



京都女子大学 栄養クリニック活動報告書 第8号 2015年度

# 京都女子大学 栄養クリニック

---

## 活動報告書

第 8 号  
2015年度

---

栄養クリニックの開設8年目を振り返って .....	1
平成27年度 全国栄養クリニック連絡会.....	2
京都女子大学 栄養クリニック公開講座.....	4
<b>行事報告</b>	
食 with プロジェクト～レシピ甲子園コンテスト～ .....	8
一般市民を対象とする「料理教室」.....	13
食卓のいやしを演出する「テーブルコーディネート教室」.....	21
食物栄養学科卒業生を対象とする生涯学習 .....	23
京都女子学園における食育活動—附小スクールランチ— .....	25
大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談 .....	29
大学地域連携事業—高齢者の骨を守るための栄養ケア対策— .....	33
大学地域連携事業—地域活性のための講演活動— .....	36
東日本大震災の被災者に対する栄養管理プロジェクト .....	38
東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性事業 .....	43
「中信ビジネスフェア2015」への出展による栄養アセスメント・栄養相談 .....	47
学生生活支援行事「女子大生のための料理教室」.....	49
学外学術・広報活動 .....	52
<b>学生ボランティア体験 .....</b>	<b>61</b>
<b>栄養クリニックのあゆみ .....</b>	<b>63</b>
<b>平成27年度 年間行事報告.....</b>	<b>65</b>
<b>京都女子大学 栄養クリニック規則.....</b>	<b>74</b>
<b>京都女子大学 栄養クリニック職員.....</b>	<b>76</b>
<b>編集後記 .....</b>	<b>78</b>

## 栄養クリニックの開設8年目を振り返って

栄養クリニックが開設されて早8年を経過しました。これまで、前クリニック長の田中 清教授、現副クリニック長の木戸詔子名誉教授、そしてクリニックスタッフの先生方、食物栄養学科の先生方にご尽力いただき、順調に発展を遂げてまいりました。また、クリニックの設立時からご高配をいただいております芝原理事長様、楠木事務局長様をはじめ学園の皆様方に厚くお礼申し上げます。

さて、今年度の活動報告書をお届けさせていただきます。今年度も、料理教室、地域との連携、大学祭での栄養アセスメント、企業とのコラボレーション、附小スクールランチ、レシピ甲子園コンテスト、東日本大震災の支援、学習会など、多くの活動を実施することができました。そして、それぞれの活動は、年を追うごとに益々充実した内容になっていることを実感できます。

今年度も、食物栄養学科のすべての先生方に指導教員あるいは研究員としてクリニックに参画していただくことができ、学科との有機的な連携を継続しています。さらに、大学院や学部の学生とも、講義やゼミ、アセスメント、料理の試作など、多方面を通して関わることもできました。このように質実ともに活動を広げることができているのも、クリニックの先生方はもとより、食物栄養学科の先生方、そして関係する多くの皆様方の継続したご協力の賜物であり、心より感謝申し上げます。

本学の栄養クリニックは、教育・研究・地域貢献という三つの使命を有し、大学の内外において食と栄養を中心としたさまざまな分野の活動に取り組んでいます。今後も皆様のご協力とご支援をいただきながら栄養クリニックの活動を充実できれば望外の喜びです。今後とも一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます、ご挨拶とさせていただきます。

平成28年3月1日

京都女子大学栄養クリニック長  
宮 脇 尚 志

# 平成27年度 全国栄養クリニック連絡会

## [目 的]

現在、全国管理栄養士養成課程が設置されている大学において、6大学で栄養クリニックが設置されている。平成23年度から5施設による連絡会が日本栄養改善学会学術総会を利用して開催され、昨年度より東海学園大学を加えた6大学となり、本年度で第5回を迎える。栄養クリニックの設置を予定している大学も参加し、施設間の相互関係を深め、施設や研究活動の更なる発展を目的として開催している。

## [実施内容]

開催日時：平成27年9月24日（木） 18：00～20：00

場 所：第62回日本栄養改善学会学術総会 福岡国際会議場

## 〈当日のスケジュール〉

18：00 開会の挨拶 中村学園大学 栄養クリニック院長 中野修治教授

18：10 各大学の発表

19：10 自由討論

19：40 まとめ

19：45 閉会の挨拶 中村学園大学 栄養クリニック院長 中野修治教授

## [各施設からの事前登録参加者リスト]

### 女子栄養大学 栄養クリニック（5名）

栄養クリニック所長／臨床栄養医学研究室教授／医師 田中 明、栄養クリニック主任／栄養クリニック教授／管理栄養士 蒲池桂子、管理栄養士 与島優希、管理栄養士 山中由紀子、管理栄養士 松永智草

### 天使大学 天使健康栄養クリニック（3名）

栄養クリニック代表責任者／看護栄養学研究科長／看護栄養学研究科栄養管理学専攻特任教授／医師 大久保岩男、看護栄養学研究科栄養管理学専攻教授／管理栄養士 山口敦子、看護栄養学研究科栄養管理学専攻准教授／管理栄養士 清水真理

### 武庫川女子大学 栄養クリニック（5名）

栄養クリニック責任者／食生活学科准教授／医師 上田由美子、管理栄養士／京都府立医科大学助教 尾崎悦子、管理栄養士 進藤弥生、管理栄養士 前田春菜、管理栄養士 安達友加里

### 神戸女子大学 健康福祉学部（1名）

健康福祉学部健康スポーツ栄養学科教授／医師 鈴木一永

#### 東海学園大学 健康栄養プラザ（1名）

健康栄養プラザ副室長／東海学園大学健康栄養学部管理栄養学科准教授／管理栄養士 東山幸恵

#### 中村学園大学 栄養クリニック（9名）

栄養クリニック院長／栄養科学部長／栄養科学部教授／医師 中野修治、栄養科学部教授／管理栄養士 大部正代、栄養科学部講師／管理栄養士 森口里利子、栄養科学部助教／管理栄養士 小野美咲、栄養科学部助教／管理栄養士 宮崎 瞳、栄養科学部助手／管理栄養士 大無田恵美、栄養科学部助手／管理栄養士 岩本華奈、栄養科学部助手／管理栄養士 五郎丸瞭子、栄養クリニック専任管理栄養士 上野宏美

#### 京都女子大学 栄養クリニック（5名）

栄養クリニック長／家政学部食物栄養学科教授／医師 宮脇尚志、副栄養クリニック長／京都女子大学名誉教授／管理栄養士 木戸詔子、栄養クリニック指導員／管理栄養士 日野千恵子、栄養クリニック指導員／管理栄養士 中村智子、栄養クリニックスタッフ／管理栄養士 松浦稚紗

#### [各施設からの発表および自由討論]

今回の栄養クリニック連絡会では、「先制医療に向けた管理栄養士養成校における栄養クリニックの役割と期待」をテーマに、盛んな発表・自由討論が行われた。施設ごとに、現在の活動報告の後、疾病発症前に遺伝子診断などの高い医療で発症を予防していく「先制医療」を念頭においた活動の仕方などを中心に発表した。

