニ講義では骨粗鬆症の基礎知識、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（コツ）を実際に調理、試食して学んでいただいた。



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
- ・ミルクヨーグルトのベリー添え

（1人分の栄養価：691kcal、食塩3.0g、カルシウム603mg）

**参加者の感想：**

- ・手軽に手に入る材料でとても美味しいお料理に出会うことができ感謝しています。素晴らしい設備の整った教室で丁寧に教えてくださり、ありがとうございました。今日から参考にします。
- ・市民貢献として、学外に開かれていて、ありがたいことです。
- ・論理的な講義+実習+会食でこれ以上のプログラムはない！と思いました。設備のいき届いた教室も嬉しかったです。
- ・家にある調味料を使って作ることができてとても参考になりました。塩分、控えめなところも良かったです。
- ・レシピが分かりやすく自宅でも実践してみたいと感じたので満足です。

(中村 智子)



城陽市男女共同参画支援センターぱれっとJOYOには20数団体が登録しており、その1つ「おとこのわいわい日曜塾」(以下、日曜塾)より健康増進の取組の依頼をいただいた。健康に関する測定と講義(お話)とのご要望に、当クリニックでお応えできる事業内容を約半年前よりぱれっとJOYO担当者と日曜塾メンバー、栄養クリニックにて検討、打ち合わせを重ねた。結果、地域のシニア世代の方々を対象に「ロコモ度測定による運動機能の状態把握」とのテーマで、次の内容にて、栄養アセスメントを実施することができた。

日時: 令和6年9月29日(日) 10:00~14:00

場所: 男女参画支援センター

ぱれっとJOYO 会議室1、2

参加者: 城陽市在住 シニア男女 13名

(他2名は当日欠席)

おとこのわいわい日曜塾メンバー 6名

(他2名は当日欠席)

内容:

(1) ロコモ度測定

- ・ロコモ度テスト(立ち上りテスト、2ステップテスト、ロコモ25)、ロコモ度判定
- ・身長測定

(2) ロコモ度判定結果の見方の説明

(3) 栄養セミナー

「ロコモと栄養ー健康長寿のためにー」

城陽市男女参画支援センターぱれっとJOYOは、女性と男性がお互いに認め合い、その個性と能力を發揮し、誰もが豊かに生きることができる地域社会を実現するための活動拠点である。日曜塾は、ぱれっとJOYOの男女共同参画推進団体として「健康と生きがいの実践」「地域福祉と男女共同参画」を目指し事業の開催と、会員相互の親睦、関係諸団体との連携を図りながら2007年より活動されている。日曜塾のご要望により測定会、栄養セミナーと合わせて、健康維持について意見・情報交換会、シニア交流会も開催され、参加者間の交流も楽しまれた。

尚、本事業は男女参画推進団体とともに作る男女参画を進めるための市委託事業として、城陽市への企画書提出、プレゼンテーション審査の通過・承認を経て開催が決定された。

ロコモ度測定会

シニアの男女を対象に事前に参加者募集をされた結果、参加者は68歳から86歳とご高齢の方が多かったため、安全面に充分配慮して実施した。実施時間にゆとりをもたせ、ぱれっとJOYOのスタッフ、日曜塾の皆様にもサポートを依頼して人員配置を手厚くした。結果、怪我や事故もなく予定より早く、スムーズに測定会が進行した。

会場の城陽市は栄養クリニックから遠く、測定機器、必要備品の運搬、下見など懸念点がいくつかあったが、地域の皆様にロコモ度テスト・判定を実施することができた。運動器の衰えを早期発見し、進行させないための生活改善など適切な対処の動機付けを行うことにより、地域住民の健康寿命の延伸に繋がると期待される。

(中村 智子)



立ち上がりテスト



2ステップテスト

栄養セミナー「ロコモと栄養-健康長寿のために-

概要：

本セミナーでは、ロコモ度測定会に参加された方に、ロコモティブシンドローム（骨粗鬆症・サルコペニア）の予防のための栄養・食生活について講義した。まず、健康寿命の定義や要介護の原因、生活習慣の改善による健康寿命の延伸について概説した。次に、フレイルやロコモティブシンドロームについて説明した。特にサルコペニア（筋肉減少）予防の観点から、分枝鎖アミノ酸の多い良質なたんぱく質と、ビタミンB₆、ビタミンDについて、具体的に多い食品などを紹介し、実践（行動変容）に結びつくようわかりやすく講義するように心掛けた。今回は、骨密度測定はしなかったが、高齢者では骨粗鬆症も多いことから予防の観点より、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説明した。

(中山 玲子)



適度な運動と食事で健康寿命を

ロコモティブシンドロームと栄養

- **サルコペニア** (筋肉減少)
十分なエネルギーとバランスの良い食事
たんぱく質 (筋肉の材料)
ビタミンD (筋萎縮の抑制)
ビタミンB₆ (たんぱく質、アミノ酸の代謝促進)
- **骨粗しょう症** (骨量が低下)
カルシウム (骨の材料)
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)

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・一般市民を対象とした生涯学習講座や学び直し（リカレント）講座も開催してきました。今年度は本学学生対象の料理教室に加え、フランス食文化体験研修旅行の事前学習、地域高校生の探求授業の対応などさらに対象を広げて教育活動を実施しました。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。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（京都女子大学と附小の小大連携食育ランチ）時代の8年間を含めると、今年度は19年目となる。2020年度の学長採択事業「らしつよチャレンジ」にて確立した学生主体の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食育ボランティア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6年度は、給食は4月12日の進級お祝い献立より開始し、食育活動も同日よりスタートした。今年度は豪雨や台風、降雪による給食中止はなく、予定の151日すべての日で、給食及び食育を実施することができた。

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、松下教諭、山内養護教諭、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・協議を行った。

尚、従前は、食育原稿は全てメールにて附小へ送付していたが、今年度からTeamsを使用したため、附小の方でも、給食時間の各クラスの担任によるモニターへの掲示等がスムーズに行われたとのことである。