自由討論では、「今後のどのように栄養クリニックが発展していくのか」と題して、各施設の代表者が積極的に発言を行った。「栄養クリニックをもつ管理栄養士養成校を卒業した卒業生」からの良いフィードバックがあれば、栄養クリニックを設置する養成校が増えるのではないかと、という意見や、毎年、多くの生徒が管理栄養士養成校を卒業していく中で、「栄養クリニックの組織をもつ管理栄養士養成校を卒業した学生を雇用することのメリット」を示すことができれば、卒業生の受け皿を確保することにつながるのではないかと、という意見が出た。

現在、各施設は、マンパワーや経費の問題を抱えながらも、独自の活動を行うことで、「栄養クリニックの必要性」をアピールできているのではないかと思う。今後は施設ごとに栄養クリニックの活動成果を学会などで広く公表して、栄養クリニックの存在をアピールし、この連絡会での情報交換を密に継続して活動を行うことで、栄養クリニックがさらなる発展をすれば嬉しい。

次年度の連絡会は、平成28年9月7日～9日に開催の第63回日本栄養改善学会学術総会（会場：リンクステーションホール青森）で開催すること、世話役は第5回に引き続き中村学園大学が担当することが決まった。 (原 稚紗)

# 京都女子大学 栄養クリニック公開講座

## [はじめに]

平成20年度は服部幸應先生をお招きした開設記念講演、翌年には香川芳子先生をお招きした開設一周年講演、そして平成23年度、大学企画の公開講座を開催し、平成24年度は栄養クリニックが新築R研究所に移転したことを受け、新築記念公開講座を開催した。昨年度は、一般市民からの関心が高い「骨粗鬆症」をテーマにとりあげたところ、156名の参加があった。今年度も、当日の準備・運営は食物栄養学科の協力の下で開催され、300余名の参加があった。

## [内 容]

開催日時：平成27年10月17日（土） 13：30～16：00

場 所：本学 B501教室

総合司会：食物栄養学科准教授、栄養クリニック研究員 河野 篤子

開会の挨拶：食物栄養学科教授、栄養クリニック長 宮脇 尚志

講師紹介：食物栄養学科教授、栄養クリニック長 宮脇 尚志

閉会の挨拶：食物栄養学科名誉教授、副栄養クリニック長 木戸 詔子

講演 1：運動による健康寿命の延伸

講師 京都女子大学食物栄養学科教授、栄養クリニック研究員 寄本 明氏

講演 2：健康寿命を延ばすためのメタボ対策最新情報！

講師 武田病院健診センター所長、京都大学医学部臨床教授 榊田 出氏



栄養クリニック長・本学教授挨拶



副栄養クリニック長・本学名誉教授挨拶

## [講演内容]

### 講演 1

健康の三本柱として「運動」「栄養」「休養」が重要である。この内の運動はなかなか習慣化できず定着しないのが現状である。しかし、日常生活の不活発化による運動不足が身体へ及ぼす影響は大きい。次の様な現象が認められている。

- (1)心臓容積の減少（心機能の低下）
- (2)筋肉量の減少、体脂肪量の増加（筋力の低下、肥満化）
- (3)最大酸素摂取量の減少（持久性能力の低下）
- (4)尿によるカルシウム排泄量の増加（骨の弱化）
- (5)循環機能の低下（貧血の発生）
- (6)平衡機能の低下（転びやすい）



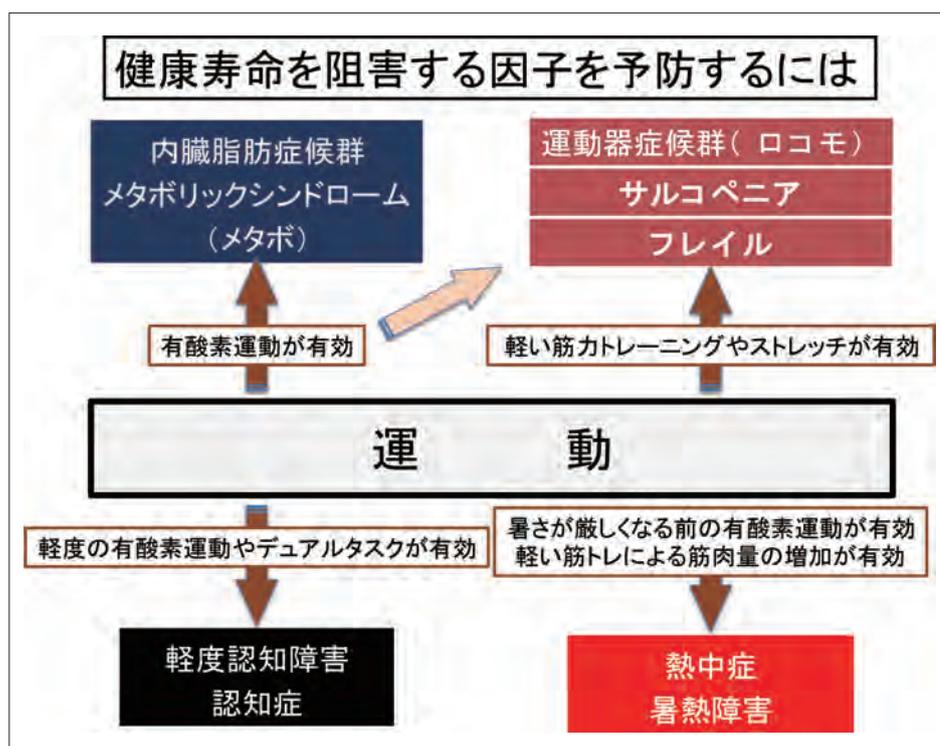
寄本 明 講師

このことは中高年者の多くの健康問題へと進行し、健康寿命を阻害することになる。

健康寿命を阻害する因子としてはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、サルコペニア（加齢性筋肉減弱症）、フレイル（虚弱）、認知症があげられる。メタボリックシンドロームは内臓脂肪肥満を背景にして、高血圧症、高脂血症、糖尿病など複数の生活習慣病が合併している状態である。ロコモティブシンドロームは骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、くらしの中の自立度が低下し、介護や寝たきりになる可能性が高くなる状態である。サルコペニアは進行性かつ全身性の筋肉量と筋力の減少によって特徴づけられる症候群で、身体機能障害、生活の質の低下、死のリスクを伴うものである。フレイルは高齢になって筋力や活力が衰えた段階で、要介護状態に陥りやすい脆弱な状態を意味する。認知症は生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めない状態である。

これら健康寿命を阻害する因子を予防するためには運動が重要であり、近年、そのエビデンスが示されるようになった。厚生労働省ではメタボリックシンドロームの予防改善には生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らすことが必要であり、運動習慣を持ち、食生活を改善し、禁煙をすることが重要であるとして

いる。運動は図に示すように健康寿命を阻害する因子に応じて有酸素運動、ストレッチ体操、軽い筋力トレーニングが有効である。特に有酸素運動は各因子に対し効果が期待される。中高年者が安全に実施出来る有酸素運動の代表



としてウォーキングが挙げられる。その運動処方を中心に示す。運動強度（どのくらいの速さで歩くといいのか）は全身持久力の50%強度を目標とする。この強度は脂肪が一番効率よく燃焼され、言葉で言い替えると『さっさ歩き』に相当する。運動時間（何分間歩けばいいのか）は1回20分間以上で、目標としては30～40分間とする。また、日頃運動をしていない人は10分程度からはじめ徐々に伸ばしていくと良い。運動頻度（週に何回実施すればいいのか）は1週間に3～4日以上が目標だが、最低週1回の実施でも継続すると効果がある。最近ノルディックウォーキングも普及し、次の様な効果が認められている。ストック様のポールを使うことにより、上半身を使う全身運動となり、背筋が伸びた正しい姿勢で大きな歩幅の安定したウォーキングが実施できるようになると同時に、足腰への負担を軽減することができる。さらに、通常ウォーキングと同じ速度で歩くとエネルギー消費は10～20%増加することから、通常歩行より遅い速度でも安全に運動強度が得られ、高齢者や肥満者に適した歩行運動と考えられる。

このように運動によって健康寿命を阻害する因子を予防することが可能であり、多くの方が自分自身の健康寿命の延伸のために運動を実践されることを願っている。

(寄本 明)

## 講演 2

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積をもとに耐糖能異常、脂質異常、高血圧を併せ持ち、動脈硬化に進む可能性が高い。見た目ではそれほど太っているようには見えなくても、血圧や血糖、中性脂肪などが少しずつ高い人などは、内臓脂肪が蓄積している可能性があり要注意である。内臓脂肪は腸間膜脂肪、大網脂肪など門脈系に存在し生理活性が高い。また、日本人は欧米人よりも内臓脂肪を溜めやすい。

脂肪細胞からは、「アディポサイトカイン」というホルモンが分泌されており、「善玉」と「悪玉」がある。ほとんどが悪玉であるが、「アディポネクチン」というホルモンは動脈硬化を改善する善玉ホルモンである。内臓脂肪が増えると「アディポネクチン」は減少する。

我が国のメタボリックシンドロームの有病者は940万人、予備群は1,020万人おり、40～74歳までの男性の2人に1人、女性の5人に1人はメタボリックシンドロームかその予備軍である。

内臓脂肪の蓄積を簡単に評価する方法として腹囲があるが、最近では、インピーダンス法を用いたDUALSCANという医療機器が開発され、簡単かつ正確に内臓脂肪の蓄積を測定することができる。男女とも、体重は40歳代をピークに低下するが、この装置を用いて内臓脂肪を測定すると、男女ともに年齢の増加とともに内臓脂肪が増加することがわかる。

動脈硬化・メタボリックシンドローム対策として、年に1度は特定健診を受ける必要がある。演者が勤務する康生会クリニックでは薬を使わずチーム医療で生活習慣病を改善する生活習慣病予防外来を開設している。



梶田 出 講師

ハーバード大学栄養学教授Jean Mayer氏による、亭主を早死にさせる10箇条を紹介する。

- 1 夫をうんと太らせる。
- 2 酒をうんと飲ます。おつまみをしこたま食べさせる。
- 3 とりわけ大事なものは、夫をいつも坐らせておくこと。
- 4 飽和脂肪をたくさん食べさせる。
- 5 塩分の多い食べ物に慣れさせる。
- 6 コーヒーをがぶがぶ飲ませる。
- 7 タバコをすすめる。
- 8 夜ふかしさせる。
- 9 休暇旅行に行かせない。
- 10 最後の仕上げに、始終文句を言っていじめる。

(宮脇尚志)

### 感 想

- ・お二人の講演、非常にわかりやすく、楽しく、大変良い講演でした。新しい知識が得られました。再度聞きたいです。通常、お会いすることができない先生の話が聞けてよかったです。
- ・かたい話だけでなく、笑いあり、運動テストあり、そして実践的な話でとても面白かった。
- ・運動の大切さ、運動の力がよくわかり、何歳から始めてもよいと聞き、頑張ってみようと思いました。ノルディクウォーキングのよさも理解でき、早速実行したいと思います。
- ・運動は栄養や休養と違い、やろうという意思がないとできないという話にドキリ！ 今まで運動に無縁でしたが今から始めます。
- ・メタボ対策の新情報は、とても分かり易く理解しやすく、お腹をかかえて笑いました。
- ・内臓脂肪が腸間膜についていること、基準範囲と臨床診断値の違いなどが分かりました。内臓脂肪が1日で変化するという話は不思議です。
- ・短期間に20kg増え、運動は関係ないので食事だと考えていましたが、間違いであることがよく理解できました。無理をしない運動、さっさっ歩きを始めようと思いました。
- ・武田病院の康生会クリニックに興味を覚え、受診したいと思いました。薬を使わないクリニックが増えるとよいと思います。

(原 稚紗)

## ◇食 with プロジェクト ～レシピ甲子園コンテスト～

[はじめに]

読売新聞大阪発刊60周年記念共催事業として、平成24年度から「食 with プロジェクト」を展開している。本プロジェクトは、健康な生活を送るために欠かすことができない「食」について読者とともに考えていくことを目的に、「食材に触れる」、「調理を行う」、「料理を食べる」など、さまざまな角度から食に関するイベントや紙面特集による継続的な食育の普及啓発を行うものである。その中で、平成25年度に高校生が作る朝ごはん「第1回 食 with レシピ甲子園コンテスト」が実施され、1346名の応募から個人賞7作品と団体賞18校が、平成26年の第2回では2316名の応募から個人賞8作品、団体賞19校が選ばれ公表された。本年度も「第3回 レシピ甲子園コンテスト」を以下に示す通り実施した。

第3回「食 with レシピ甲子園」の実施内容	新聞掲載日・企画実施日・実施場所	備考
・食 with 甲子園プロジェクト記事	読売新聞東京本社版・中部支社版 H27年5月15日	社告
・食 with 甲子園プロジェクト記事	読売新聞大阪本社版・西部支社版 H27年5月16日	社告
・1736の高校にレシピ募集DM発送	H27年5月27日	応募申請用紙発送
・食 with 甲子園特集記事 「高校生時代の朝食こそ将来の健康づくりの基本！」	読売新聞大阪本社版 H27年6月7日号	特集・募集要項
・広報活動記事 「京都女子大学教授 食の大切さ訴え 兵庫で出前授業」	読売新聞京都版 H27年7月14日	成田宏史教授による出張講演紹介
・広報活動記事 「京都女子大学教授 食の大切さ訴え 武庫荘総合高で授業」	読売新聞阪神版 H27年7月14日	成田宏史教授による出張講演紹介
・「京都女子大学オープンキャンパス×食 with レシピ甲子園コラボイベント」紹介記事	読売新聞 H27年7月16日号	イベント案内・募集要項
・京都女子大学オープンキャンパス・イベント 中山教授による特別講演、有坂氏と食物栄養学科学生によるトークショー、栄養クリニック見学会	H27年8月5日 講演会場：京都女子大学B501 ロビーで栄養クリニック紹介見学会：栄養クリニック(R研究棟)	講演参加者約81名 見学者約38名
・イベント紹介記事・京都女子大学オープンキャンパスイベントから「栄養学の大切さ学んで レシピ甲子園審査員 訴え」	読売新聞京都版 H27年8月6日	イベント紹介
・食 with レシピ甲子園募集記事 京女生から応援メッセージ1号 京女生から応援メッセージ2号	読売新聞大阪本社版・東京本社版 H27年8月9日 読売新聞大阪本社版・東京本社版 H27年8月12日	募集要項、学科学生3名からの応援メッセージ
京女生から応援メッセージ3号	読売新聞大阪本社版 H27年8月18日	
・募集要項、広報記事 「笑顔で朝食 少し工夫を 京都女子大学・中山教授に聞く」	読売新聞京都版 H27年8月28日	募集要項、広報