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。

例年のように、まず、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した。

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、だしのうま味や「和食」のよさを見直すための献立を提供している。

学生主体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2名（食物栄養学科3回生廣岡 萌菜、図司 ゆめみ）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。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、文学部英文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。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）と食品を3つのはたらき（3色食品群）に分けた献立メモ、および、食育メモの原稿作成に当たり、Teamsを用いて指導助言を行った。完成したものを附小のTeamsにアップロードし、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、給食委員の児童が行った。

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、講義の一環として、3回生「学校栄養実践論」（35名）及び2回生「学校栄養指導論」（28名）履修生には、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151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、同じ学園内で東山キャンパスの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大学生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、附小教室に赴いて食育ができるようになれば、さらに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)

4月24日(水) 和食の日 献立

汁物 副菜 副々菜 デザート
 主菜 主菜 アジのこはく揚げ 桜餅
 ごはん

食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑	青
からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	
魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子	魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子	魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子	魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子

わしよく ひ こんだて
和食の日 献立

・牛乳がついていないけれども、カルシウムがいっぱい
 ・日本人は、大人も子どももカルシウムが不足しがち
 ・小学生は1日に牛乳 3本分のカルシウムが必要

和食の食材にもカルシウムがいっぱい

12月11日(水) 冬至 献立

副菜 副々菜
 がぼちゅうのくずひき プロッコリーのゆずサラダ
 主菜 主菜
 白米たらの電田揚げ
 ごはん

食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑	青
からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	
魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子	魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子	魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子	魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子

とう じ
冬至 今年 12月21日

年の中で最も短い夜がやってくる。冬至は、昼が最も短くなる日。冬至は、夜が最も長い日。冬至は、夜が最も長い日。冬至は、夜が最も長い日。

かぼちゅう(かぼちゅう) のつくものを食べる運盛り。かぼちゅう(かぼちゅう) のつくものを食べる運盛り。かぼちゅう(かぼちゅう) のつくものを食べる運盛り。

ゆず湯 相対のものをよせ、つぎは、くろくろのりまわす。

5月13日(月) 今日献立

副菜 副々菜
 餃子 中華サラダ
 主菜 主菜
 肉団子の甘酢あん
 ごはん

食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑	青
からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	
魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子	魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子	魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子	魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子

て さら
手をきれいに洗おう!
 手がきたない...?
 ばい菌がついた手で食べると、体の中ばい菌がはいてしまうよ。

手の洗い方

- ①手のひらを洗う
- ②手のこぶを洗う
- ③指の間、指先と手首を洗う
- ④手背を洗う

洗い終わった後、ハンカチでよく拭こう!

2月3日(月) 部分献立

副菜 副々菜
 ごぼうとツナのきんぴら 白菜の豚肉炒め
 主菜 主菜
 いわしの天ぷら 揚げ豆腐
 ごはん

食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑	青
からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	
魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子	魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子	魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子	魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子

せつ ぶん
節分 とは

1年間の健康と幸せを願って、悪いものを追っ払う行事のこと。

「いわし」の効果

- ・たんぱく質が豊富で、たんぱく質が不足すると、免疫力が低下する。
- ・カルシウムが豊富で、骨を丈夫にする。
- ・健康に良い油が入っている。

10月10日(木) 目の愛護デー

副菜 副々菜
 ほうれん草とベーコンのソテー かぼちゅうのサラダ
 主菜 主菜
 鶏肉のトマトソース
 ごはん

食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑	青
からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	
魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子	魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子	魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子	魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子

10月10日は **目の愛護デー**

目の健康に大切なのは、

- ・ビタミンA
- ・目の働きをよくする。
- ・皮膚を強くし、肌を健康に。
- ・風邪をひきにくくする。
- ・暗い場所で物を見る色を見分ける。

ブルーベリーの色素
 「アントシアニン」
 ・目を疲れにくくさせる。
 ・視力を保つ。

3月7日(金) 今日献立 卒業お祝い 献立

副菜 副々菜
 キャベツの炒め物 小松菜の炒め物
 主菜 主菜
 とんかつ
 デザート
 りんごゼリー

食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑	青
からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	
魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子	魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子	魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子	魚、鶏、豚、牛、大豆、卵、小麦、米、芋、豆、こんにゃく、海藻、きのこ、野菜、果物、豆乳、ヨーグルト、チーズ、パン、麺、餅、和菓子

【お茶飯】
 なぜ お祝い事にはお茶飯?
 昔の人は「茶」には悪いことを悪いからつうがあると信じていました。魔除けの意味を込めてお祝いの際でお茶飯がされるようになったのです。

【とんかつ】
 とんかつは、豚肉をすり、試験の前に、「お相成で勝利の「かつ」とんかつの「かつ」をかけて、勝利の祝い飯として食べられます。

中学生になっても主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を摂って、元気で頑張ってくださいね。

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。ミニ講義、調理実習、試食で構成される本料理教室は、食や栄養についての学びだけでなく、調理体験もできる栄養クリニックならではの事業として2012年度より継続、好評をいただいている。前期は和食、後期は洋食を学べる献立にて実施した。

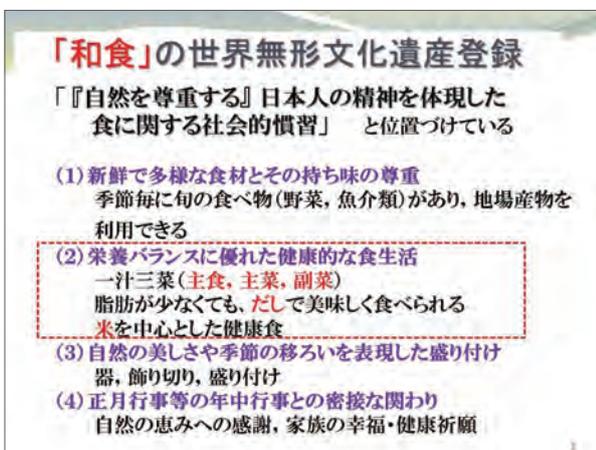
前 期

日 時：令和6年5月15日（水）、16日（木）

参加者：19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」

健全な食生活の実践（行動変容）に結びつくような、栄養・食生活の知識について、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。