「レシピ甲子園」全国高校生からの作品応募	H27年9月15日〆切り	応募者4168名
「レシピ甲子園」応募作品一次審査 「レシピ甲子園」応募作品二次審査	H27年9月下旬～10月上旬 H27年11月中旬	89作品選出 優秀賞8作品、奨励賞9作品選出
「レシピ甲子園8作品」の最終審査会および個人賞・団体賞の表彰式	H27年12月13日 10:00～16:30 審査会：B203、B211 表彰式：栄養クリニック3F	最終審査会24名 奨励賞・団体賞14名
「レシピ甲子園」結果特集号	読売新聞大阪本社版 H28年1月4日	審査結果広報記事
取材記事「朝食レシピ“甲子園”」	本願寺新報1月20日号	H27年12月13日取材

・ <http://www.yomiuri-osaka.com/shokuwith/report.html> にて関連情報掲載

### 「京都女子大学オープンキャンパス×食 with レシピ甲子園 コラボイベント」

オープンキャンパスとのコラボで、食物栄養学科を志望している高校生を対象に、「食育の重要性を考える—『食』のスペシャリストを目指すあなたへのメッセージ—」と題して、特別講義を行った。

食育の重要性や「食」のスペシャリストとしての管理栄養士、栄養教諭、食品衛生管理者の仕事内容について概説し、高校生へのメッセージとして、早寝早起き朝ご飯や栄養バランスの重要性について講義をした。

講義の後、トークショー：「Let's Enjoy 朝ごはん—人気フードアーティスト有坂翔太さんと食物栄養学科学生が語る—」が開催された。

有坂氏と食物栄養学科学生3名のトークショーでは、スライドショーを見ながら、学生の取り組み等も紹介された。4回生山本弓恵さんは、附小スクールランチのボランティアリーダーとして、お楽しみ献立作成や食育の内容、栄養教諭を目指していることなどを話した。4回生澤美由紀さんは、病院栄養士を目指しており、糖尿病食のレシピコンテストに応募する作品などの紹介をした。また、1回生の斎藤佳苗さんは、第1回食 with レシピ甲子園で「朝の彩り30品目ごはん」で最優秀賞を取ったが、当時の応募動機や献立作成のポイント、食に興味を持った話をした。有坂氏と和やかな雰囲気では話が済み、最後に高校生へのメッセージを伝えた。

トークショーの後、有坂氏のレシピ「赤いトマトカレー」をA地下食堂で50食限定販売、その後、栄養クリニックの見学会が行われた。

講演の後、取材を受け、後日、広報記事として、「笑顔で朝食 少し工夫を」と題し、高校生時代に朝ご飯を欠食する習慣が多くなることから、朝食の重要性や、少し工夫して栄養バランスを考え、家族みんなで朝食をとることなどについて、記載していただいた。(中山玲子)

「オープンキャンパス・栄養クリニック見学会参加者の感想」：「清潔感のある整備された施設で研究や実践的な学習ができるのが素晴らしい。地域連携事業活動、国家試験合格率100%の実績など素晴らしく、管理栄養士に求められている内容も知ることができ、是非、入学できれば参加してみたいと思いました。娘には、こんな環境で学んで欲しいと思いました」など。

### 〔甲子園レシピの応募と審査過程〕

「食を通して、家族を笑顔に」をキーコンセプトとし、高校生を対象としたレシピコンテスト「第3回食 with レシピ甲子園」を開催し、北は青森から南は沖縄まで昨年度より約2倍も多い4168作品の応募があった。夏休みを活用し家族や自分の健康を考えて、家族に喜んでもらうために作る朝ごはん、慌ただしい朝に簡単に作れて栄養バランスのよい朝ごはんのオリジナルレシピを募集した。朝ごはんのテーマと料理名、レシピ、料理の特徴、家族などに実際に食べてもらった感想文から審査した。①テーマとの合致、②栄養価と食材の生かし方、③新規性・独創性、④再現性（3人分レシピの適切な記載）、⑤60分以内での調理完成度を5点×5の25点満点で評価した。

高校生らしい作品名が多く、特に、「便秘症のお母さんや野菜嫌いの兄弟・姉妹のために」、「忙しい父母のために」、「祖父母のために」などと家族のことを考えた作品が多く、朝ごはんの重要性をしっかり考え、夏野菜を使って不足しがちな栄養が摂れるなどの工夫がみられ、食欲不振の者にも食べやすい料理など、評価すべき作品が多く嬉しかった。しかしその反面、使用材料の重量に明らかな誤りや適量、少々の記述が余りにも多く、作り方が不明瞭など、料理の再現が難しいものもあった。

第二審査は第一審査で選出された89作品の中から17作品を選び、その中から、最終審査対象となる8作品を選出し、惜しくも最終作品に漏れた残りの9作品を本年度から奨励賞とした。最終審査に残った8名は12月13日（日）に本学にて、準備から盛り付けまで60分間で試作し、昨年度に引続き若手料理研究家・有坂翔太氏をお迎えし、読売新聞代表者1名と栄養クリニック代表者3名の合計5名の審査員による上述の①～⑤の評価に加え、試食評価（味、食べやすさ、食感）から審査を行った。その後、各自の作品について1～2分のPR後に、審査員からの質問に応じていただいた。

最終審査会の当日、家族や高校教諭の付き添いで遠方からも参加され、慣れない施設での挑戦は大変緊張が感じられたが、皆さん前向きな態度で一生懸命に挑戦して、全員が時間内に完成することができた。昨年度から食物栄養学科の調理実習室を使用し、学科の実験助手1名、LS1名、院生と4回生の2名に加わっていただき、スムーズに進行した。

その後、栄養クリニックに場所を移して表彰式の準備時間を使い、表賞式参加者の方々を対象に、栄養クリニック長から栄養クリニックの設置目的と活動実態について紹介を行った。

### 〔表彰式・コンテスト結果〕

高校生とその家族・高校教諭、京都女子学園および読売新聞社関係者で、栄養クリニック3Fにて表彰式が挙行された。プレゼンターの本学学長、栄養クリニック長、読売新聞大阪本社広報局第3部部長から、次頁に記載の方々に表彰状と賞金、記念品が贈呈され、その後、最終審査の8作品に対して4名の審査員から丁寧なコメントがあり、今後の励みになると思われた。受賞者はインタビューを受けた。次頁に示す個人賞8作品の詳細については、前述のHPをご覧ください。

- ・最優秀賞・文部科学大臣賞：「さっぱりちゃちゃちゃ（茶）朝ごはん!!」  
倉富母恵香 山口県・厚狭高等学校2年
- ・京都女子大学優秀賞：「名古屋に住むおじいちゃんおばあちゃんに食べてほしい『まごはやさしい』食材を使った名古屋風朝ごはん」  
湯澤 茜 奈良県・奈良女子大学附属中等教育学校4年  
(高等学校1年)
- ・有坂翔太特別賞：「パクパクっと、朝ごはん」矢井麗香 千葉県・佐倉東高等学校2年
- ・優秀賞（5名）：「自家製野菜の競演」大越康平 岡山県・就実高等学校1年  
「私のおもてなし朝ごはん」岡田梨紗 三重県・神戸高等学校1年  
「野菜たっぷりヘルシーワンプレート」  
岡本悠花・兵庫県・武庫荘総合高等学校3年  
「朝から栄養満点がっつり朝ご飯」西田祐也 奈良県・桜井高等学校1年  
「和洋中の欲張り朝飯」  
三輪千裕 神奈川県・クラーク記念国際高等学校  
横浜青葉キャンパス2年
- ・奨励賞（9名）：乾 優真 徳島県・徳島北高等学校1年、亀井愛梨咲 岐阜県・多治見西高等学校2年、川口 裕 徳島県・城南高等学校1年、川原千穂 佐賀県・唐津南高等学校3年、清水奏瑛 山口県・宇部高等学校1年、高山 唯 岡山県・津山東高等学校3年、谷田実優 奈良県・桜井高等学校1年、中川愛鈴 奈良県・桜井高等学校1年、原田あゆみ 長崎県・大村高等学校3年
- ・団体賞（11校）：三重県・神戸高等学校、滋賀県・大津高等学校、滋賀県・彦根西高等学校、京都府・鴨沂高等学校、大阪府・大阪信愛女学院高等学校、兵庫県・篠山産業高等学校、奈良県・桜井高等学校、鳥取県・城北高等学校、岡山県・就実高等学校、徳島県・徳島北高等学校、大分県・東九州龍谷高等学校  
(木戸詔子)





## ◇一般市民を対象とする「料理教室」

[はじめに]

当料理教室では毎回、食材の栄養知識や健康に関するミニ講座を実施後、食材の洗浄から片付けまでしていただき、健康増進や生活習慣病の予防に繋がっている。そして、日常の中での調理、栄養、健康に関する疑問にはできるだけお応えしている。

この教室運営はクリニック指導員を中心に企画・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、指導員の説明や質問に対する応じ方などを学ぶなど、生きた学習の場になっている。

本年度は参加者の要望に沿って、減塩・エネルギーカット、旬の食材や食物繊維たっぷりの健康料理、子育て・高齢者支援、骨粗鬆症・貧血予防などのテーマで開催した。東山区(p.43参照)や京滋骨を守る会との共催料理教室(p.20参照)を含め、32回の教室を開催し、520余名の参加があった。年々新規事業が拡大されているため、本年度はこの教室の開催数を昨年度の約7割に縮小せざるを得なかった。各教室には基本的に2名の学生ボランティアが9時から準備に加わり、10時から実習、12時から試食・片付け、13時から全体の清掃・調理器具の整備に協力していただいている。(学生の感想、p.61参照)。

年々利用者が増え、教室への参加が難しくなっているため、昨年度からどの教室にも3名の新参加者枠を設け、特別な教室以外は同じ内容を2日連続実施することで対応し、本年度から1日開催の教室は抽選で参加者を決定している。教室(一覧表はp.65参照)の内容を下記に紹介する。

### 事例紹介1 「減塩・エネルギーカットの料理教室」

#### その1 春の食材を使った電子レンジ調理 担当：木戸詔子

献立：「中華おこわ」「豚肉と春キャベツの和風レンジ蒸し」「クラゲと春野菜の盛合せ」「ワカメと茄子のレモンスープ」「棗餡の水餃子」542kcal 食物繊維10.1g 食塩2.3g

ミニ講義：食物繊維の重要性

「感想」：夏に火を使わないで簡単にできる美味しい健康料理を教えていただきとても楽しく有意義なひと時を過ごすことができました。おこわが簡単にでき、野菜たっぷりの減塩調理は、調味の工夫でとても食べやすく勉強になりました。電子レンジの使い方がわかり、早速、家で活用します。素敵な環境での実習は嬉しいです。



## その2 手作りパンとサイドディッシュ 担当：木戸詔子

献立：「フォカッチャ3種」「ハムと夏野菜のグラスサラダ」「浅利と夏野菜のスープ」  
487kcal 食塩2.6g

ミニ講義：減塩パンとサイドディッシュの工夫

「感想」：手作りの焼きたてパンは、本場イタリアンより美味しく大満足です。また、夏野菜をふんだんに使ったサラダ、スープは薄味でもお洒落で、エネルギーや塩分を抑えた料理が学べて日常に役立ちます。沢山の知識が増え、健康に役立つのが何よりです。



## その3 冬の食材を使って 担当：木戸詔子

献立：「鶏ももと根菜の煮物」「しめじのチーズ風味白和え」「蕪の柚香洋風酢の物」「蓮根すり流し汁」「大根菜飯」553kcal  
食塩2.5g

ミニ講義：大学院生・竹村理子さん「エネルギーカットの調理のポイント」

「感想」：エネルギーや食塩の低さを感じさせず、冬野菜を使った食べごたえのある美味しい料理に満足です。食材と調味の工夫で、とても魅力的な料理を学ぶことができました。いつもこの教室を楽しみにしています。



## 事例紹介2 「子育て支援の料理教室」

### その1 夏休み親子教室 担当：木戸詔子

献立：「手作り餃子」「紙包み焼きそば」「バナナチョコピザ」「スイカのカクテルジュース」572kcal 食塩2.3g

ミニ講義：砂糖の摂り過ぎはどのようにしてよくないの？ 市販清涼飲料の砂糖量

「感想」：母親の感想「親子の共同作業が多くてよかった。準備が整っており、とてもスムーズにでき、子どもが興味をもって一生懸命に最後まで楽しんでくれ嬉しかった。家でも早速作ります。夏場によく飲む飲料の注意点が再確認できてよかった。子



どもの成長を感じました。子どもの感想「ジュース、餃子、ピザ、どれも美味しかった。とっても楽しかったよ！ いろいろできたのがよかった。何だか嬉しくてたまりませんでした。」

## その2 卵・牛乳・小麦粉アレルギー対応食 担当：木戸詔子

京都市伏見区「あゆみ産院」子育てママからの依頼で、卵、牛乳、小麦粉を使わない献立で、母親2人が1歳以上の育児係を担当し、3歳のお子さんはクッキー作りに加わった。献立：「鶏もものフルーティーな揚げ焼き」「じゃがいもの白煮」「ほうれん草と焼きキノコの胡桃和え」「長芋のグラタン」「トマトライス」「卵白フリーの卵黄入りクッキー」

666 kcal 食塩2.3g

ミニ講義：食物アレルギー対応のポイント。完全な卵白アレルギー除去の卵黄分離法。

「感想」：アレルギーの話がとても分かりやすく、日常での有益な情報が沢山得られました。ここで学んだことを実践し、参加できなかった方にも伝えたいです。どの料理も簡単で、仕上がりは手の込んだ感じの料理でとても美味しく、子どものお弁当や夕飯に取り入れます。オリーブ油の使い方、えのき、ほうれん草の下処理、風味ある焼鶏、サラサラ感のクッキー、トマトライスのコツや料理の知識を沢山教えていただき、とても勉強になりました。いつも子どもを気にしながらの料理ですが、大勢での調理はとて楽しく良い気分転換になりました。子どもが美味しそうに食べてくれ、嬉しかったです。