また、バランスの良い主食・主菜・副菜の揃った食事や、若年女性に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

食物栄養学科以外の調理に慣れていない学生も多く参加していたため、各料理の調理説明に加えて調理道具の使い方、調理の基本から丁寧に指導した。「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解説した。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・安全面についても指導を行った。包丁を使い慣れていない学生もいたが、怪我する者も無く、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：彩りと栄養に優れた簡単・混ぜごはん。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、確認してもらった。

照り焼きチキン：生から鶏肉を調理するため、衛生的な調理の段取り、まな板の使い分けや手洗いについても指導した。

季節野菜のピクルス：赤・黄パプリカを下茹でしてマリネ液に浸漬した彩り鮮やかな副菜。マリネ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、きゅうりの小口切りや塩もみを体験できた。さらに、和食の盛り付け「中高」にも挑戦してもらった。

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6年10月16日（水）

参加者：7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、わ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。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



一人できる簡単洋食メニュー

今回が初めて参加の学生もいることから、料理の調理説明に加えて調理道具の使い方、調理の基本「包丁の使い方」「調味料の計量方法」等についても解説した。

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）を師範しながら解説した。玉ねぎを油炒めでなくレンジ加熱したり、きのこをたっぷり使った和風ソースをかけることにより、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改良して、フランス料理のクネル風に成型し、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で飾った。

ご飯



(1人分の栄養価：681kcal、食塩2.2g)

参加学生の感想

- ・自分たちで作った料理を食べた時、とても嬉しかった。
- ・ほかの人と協力して調理することはとても楽しく、ご飯も美味しく感じました。
- ・出し汁をとって料理をすることがないので、良い経験になった。
- ・新しい人と知り合ったこと、友達と料理ができたこと、色鮮やかでたくさんの食事を作ることができたこと、が楽しかった。

(中山 玲子 中村 智子)



II

教育活動

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

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。2020年度の学長採択事業「らしつよチャレンジ」で確立したKWU*食育ボランティア活動推進プロジェクトの拠点を栄養クリニックに置き、下記3部会の活動の指導助言を行った。

※Kyoto Women's University

目的：

学生が主体となり、栄養クリニックを拠点とした新たな食育活動基盤をつくり、附小スクールランチ、三条学童子ども食堂（以下三条子ども食堂）、睦美幼稚園キッチン・ラボ（以下キッチン・ラボ）の3つの部会で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：

対面が必須の活動以外は、京女ポータル、メール、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

前年度末に3部会のリーダーを決定し、引継ぎの後、新年度初めから、各部会の活動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

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）を呼びかけた。尚、三条子ども食堂の活動は、今年度も調理のみとしたため、食物栄養学科学生限定とした。

各ボランティア部会の活動内容：

1. 附小スクールランチ部会

平成26（2014）年度より始まった、小大連携による附属小学校の給食時間における食育活動である。今年度の食育活動は4月12日の進級お祝い献立から3月13日までの計151日、継続して実施した。

リーダー：食物栄養学科3回生 廣岡萌菜、岡司ゆめみ

今年度も、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）を参照されたい。

学生感想：

・ボランティアを通じて、自身の学びにもつながった。

献立の立て方や食材・行事食に関する詳しい知識を深めることができたほか、子どもたちに伝えることの難しさや楽しさも実感する貴重な経験となった。

- ・食材について調べるうちに自分も知らないことが意外にも多くて、自分自身の学びや知識向上にも繋がり、大学生生活ならではの貴重な経験ができた。
- ・小学生が興味を持つ文章を考える力が身につき、自分の豆知識として学びながら活動するのが魅力的だと思う。他にやることがあっても、気軽に取り組めるこのボランティア活動で、イラストを描いたり、原稿を考えたりすることは息抜きにもなった。
- ・子どもたちに伝わるような原稿や媒体の作り方を学んだ。これからも人に伝わるような言葉や媒体の作成を意識していきたい。

2. 三条学童子ども食堂部会

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子ども食堂が開設されている。本学学生は、平成27（2015）年度より、ボランティアに参加している。ボランティアは学習支援・調理に分かれており、毎週水・木曜日スタッフと子ども合わせて約40名が集まる。今年度も料理ボランティアのみの参加とした。活動開始にあたり、2020年度「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、子ども食堂運営スタッフと十分な話し合いの上、実施した。子どもたちと一緒に食事をするなどし、学習ボランティア（他大学生も含む）との交流、反省会も行った。

リーダー：食物栄養学科4回生 大迫舞衣、庵崎彩花、亀村桜奈、川畑歩加

リーダーがボランティア募集と割当を行い、月ごと

に活動届とボランティアのリストをTeamsにより提出し、栄養クリニックより研究企画課に提出している。1日あたり3名程度で40食分を作成している。1年間で延べ263名の学生がボランティア活動を行った。

学生感想：

- ・大量調理の技術や調理の楽しさを知ることができ、また子ども達と直接触れ合うこともでき、とてもいい経験となった。
- ・子どもたちの苦手な食材も切り方や味付けを工夫することで食べてもらうことができたことが、とてもやりがいに繋がった。
- ・子どもたちが苦手な料理でも、使用している材料や調理の仕方を説明することで1口ずつ食べてみられることがあり、食育の大切さを実感した。
- ・料理を通して子どもたちと関わることの難しさを知り、コミュニケーション力がついた。



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。2020年度のコロナ禍以降、本学学生のボランティアを4年ぶりに再開した。