## 事例紹介3 「健康・中華料理教室」

### その1 一人暮らしでもできる簡単中華料理

担当：木戸詔子

献立：「四川担々麺」「青椒牛肉糸」「彩菜八宝菜」「豆腐花」563kcal

ミニ講義：元本学教授 山本尚三先生

「独居老人の食生活」

「感想」：山本先生の食を大切にしている姿に



感心しました。先生の多岐にわたる興味、積極的な取り組み、料理の工夫など、見習いたいと思います。電子レンジ調理は無駄がなく、簡単で短時間ででき、本格的な中華なのに、ヘルシーでとても美味しく実践しやすいので、早速作ります。特に坦々麺は簡単なのに本格的なコクがあり、とても魅力的です。

## その2 本格的な中華料理 担当：木戸詔子

献立：「什錦蝦仁雲吞湯」「西蘭花炒帶子」「雪耳紅蓮苹果糖水」「白飯」  
672kcal

講師紹介：中国食材店のKK廣記商行（神戸市灘区・元町中華街）取締役で、長年、中国家庭料理教室を開設しておられる黄 惠珍（HUANG HUI ZHEN）氏をお招きし、中国食材の紹介後、黄氏と助手の林氏の師範を見学してから本格的中華料理に挑戦した。



「感想」：本格的中国料理は難しいと思っていましたが、下拵えをしっかりとすれば、意外と簡単でした。師範があり、調理のコツが分かりやすかった。デザートは新鮮でした。

## 事例紹介4 「高齢者支援料理教室」

### 高齢期のからだにやさしい料理 担当：日野千恵子

高齢者の健康管理に役立つ料理教室に取り組んだ。一人暮らしの方でも簡単にバランスよくつくれるホイル焼きをフライパンで作った。

献立：「サケのホイル焼き」「野菜の炊き合わせ」「麦ごはん」とろろ汁」「きなこ団子」。603kcal 食塩2.6g

ミニ講義：健康な生活習慣について

「感想」：「手間をかけずバランスのよい献立で満足感もあるメニューでした。」「とてもシンプルで自分でもつくりやすかったです。そのうえおいしかったです。」



## 事例紹介5 「旬の食材を使った季節の料理教室」

健康な食事や食材に関する関心は高く、旬の食材と健康講座を組み合わせ実施した。

### その1 春が旬の食材 担当：日野千恵子

献立：「鱈の信州蒸し」「おかひじきのしらす胡麻和え」「ミニトマトとにんじんのサラダ」「長芋の茶巾しぼり」

603kcal 食塩2.6g

ミニ講義：40歳から始める老化予防の食事注意点。認知症予防の5つの食事のヒント、生活習慣病予防の食事、料理教室で使用する旬の食材の栄養効果について。

「感想」：「食生活の改善で認知症、生活習慣病はコントロールできるという先生のお話が心にストンとおちました。どのお料理もとてもおいしくてびっくりしました。」「普段使わない食材で栄養を考えたおいしい料理ができあがり驚きです。」「とてもおいしかったし、お話もわかりやすかったです。」



### その2 初夏が旬の食材

担当：日野千恵子

献立：「豚肉の梅だれソテー」「高野豆腐と枝豆の卵とじ」「トマトの酢味噌かけ」「抹茶水羊羹」630kcal 食塩2.9g

ミニ講義：豊かな高齢期をつくる8つの食習慣。豆腐・枝豆・きなこなどの大豆製品を使った献立を実習し、使用する旬の食材の栄養効果について話した。

「感想」：「本日の献立はとてもヘルシーで美味しかったです。」「むずかしいと思っていた水羊羹も簡単にできるので子どもと一緒に作りたと思います。」「いつも食べているものなのに新しい食べ方を教えていただき早速家でも作りたと思いました。」



### その3 秋が旬の食材 担当：日野千恵子

献立：「秋サケの南蛮漬け」「冬瓜のえびあんかけ」「秋ナスのごまあえ」「もちもち鬼まんじゅう」624kcal 食塩2.9g

ミニ講義：ガン予防と食事について。国立がん研究センターが30年ぶりに改訂した「がんを防ぐための12カ条」について学習した。

「感想」：「大変おいしかったです。身体にやさしいお食事です。さっそく作ってみました。」



いです。」「身近な食材を使った料理で、こんなに美味しく作れることがわかり良かったです。」「健康講座、興味深かったです。また料理も簡単でおいしかったです。」

## 事例紹介6 「食物繊維たっぷり健康料理」

### その1 食物繊維たっぷりおかずの素 担当：中村智子

献立：「繊維たっぷりおかずの素」「根菜とひじきの鶏つくね」「根菜と枝豆、コーンの白和え」「さつま芋のハニーマスタードサラダ」「ビーンズカレースープ」「白飯」660kcal 食物繊維11.2g  
間食「人参おからケーキ」

ミニ講義：食物繊維の働きと野菜目標摂取量。成人1人1日あたりの食物繊維平均摂取量は約14g（国民健康・栄養調査報告、2015）と食物繊維摂取目標量（日本人の食事摂取基準2015）男性20g/日、女性18g/日に足りない。食物繊維を多く含むごぼう、れんこん、人参でおかずの素を作っておいて、1品足りない時に短時間で、簡単に作れる食物繊維摂取量を増やすメニューを紹介した。

「感想」：「常備してある食材でおかずの素を作り、それを色々な料理に利用できるのは嬉しいです」「家にある材料で食物繊維たっぷりのメニューをありがとうございました。塩分も少なく美味でした」「食物繊維を1日に摂るべき量を知り、普段いかに摂れていないかが分かりました。摂るように努めます」「同じ食材をベースにしているのに、同じものを食べている感じがなく、それぞれに美味しかった。」「おかずの素はアレンジがきき、調理が素早くできたので、家でも作ります」など。



### その2 食物繊維たっぷり健康料理（乾物野菜、海藻） 担当：中村智子

献立：「乾物たっぷりチャプチェ」「切り干し大根のタイ風サラダ」「長ひじきと豆もやしのナッツ和え」「切り干し大根入り酸辣湯」「十六穀米ご飯」「糸寒天の変わりあんみつ」591kcal、食物繊維11.4g

ミニ講義：日本人の食物繊維摂取量の推移と乾物の特徴。家庭に常備できて、保存により栄養価と旨味が増す乾物野菜（切り干し大根、干し椎茸）と食物繊維とミネラルが豊富な海藻類（ひじき、糸寒天）を使用した献立を紹介した。

「感想」：「乾物をあまり使用していなかったが低カロリーなのに満腹になり体にもよ



いので、これから日常的に使っていきたい」「乾物の献立は大いに役立つし、大変美味しかった」「乾物の戻し汁を使い、調味料の使用を控えて旨味を生かす料理法がとても勉強になった」「常備してある乾物が、使いきれずに残ってしまっていたので、早速作ります」「切り干し大根は煮物しか知らなかったなので、このようなアジア料理にもなることを知り驚いた。」

### その3 食物繊維たっぷり健康料理（豆類、野菜） 担当：中村智子

献立：「チリコンカン（バゲット・サニーレタス添え）」「大豆チキンナゲット」「ミックスビーンズと押麦のサラダ」「大豆と切り干し大根のコンソメ煮」「黒豆入り豆乳クリームチーズ」541kcal、食物繊維14.3g