3～5歳児の園児全員がクラスごとに月に1回料理している。ボランティアの具体的な活動内容は、調理

前の準備、園児の調理サポート、片づけ、反省会である。子どもが主役であり、子ども自身が一人でできるように、ボランティアはあくまでサポートにまわる。

今年度は、4年ぶりということもあり、リーダーも未経験のため、幼稚園に研修用のパワーポイント（音声付）を作成いただき、ボランティアは事前に見てもらおうようにした。

リーダー：食物栄養学科4回生 今後優花、岡崎真奈
学生感想：

- ・わからないことがたくさんあったが、幼稚園の先生が大学の先輩ということもあり、コミュニケーションを取りやすくとても勉強になった。また、自分自身将来子どもの食に関わる仕事に就きたいという思いもあったため、就職活動をする中で気づきになることが多く、リーダーをするという責任感も含めてとても自信につながった。
- ・ボランティアの内容も子どもたちにとっても私達にとっても学びが多く経験してきたことのないこともたくさんさせていただいた。子どもたちを見ていると私たちが思う以上にいろいろな食材や料理の名前、普段の家庭の食事をしっかりと覚えているのだなと思ひ、小さい頃から食育により食に興味を持つ機会を持つことがとても大切だと感じた。
- ・4月から、子ども園にて働くことになり、この経験を活かし頑張りたい。



以上、三部会では、すでに、次年度のリーダーも決定し、引継ぎも行い、持続可能なボランティア活動の体制になっている。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。

また、これらの取組の中で得られたことを、今後の学生生活や社会で生かしていけることを期待したい。

（中山 玲子）

II

教育活動

食物栄養学科フランス食文化体験研修旅行 事前学習 ～カヌレ教室～

2024年度フランス食文化体験研修旅行は、食物栄養学科の学生を対象に、①フランスで現地の料理人や学生とともにフランス料理を学ぶことを通じて、フランスの食文化を肌で感じ取ること、②ボルドー工科大学、ボルドー大学にて料理研修と研究交流をすることを目的としている。本事業は、「2024年度フランス食文化体験研修旅行」〔研修期間：3月19日（水）～3月28日（金）〕の事前学習として実施した。

日時：令和7年1月24日（金） 13時～15時

講師：栄養クリニック指導員 泉 玲子

参加者：19名（食物15名、文学部1名、現代社会学部1名、教員2名）

和食とフランス料理は地理的、歴史的、文化的な背景から大きく異なる食文化であり、1960年代にフランスで起こった和食によるヌーヴェルキュイジーヌへの影響など、和食の食文化を再考するのに適した食文化である。交流予定のボルドー工科大学にてカヌレを現地で習う予定であった。そのため、米粉とほうじ茶を使ったカヌレのレシピを作成、作り方を指導し、現地にて食材の特性や食文化の違いをきっかけに交流の輪が広がればと考えた。訪問予定地であるボルドーの食文化や郷土菓子であるカヌレ、日仏の食文化の違いについても講義した。



〈事前学習後の参加者の感想〉

- ・カヌレを作るだけでなく、フランスとフランス料理についての説明もあり、よりフランス研修旅行について楽しみになった。
- ・カヌレを実際に作ってみるだけでなく、フランス料理の特徴やカヌレの歴史まで知ることができた。簡単に作ることができて楽しかった。
- ・ただ作るだけでなく、カヌレやボルドーあたりの特徴やフランスの食文化についても学ぶことができとても楽しかったです。

- ・日本っぽいカヌレを簡単につくることができた。フランスの食についてわかりやすい説明を聞くことができた。
- ・他回生とも交流ができ、カヌレやフランスのことを学べた。
- ・フランスの食文化についての講義も聞くことができた。
- ・材料が全て計量されており気楽に楽しむことができた。フランスの食文化やカヌレについての説明が丁寧で事前学習として学びたかったことが学べてよかった。
- ・手順がかなり簡単でした。家では金型で作っているのでシリコンを初めて使いました。

〈研修旅行後の参加者の感想〉

- ・ボルドーINPでの実習（カヌレ製造・官能試験研修）は、私自身の興味がある内容だったので、楽しく学ぶことができた。カヌレについては、栄養クリニックで事前研修をしたため、深い学びになった。
- ・ボルドーの食文化、名産品について、自分で調べてもなかなか見つけられなかったことが知れて、ボルドーの街歩きやスーパー見学がより充実したものになりました。

（泉 玲子）



米粉を使ったほうじ茶カヌレ

II

教育活動

探究授業 高校生インタビュー対応

本学の近くに所在する京都市立日吉ヶ丘高校（東山区今熊野）の生徒から「総合的な探究の時間」の取組として、インタビューの依頼があった。テーマが「お肌によい食事・栄養」であり、対象が思春期ということもあり、正しい知識と望ましい生活習慣を身に付けて欲しいと考え、対応することにした。担当教諭より高校教育活動への理解、協力への御礼状と研究成果発表会のご案内をいただいた。

日吉ヶ丘高校では教育活動の一環として行っている総合的な探究の時間「キャリアゼミⅡ」に「私の越境プロジェクト」がある。様々な問題を解決するプロジェクトをグループや個人に分かれて立ち上げ、校外の方々に関わり、直接見学してお話を聞いたり、実際に活動を体験したりして、知見を得ることで研究に活かす活動を実施されている。

当インタビューはその一環で行われたものである。

日時：令和6年10月4日（金）

13：15～14：10

場所：栄養クリニック 相談室

対象：高校2年生女子2名

（他1名は当日欠席）

インタビュー内容：お肌によい食事・栄養

当クリニックにインタビューを申し込んだ理由は、肌荒れに悩む友人が多く、自分自身も悩んだ経験があり、お肌のために高価な化粧品ではなく、食事・栄養でできる事を知りたいため、ということで、本学のホームページで栄養クリニックの事を知り、依頼があった。

まずは肌（皮膚）の構造を調べたうえで、肌の健康によい食事、生活習慣を調べ、探究するようすすめた。また、調べ学習を進める際にはエビデンスのしっかりとした所から知見を得よう指導した。

対象が思春期であり、ダイエット志向の女子生徒も多いことが推察されることから、美容の観点よりも、肌によい、すなわち体の中から健康にきれいになるための栄養バランスの良い食事や、必要な栄養素、規則正しい生活習慣について、参考となるよう解説した。最後に、栄養クリニック作成冊子「貧血予防のガイド&レシピ集」を渡して探究活動の参考にしてもらった。

後日担当の教諭より今回のインタビューをもとに、探究学習を進め、1月31日開催の研究成果発表交流会「越境祭」にて、当該生徒のグループは、『美肌になるために今からできること』とのタイトルでポスター発表を行った旨、お礼と報告があった。発表内容は、「肌荒れに悩んでいる友達が多く、自分自身も悩んでいるときも多い

けれど、高い化粧品やスキンケアを買えるお金がないため、今からでも無料でできる美肌になるためにできることを考えた。その中でも食事改善や生活習慣など家や学校、移動中など様々なシーンでできることをまとめた。」とのことである。

当クリニックのアドバイスにより、高校生が普段の食事バランスや生活習慣の重要性について気づき、意識や行動変容が見られたことは、大変意義のあることだったと思う。今後もそのような要望があれば、対応したい。



（中山 玲子、中村 智子）

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る。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>

- ・来場者の方に、自分の言葉で骨密度の説明をすることで自分自身の知識も深まったように思います。どのような言葉で伝えたら良いのかを考えることで、コミュニケーションの力もつけられたように思います。また、栄養相談を見学させていただき、勉強になりました。貴重な経験をありがとうございました。
- ・計測の仕方や結果についてわかりやすく伝える難しさを感じながらも、いろいろな年代の方々と接することができる貴重な機会になり、充実した1日でした。
- ・身体や健康に関する知識だけでなく、来てくださった方との接し方、より分かりやすく伝えるにはどうすれば良いのか、など非常に幅広く学ぶことができました。
- ・普段の授業では経験できないことが多くとても勉強になりました。ありがとうございました。

<健康料理教室>

- ・教室全体の流れ（スライドによる講義→クイズ→調理→試食）で、どのように進めたら対象者さんが分かりやすいかを実際に見て学ぶことができた。今回80代の方もいらっしゃいましたが、どのレベルの講義内容だと興味をもって聞いていただけるか、皆さんの反応を見ながら学ぶことができました。一緒に調理をしながらコミュニケーションをとらせていただいたことも貴重な経験になりました。

学生の参加状況

大学祭における栄養アセスメント体験（22名）、長岡スイミングスクールとの共同事業（10名）、健康料理教室（6名）
合計38名（のべ人数）

（安部 文香）



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。令和4年度に開設したインスタグラムでは、栄養クリニックの活動や栄養と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にて栄養クリニック見学会を開催しました。

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、一般市民を対象にさまざまな活動を行っている。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、管理栄養士に必要な実践的知識や技術を学ぶ場を提供している。受験生の栄養クリニック認知度は低く、認知度の向上と、このような栄養クリニックの長所を知っていただくことを目的に、毎年、オープンキャンパスの機会を利用して施設、活動内容などを紹介している。

日時：令和6年8月3日（土）

10：40～14：30

対象：高校生とその保護者（32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高校生（有効回答数：14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（14%）で学校説明会、新聞にて知ったと回答した。12名（86%）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14名（100%）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」との回答も14名（100%）であった。

ほとんどが近畿在住者であったが熊本県、静岡県、広島県からの参加もあった。



見学者の感想：

<高校生の感想>

- ・ 京女に入学したら子どもたちと関わったり、実践力が身に付くことが、すごく分かりました。将来は保育園とかで働きたいと考えているので食育や子供食堂などのボランティアに参加して実践力を身に付けたいと思いました。すごく興味がわきました。
- ・ 実際に学んだことを体を使って行動していけるのは凄く良い経験になると思いました。
- ・ 国内でも貴重な場所を見学できて良かったです。いろいろなイベントや活動をしていることが知れて、さらに興味がわきました。
- ・ 地域貢献や教育活動などに力を入れておられ、社会人として成長していくためにとても有効であると感じた。
- ・ いろいろなボランティアをしているんだと思った。楽しそう。

<保護者の感想>

- ・ 骨密度を測定していただいて、細かく説明も聞かせていただいて勉強になりました。ありがとうございました。

（中村 智子）

III

広報活動

中信ビジネスフェアへの出展

京都中央信用金庫（中信）主催で毎年開催される地元企業や大学、行政等の研究機関による商談会（中信ビジネスフェア）は今回で第36回を迎えた。異業種間交流の場として情報交換が活発に行われる。

対面とオンラインのハイブリット型で開催され、幅広い業種の362社・団体が出展し、栄養クリニックも昨年に引き続き出展した。前回同様、来場者は事前に来場予約が必要であったが、会場は多くの来場者でにぎわった。

日時：令和6年10月9日（水）10：00～17：00
場所：京都府総合見本市会館（パルスプラザ）
対象：商談会参加来場者および一般市民
内容：栄養クリニック作成冊子の配布および活動紹介
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』
- ・『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』
- ・活動報告書
- ・栄養クリニック通信



今年より出展内容を見直して当クリニックの活動内容のご紹介のみとした。骨密度測定の実施はなかったが、想定以上の企業・団体に当ブースにお越しいただいた。栄養クリニックの活動紹介をスライド掲示や冊子を用いて行ったところ、当クリニックの活動にご興味をもていただいた。実際、過去に当展示会への出展がきっかけで、ご興味をもていただいた企業からのご提案・ご依頼にて新事業へとつながった例もある。

また、栄養クリニック作成の報告書、冊子類を名刺共に約70社・団体にお渡しし、栄養クリニックの認知度向上に貢献できたと思われる。

参加日程を1日減らしたが、多くの企業・団体との交流により新たな活動・事業に繋がる有益な情報をいくつか得ることができた。

(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インスタグラムを活用している。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。本学関係者以外の、「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。

今年度は料理教室の様子の発信や、測定会の告知などに活用することができ、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。