ミニ講義：食物繊維摂取量の減少について、豆類の種類と大豆の栄養。

日本人の食物繊維摂取量が減少した要因に食の欧米化による獣鳥肉類、乳製品、油脂の摂取量の増加と、豆類、野菜、雑穀類などの減少がある。そこで豆類を手軽に調理できる水煮や缶詰を利用し、食物繊維摂取量を増やす献立を紹介した。

「感想」：「身近な大豆の水煮で豊富な調理方法を学べ、とても勉強になった」「普段お豆をあまり使わないが、栄養的に優れ、手軽に取り入れられるメニューばかりでとても参考になった」「今日のレシピは美味しく薄味で、女性好みなので、早速家でも作ります」「豆と押麦の料理方法を知りたかったので参加してよかった」「普段の食事に豆を使っていませんでしたが、ポリ袋で黒豆や大豆を潰してペーストにして使用する工夫が学べてよかった」など。



### その4 食物繊維たっぷり健康料理（きのこ類、野菜） 担当：中村智子

献立：「えのきの油揚げロール」「きのこたっぷりつけ蕎麦」「きのこ豚肉の炒めサラダ」「かぼちゃの豆乳クリームデザート」630kcal、食物繊維10.7g

ミニ講義：不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の特徴。食物繊維のじょうずな摂り方。

食物繊維が豊富な食品のうち、きのこ類、野菜たっぷりのメニューを紹介した。

「感想」：「食物繊維の話が役に立った。きのこをたっぷり使った食物繊維が豊富な料理は、低カロリーながら満腹感が得られました」「栄養知識ばっちりなうえ、



献立も作りやすく、とても役に立ちます」「食物繊維は実生活では思ったより摂取できていないので、これからは摂るよう心がけます」「きのこ料理のレパートリーが増えました。パーティー料理の一品にも利用します」など。

## 事例紹介7 「骨粗鬆症予防のための料理教室」NPO法人京滋骨を守る会共催事業

### その1 第3回 骨粗鬆症予防のための料理教室 担当：中村智子

2013年から始まったNPO法人京滋骨を守る会会員を対象とした料理教室も今年で3年目を迎え、年々、参加者が増加している。会員からは骨を強くする栄養素の豊富な食材を使った献立で実際に調理、試食することができる、とご好評を得ている。

講義：「生活習慣病としての骨粗鬆症」

講師：田中 清 教授（京都女子大学教授、NPO法人京滋骨を守る会事務局長）

献立：生米から炊くカルシウム（Ca）豊富な「中華ミルク粥。」厚揚げ（Ca）に、きくらげ（VD）、干し椎茸（VD）、青梗菜（Ca、VK）を加えて干し椎茸のうま味を生かした調味液にとろみをつけた「厚揚げと干し椎茸のうま煮」。茹で菜花（Ca、VK）をチーズ（Ca）と塩昆布（Ca）で味付けした具を春巻きの皮で巻いて焼いた「菜花とチーズの焼き春巻き」。



茹で小松菜（Ca、VK）を中華味の調味料で和え、しらす干し（Ca、VD）をのせた「小松菜の中華風お浸し」。Caを含む水煮大豆、白・黒ごま、きなこ、牛乳をポリ袋に入れ、混ぜて薄くのばして焼いた香ばしい間食「大豆とごまの薄焼き煎餅」。

593kcal、Ca820mg

ミニ講義：骨粗鬆症予防と、骨を強くする生活習慣について。

「感想」：「カルシウムたっぷりの食事は美味しかったし、すぐに手に入る材料だったので是非、家庭でも食卓にのせたい」「言葉だけではなく実際に調理してとても参考になった。実生活にも活かせるよう努めたい」「骨が丈夫になる料理が大変美味しく、びっくりした。家庭でも勉強しなくては、と思った」「骨粗鬆症予防の重要性がわかり、自分は大丈夫と思わず、生活の中で気をつけようと思う」など。

### その2 第4回 骨粗鬆症予防のための料理教室 担当：中村智子

次回、第4回料理教室を3月中旬に栄養クニリックとの共催にて実施予定である。田中教授の骨粗鬆症予防についての分かりやすい講演と、会員様からのご要望の多い、骨を丈夫にするカルシウム等の豊富な料理の調理を行う。

## ◇食卓のいやしを演出する 「テーブルコーディネート教室」

### [目 的]

近年多忙な日常生活の中で繰り返される食事は、簡易化、外食・中食の増加傾向にあり、家庭で家族揃っての共食が減少しがちです。また、食材の旬や食べ物が作られる過程も見えにくい等、さまざまな社会的課題があります。そのような環境下で、食べ物としっかり向き合い五感を刺激した楽しい心温まる食事をするゆとりができれば、家族の絆は強まり、接客も楽しめます。特別の日に食卓上での一工夫で、テーマ性のある食空間の演出ができれば心豊かな食生活が実現されます。家族の心の健康や食生活の向上に役立てていただけるように本講座を開いています。

### [内 容]

本学食物栄養学科と他学科の学生へのオープン科目である「テーブルコーディネート論」と「食空間プロデュース論」の非常勤講師であるフードアートの中野久美子氏（本学食物学科卒業生）をお招きして、家庭での食卓の癒しを演出する教室を年2回開催し、「日本の行事と食文化の食卓演出」をテーマとして下記に示す内容で実施した。

#### 夏のテーブルコーディネート（七夕・夏色と和紙）

モスグリーンのテーブルクロスに墨塗りの木箱、木版、白と淡水色のガラス食器を使用して涼しさを演出した。また、和紙を使っての箸置き、コーダー、食器カバー作りや、和紙短冊に水絵具で夏の風物を各自が描いて七夕の風情を演出し、夏の食材である賀茂ナス、青茄子を飾り、若鮎、蓮饅頭、オリーブ油で食べる大福、グリーンティー、日本酒などで接客の仕方を学んだ。

### [感 想]

どれも夏らしい涼しげな演出で、お菓子とお茶などを美味しくいただきながら楽しいひと時を過ごすことができました。家にあるものでオシャレなおもてなしができそうです、いろいろと試してみたくまりました。中野先生のお話を聞くのが楽しみです。日常の食卓に変化を持たせ、季節を楽しむことができ、新しい発見のあるこの講座を楽しみにしています。



冬のテーブルコーディネート（新野菜、和紙、バレンタインディ・早春のおもてなし・和と洋の演出）

新春の心温まるもてなしとして、橙（体を温めるカロテン色に野菜のイラスト）と若草色の2つのテーブルクロスに、新春を表現する和紙3枚重ねのコスター、桜柄のナプキン、黄金色のプレートやバレンタインをイメージしたハート型のガラス食器などを使用し、和の新野菜として、わさび菜、菜の花、空芯菜新芽、黒蕪、洋の新野菜としてフロレンスフェネル、リストランテ、カーボロネーロ、セロリアック、ブンダレッラ、3色ニンジン、オクラの新芽やエディブルフラワーなどをガラスの器に飾り、和の食文化を洋で表現した演出法を紹介した。

パワーポイントを使用し、「食空間とデザインの演出」のテーマで、食の美味しさ、QOLやホスピタリティ、テーマ性、生活スタイルなどの重要性を口述し、さまざまなテーブルコーディネート例を紹介した。

テーブルを飾った野菜、五穀・野菜クラッカー、野菜チョコレート、茹で春雨、揚げパスタ、蕎麦ガレットなどに、キャビア、サワークリームや市販の調味ソースを使用し、飲み物としてスーパーブラックショコラ（チョコレート味と香りの紅茶）、黒豆茶と発泡酒で寒い季節に身も心も温まる宴を楽しみ、お酒をいただいたグラスはお持ち帰りしていただいた。