(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

第71回日本栄養改善学会学術総会 演題発表

今年度は大阪で開催された日本栄養改善学会学術総会に、会場参加し、下記の通り1題示説発表を行った。

日時：令和6年9月8日（日）

会場：大阪公立大学 杉本キャンパス

演題：50歳以上女性におけるスイミングスクール利用回数とロコモ度及び骨密度との関連

○中村 智子¹⁾、中山 玲子¹⁾、坂手 誠治^{1), 2)}、泉 玲子¹⁾、松並 晃子¹⁾、四方田 光弘³⁾、宮脇 尚志^{1), 2)}

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】

前回の我々の調査結果から、ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）と判定される者が増えはじめる50歳以上の女性を対象に、ロコモ度テスト及び骨密度測定会の結果とスイミングスクール利用回数との関連を検討した。

【方法】

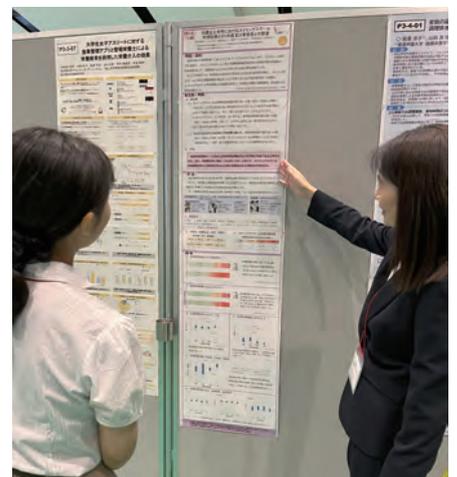
令和5年4月及び9、10月の4日間、京都府乙訓地域のスイミングスクールにおいて、測定会に来場した50歳以上の女性参加者106名を対象とした。ロコモ度テスト（立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25）に加えて、身長、体組成（体重、体脂肪率、骨格筋率）やQUS法（定量的超音波測定法）による骨密度の測定を実施した。スイミングスクールの年間利用回数（スイミング、ストレッチ等）を0回（0群）、1～60回（L群）、61～88回（M群）、89回～255回（H群）の4群に分け、体組成やロコモ度テスト結果等との関連を検討した。

【結果】

年間利用回数とBMI、骨格筋率、体脂肪率との間に関連は見られなかった。一方で、利用回数H群においてロコモなしと判定された者の割合は、ロコモ度1以上と判定された者の割合に比べ有意に多かった。また、立ち上がりテストにおいてもH群においてロコモなしと判定された者（40cmの台から片足立ちができた者）の割合は、ロコモ度1以上と判定された者の割合に比べて有意に高かった。2ステップ値はH群が他の群に比べ有意に高値であった。ロコモ25では、H群及びM群はL群及び0群に比べて有意に低い点数（ロコモ度低い）であった。骨密度測定の結果が%YAM 70%未満の者（対象者の35.8%）において、H群は0群に比べ有意に骨量が高く、M群に比べても高値傾向であった。

【考察】

M群は週1～2回の利用回数に相当することから、週1～2回以上の運動がロコモ予防に有益であると考えられた。また、骨密度が低い場合において、スイミングスクール利用回数の多さと骨密度の高さとの間に関連性がある可能性が示唆された。



P3-3 50歳以上女性におけるスイミングスクール利用回数とロコモ度及び骨密度との関連

○中村智子¹⁾, 中山玲子¹⁾, 坂手誠治^{1,2)}, 最玲子¹⁾, 松並晃子¹⁾, 四方田光弘³⁾, 宮崎尚志^{1,2)}
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

背景・目的

前回の我々の調査結果¹⁾においてロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）と判定される者が、スイミングスクールにおける運動器機能測定会の65歳未満の参加者の約40%存在した。50歳頃からロコモと判定される者が増え始めていた。そこで本研究では、有効回答を得られた50歳以上の女性106名を対象に、スイミングスクールにおける運動器機能測定会（ロコモ度テスト及び骨密度測定）の結果とスイミングスクール利用回数との関連を調査し、定期的な運動と運動機能、骨密度との関連を検討した。

※2023年9月 第70回日本栄養改善学会学術総会にて発表

まとめ・考察

1. まとめ

- 1) スイミングスクールの年間利用回数が最も多いH群（週1～2回以上利用）において、ロコモに該当しない者の割合がロコモ1以上に該当する者の割合と比べて有意に高かった。また、各ロコモ度テスト（立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25）はいずれも、年間利用回数が最も多いH群（週1～2回以上利用）において、ロコモに該当しない者の割合がロコモ1以上に該当する者の割合と比べて有意に高かった。
- 2) 骨密度測定結果が%YAM<70の者において、年間利用回数が最も多いH群（週1～2回以上利用）は0群（スイミングスクール利用無し）と比べ有意に骨密度が高く、M群（週1回程度利用）と比べても高値傾向がみられた。

2. 考察

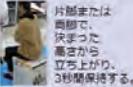
年間利用回数週1～2回以上の定期的な運動がロコモ予防に有益であると考えられた。また、骨密度が低い場合（%YAM<70）において、スイミングスクール利用回数の多さと骨密度の高さとの間に関連性がある可能性が示唆された。

方法

2023年4月及び9,10月の4日間、京都府の都市部近郊エリア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ロコモ度テストと、骨密度の測定会を開催した。測定会に来場した50歳以上の女性106名を対象とした。データ解析はSPSS Statistics28 (IBM社) を用い、 $p < 0.05$ を有意差有りとした。

ロコモ度テスト: 次の3つのテスト結果、最も移動距離の低下が進行している段階を判定結果とした。

立ち上がりテスト



片足または両足で、休まず立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、25個の質問に回答する。

ロコモ25



からの痛みや生活について、25個の質問に回答する。

骨密度: 定量的超音波測定法 (QUS法)、CM-300(PURUNO社製)を用いて右足踵骨の骨密度(%YAM)を評価した。

1. 測定項目

- 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 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)
- ⑥ アンケート (栄養状況、身体活動状況)

2. 対象者 (50歳以上、女性) の属性

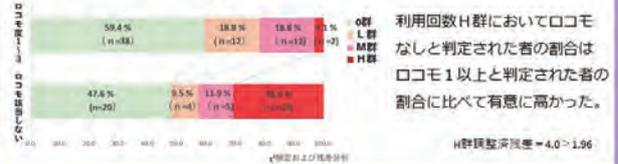
測定結果 (平均±標準偏差)				
人数 (人)	年齢 (歳)	身長 (cm)	体重 (kg)	BMI
506	66.7±9.2	155.1±5.6	64.2±9.1	22.5±3.4
BMI (kg/m ²)	体脂肪率 (%)	骨格筋率 (%)	骨密度 (%YAM)	
22.5±3.4	31.2±4.4	23.2±1.8	73.1±10.3	

3. スイミングスクール年間利用回数

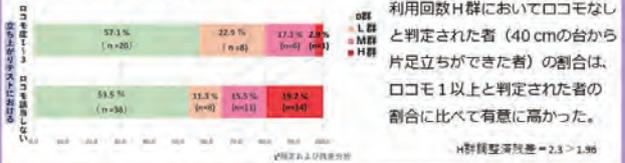
年間利用回数を次の4分位に分類した				
0群	L群	M群	H群	
0回	1～60回	61～88回	89～250回	
(100%)	(8.1±26.1)	(4.8±17.7)	(6.1±20.0)	
58名	16名	17名	15名	

結果

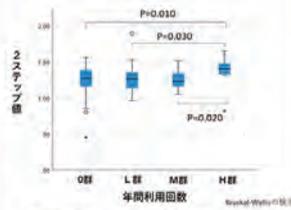
1. 年間利用回数とロコモ度判定



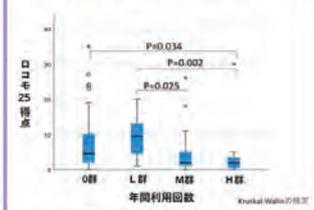
2. 年間利用回数と立ち上がりテスト



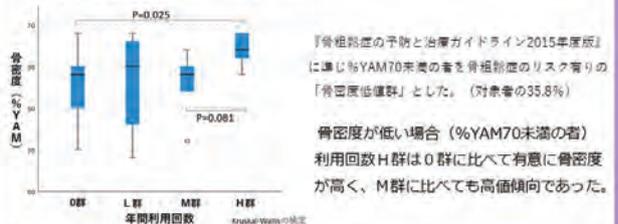
3. 年間利用回数と2ステップ値



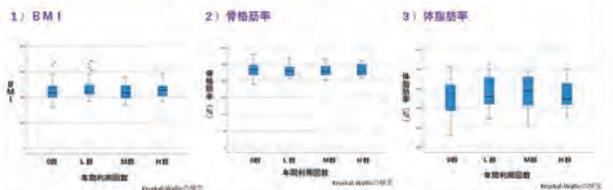
4. 年間利用回数とロコモ25



5. 年間利用回数と骨密度 (%YAM<70の者)



6. 年間利用回数とBMI、骨格筋率、体脂肪率



1)～3)より年間利用回数と、BMI、骨格筋率、体脂肪率との間には見られなかった。

【謝辞】本調査を実施するにあたりご協力いただいた民間スイミングスクール様に厚く御礼申し上げます。
 【倫理的配慮】本研究は、京都女子大学臨床研究委員会承認を経て実施した。
 【COI開示】講演発表に際して、開示すべきCOI関係にある企業等はありません。

IV

研究活動

「東山研究」住民検診

昨年度から、心理共生学科、食物栄養学科の先生方と共同で「東山研究」と称して、東山区在住の高齢者の方を対象に「介護予防・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」を開始している。東山区役所を会場とした住民検診を年に1回開催しているが、昨年度に引き続き、栄養クリニックも、栄養調査や骨密度測定を行った。

目的：

健康寿命の延伸のために、介護予防や認知症予防が重要であり、そのためには、身体機能や認知機能の低下を早期に発見し、生活習慣を改善することが重要である。「東山研究」では、地域住民の方々の生活習慣をより効果的に健康なものに改善できるか、支援システムを構築するために、高齢者の心身の健康状態と生活習慣や心理特性との関連性を研究している。今回は、健康診断とアンケート調査を行う住民健診「東山検診」を開催した。

日時：令和7年2月20日（木）、21日（金）

10：00～16：00

場所：東山区役所3階 大会議室

対象：東山区在住の65歳以上の者 138名（予約制）

検診内容：

インフォームドコンセントを行い、同意書を提出していただいた後、下記（1）から（6）の検診を受けていただいた。

- （1） 血圧、血液検査（生活習慣病や認知機能に関わる項目）、服薬調査等
- （2） 問診（生活習慣と既往歴）、心理調査
- （3） 運動機能（10m歩行、重心動揺、握力）、身長、体重、BMI、体脂肪率
- （4） 身体機能検査：骨密度測定（定量的超音波法）
- （5） 栄養調査BDHQ（簡易式自記式食事歴法質問票）
- （6） 認知機能：記憶力、注意力、言語能力等の測定

項目が多く、一人約1時間程度を要するが、皆さん熱心に協力いただいた。

結果説明会：

説明会を5月頃に本学において開催し、健診結果をフィードバックする予定である。

今後、調査結果を基に、生活習慣病や認知症の発症に栄養要因や心理的要因、運動要因がどのように寄与しているのかを検証していく予定である。

（中山 玲子、中村 智子）



握力測定



体組成測定



栄養調査

第12回栄養クリニック連絡会

第71回日本栄養改善学会学術総会の研究自由集会にて、第12回栄養クリニック連絡会が開催された。

本連絡会は、栄養クリニック設置大学を中心に、栄養クリニックと関連のある施設を持つ大学やこれからの設置を検討している大学を対象に、近年の活動報告と意見交換を行っている。今年度は下記の通り、発表、ディスカッションが行われた。

日時：令和6年9月6日（金）16：30～18：30

場所：大阪公立大学 杉本キャンパス 83G教室
(全学共通教育棟3階)

参加者：宮脇、中山、中村、安部

参加施設・参加者数

女子栄養大学 栄養クリニック	2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	2名
高崎健康福祉大学	1名
中村学園大学 栄養クリニック	1名
京都女子大学 栄養クリニック	4名

発表

発表テーマ：

昨年度の活動報告とシステム面での取り組みについて

発表施設：

愛知淑徳大学クリニック
大阪樟蔭女子大学 くすのき健康栄養センター
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

ディスカッションテーマ：

「栄養クリニックの役割と将来の展望について」

各施設のコロナ後の活動状況やシステム面でのデジタル化状況等について発表を聴くことができた。イベント等の事前申し込みをLINEやGoogle Formsなどを用いることで、作業の簡素化に取り組んだ例がいくつか報告され、当クリニックにおいてもデジタル化を中心とした作業の効率化に取り組む重要性を感じた。

本連絡会は、発表や質疑応答、ディスカッションを通して、情報交換を行うことで、全国的に数少ない大学（管理栄養士課程）の栄養クリニックの特徴や存在意義を再認識できる貴重な場である。今後も本連絡会における意見交換を継続し、栄養クリニックの将来の発展を目指していきたい。

(安部 文香)

令和6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3日(水)	野菜の旨味とスパイスで適塩料理	11(2)	中村 泉 安部
7月4日(木)	野菜の旨味とスパイスで適塩料理	10(0)	
1月22日(水)	みかんを活用したお料理を作りましょう	12(2)	
1月23日(木)	みかんを活用したお料理を作りましょう	7(2)	

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
5月23日(木) 6月1日(土)	長岡スイミングスクール共同事業 骨密度測定会・栄養セミナー	約110(10)	宮脇・中山・中村・ 泉・安部
7月9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	10(1)	中村・泉・安部
9月26日(木)	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 料理教室	12	宮脇・中山・中村・ 泉・安部
9月29日(日)	城陽市男女共同参画支援センターぱれっとJOYO おとこのわいわい日曜塾 共催事業 ロコモ度測定会	19	宮脇・中山・中村・ 泉・安部
10月19日(土)	修道学区福祉祭り	20*	宮脇・中山・中村

* ブース来場者

学内連携事業

日付	タイトル	参加者数	参加スタッフ
5月15日(水) 5月16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	12 7	中山 中村 泉 安部
10月16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	7	
10月28日(月)	学生相談・障がい学生支援センター連携事業 栄養相談	1	中村
1月24日(金)	食物栄養学科フランス食文化体験研修旅行 事前学習 カヌレ教室	19	泉、中村

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
11月2日(土)	大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談	約170(22)	中山・井戸・今井・ 米浪・廣瀬・樹山・ 中村・泉・安部・ 永原・秋山・吉田

栄養クリニック活動紹介

日付	タイトル	参加者数	参加スタッフ
10月9日(水)	中信ビジネスフェア2024	約80*	中村・泉

* ブース来場者

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.25	東山区の小学校・ 区役所 1,800部	中山・中村・泉・安部
12月発行	健康情報通信No.26		
8月24日(土)	親子料理教室「チーズもピッツァも手作り！作って食べて楽しむイタリアン」	6組16名(2)	

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
3月1日(土)	栄養講座 食事と栄養を中心とした健康づくりのこれからの在り方 ～「健康日本21(第三次)」の方向性を参考に～	24	宮脇・中山・中村・安部

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3日(土)	オープンキャンパス 栄養クリニック見学会	32	中山、中村、安部

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12日(金)～9月30日(月)(実施日数67日)	中山 (ボランティア学生151名)
後期	10月1日(火)～3月13日(木)(実施日数84日)	

個別栄養相談等

日付	タイトル	件数	担当スタッフ
6月	個人栄養相談	1	中村、泉

学会発表

日付	演題	備考
9月8日(日)	50歳以上女性におけるスイミングスクール 利用回数とロコモ度及び骨密度との関連	第71回 日本栄養改善学会学術総会(大阪公立大学 杉本 キャンパス) 示説発表 中村・中山・坂手・泉・安部・宮脇

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

安部 文香 腸管での亜鉛吸収を担う亜鉛トランスポーター-ZIP4の発現を促進させる食品抽出物に関する研究
栄養クリニックスタッフ

■栄養クリニックスタッフ（管理栄養士）

安部 文香

編 集 後 記

京都女子大学栄養クリニック活動報告書第17号（2024年度）を発行出来ますこと、関係の皆様へ厚く御礼申し上げます。

まず、今年度も、参加者の方、スタッフの安全を第一にコロナやインフルエンザの予防対策を講じながら、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）等の各事業を実施し、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。また、栄養講座を2年ぶり、対面では4年ぶりに開催することができ、大変好評でした。

また、昨年度に引き続き、連携協定を締結した長岡スイミングスクールと、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）を開催し、その成果を学会発表しました。さらに、城陽市からの依頼によりロコモ度測定とミニ講義等も行いました。また、高校生の「探究授業」のインタビュー（アドバイス）も行いましたが、城陽市、高校生共に本学ホームページをご覧になってのご相談でした。今後もこのような要望にお応えして参りたいと思います。

当クリニックの事業の特徴は、教育の一環として学生がボランティアに参加し、幅広い活動をしている点でもあります。本報告書をご覧いただき、学生の活動の様子や感想をご覧いただけましたら、幸いです。

また、研究活動として、「東山研究」と称して東山区在住の高齢者の方々を対象に認知症予防・介護予防に関する研究も、食物栄養学科や心理共生学科の先生方と開始しております。東山区役所や東山区社会福祉協議会の多大なるご協力に対して、この場をお借りして御礼申し上げます。

栄養クリニックが設立してから17年が経過しました。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、研究活動、教育活動など、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	令和7年3月31日発行
編集委員長 宮脇 尚志	発行 京都女子大学栄養クリニック
編集委員 中山 玲子	編集責任者 宮脇 尚志
中村 智子	住所 〒605-8501
泉 玲子	京都市東山区今熊野北日吉町35
安部 文香	TEL 075-531-2136
	FAX 075-531-2153
	URL
	https://www.kyoto-wu.ac.jp/laboratory/eiyoclinic/index.html