#### [感想]

- ・ 素敵な施設で楽しくてゆったりとした時間を過ごすことができ、とても新鮮な講座でした。日常生活の中に取り入れ、少しでも「うるおい」があればと思います。
- ・ たくさんの新野菜を紹介していただき、初めて見たものを味わうことができ、知識が増えました。食べる食品で季節感の出し方や色の組み合わせなど素敵な演出を学ぶことができ、とても満足しています。日常から離れた幸せな時間を過ごすことができました。
- ・ 毎回、中野先生にお会いできることを楽しみにしています。優雅な気分で美味しいティータイムを過ごすことができありがとうございました。
- ・ 和紙や野菜で美しい季節感を出すことなどを学び、とても感動しました。初めての食品に出会えた喜びをこれからの生活に取り入れていきたいです。

（木戸詔子）

## ◇食物栄養学科卒業生を対象とする生涯学習

[はじめに]

本学食物栄養学科の学部・大学院卒業生で、管理栄養士の専門職として活躍されている方々のキャリアアップのための「生涯学習の講座」を開設し、卒業後の支援を行うことを目的としている。医療、福祉、企業、教育、行政などの各分野で管理栄養士・栄養士の専門職に就いている卒業生を対象に、主として栄養クリニック所属の教職員あるいは各分野で活躍されている卒業生を講師にお招きし、最新の知見や技術の修得を目的に開催している。本講座は学習の場だけでなく、卒業生間や卒業後に管理栄養士として就職を予定している在校生との情報交換の場にもなっている。

[内 容]

本年度は下記に示すように、栄養クリニックスタッフと本学卒業生に講師をお願いして2回の講座を栄養クリニックで開設した。毎年、卒業生や在学生の参加が少なくなっていることから、本年度から講座によっては、一般の方にもオープンにすることとした。

### ①昭和34年食物学科卒業生同窓会による栄養クリニック見学と学習会

開催日時：平成27年6月5日（金） 11時00分～14時00分

学習会演題：骨を強くするための食生活について

講 師：副栄養クリニック長 木戸詔子

参 加 者：11名

「内容紹介」昭和34年卒業生は夜間学生、社会人学生、中国からの引き揚げ者などが在籍していたため、クラスメイトは現在78～90歳の方々でした。毎年、京都で同窓会を開催しているが、校舎巡りはできないので、母校に開設した「栄養クリニック」を見学し、最近の大学や食物の学生の様子を聞き、健康講座への参加を希望された。遠くは九州や東京からの参加でした。楠木事務局長のご尽力をいただき、当時の大学校舎やバザーなどの写真と現在の校舎概要を紹介し、記念の品などをお持ち帰りいただいた。当時の恩師や講義などを思い起こされ感激されていた。現在の大学・大学院の紹介や今春の管理栄養士合格者が100%であり、全国でも珍しい「栄養クリニック」で、在学中に実践力を身に付けるための教育を受けている後輩の様子や栄養クリニックの活動実態を紹介した。その後、栄養クリニック作製の冊子「骨を元気にするレシピ集」を配布し、加齢に伴い骨粗鬆症になる原因、骨を強くするための生活上のポイント、骨粗鬆症予防や改善のための食生活のポイントについてお話しした。そして、昼食をとられながら、和やかに交流を図られた。

「感想」栄養クリニックでの手厚いもてなし、校内を歩き回らず、大学の発展の様子が手に取るようにわかり、後輩の勉学に取り組む様子も伺うことができました。そして、ほとんどの者が心配している骨粗鬆症について久しぶりに学生時代にもどって勉強することができ、とて



も充実した同窓会になりました。傘寿にして、母校の懐の温もりを味わわせていただきました。近ければ、栄養クリニックの健康教室にも参加したいのですが、かなわず残念です。

## ②生涯学習講演会

平成27年 9月12日(土) 13時30分～16時30分

演 題：日本人の食事摂取基準（2015年版）のポイント  
～正しく活用するために知っておきたいこと～

講師紹介：栄養クリニック研究員 食物栄養学科教授 田中 清

講 師：大阪樟蔭女子大学健康栄養学科 准教授 栞原晶子

参加者：25名

「内容紹介」まず、田中研究員から、本学の食物栄養学科卒業後、研究科博士後期課程修了して博士号を取得し、大阪樟蔭女子大学健康栄養学科に特任講師として就任し、現在、准教授として応用栄養学ご担当の栞原晶子氏の紹介があった。

食事摂取基準はどこまで守るべきか、それには食事摂取基準の概念の理解、用語や数値の理解、自分の言葉で噛み砕いて説明できることが重要であることを口述された。



2015年版には、健康の維持・増進、生活習慣病の予防とともに、重症化予防を視野に入れて策定されていること、エネルギー、栄養素の指標、概念、特徴について解説され、健康障害との関係に触れられた。その後、今回の改定のポイントを下記の10項目に分け、内容と背景、活用の仕方について解説された。

- ①エネルギー収支指標にBMI採用、18歳以上を3段階区分とした目標値設定
- ②エネルギー生産栄養素バランス（たんぱく質、脂質、アルコールを含む炭水化物の総エネルギーに占める割合・%エネルギー）の追加
- ③n-6、n-3系脂肪酸の目標量削除
- ④コレステロール目標量削除
- ⑤食物繊維の小児（6～17歳）目標量設定
- ⑥ビタミンAの単位変更（レチノール活性当量： $\mu\text{gRAE}$ /日で算定）
- ⑦ビタミンDの目安量概念（乳児：くる病防止のため設定）、耐容上限量の変更（ $100\mu\text{g}$ /日）
- ⑧ビタミンK目安量変更（成人男性 $75\mu\text{g}$ 、女性 $65\mu\text{g}$ →成人 $150\mu\text{g}$ ）
- ⑨ナトリウム目標量引き下げ（食塩相当量として男性8g未満、女性7g未満）
- ⑩カリウムの小児（6～17歳）での目標量設定

また、食事摂取基準の活用においてPDCA（Plan：計画、Do：実施、Check：検証、Act：改善）サイクルに基づくことが基本とされ、具体的な食事摂取状況のアセスメントの方法を解説した上で、対象者の体格評価、エネルギー、栄養素の算定、栄養マネジメントの考え方を示された。

「感想」策定の変更点、背景や考え方がとてもよく分かり勉強になりました。基準値は守るべきものと思っていましたが、数値の意味をよく理解し、柔軟で適切な活用をしないといけないことが理解できました。よく勉強して現場で使えるようになりたいです。（木戸詔子）

## ◇京都女子学園における食育活動 — 附小スクールランチ —

平成26年に附属小学校では給食が導入されたことに伴い、「附小スクールランチ」が始まり、今年度は2年目の活動報告を行う。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、学園内の食育活動は、実に10年が経過することになる。食事としての給食と区別するため、食育活動は「附小スクールランチ」と称している。

### 京都女子大学附属小学校「附小スクールランチ」の目的と実施概要

附小スクールランチの目的は、附小ランチを継承して、第1に、附属小学校の児童および保護者への食育、第2に食物栄養学科をはじめとする学園内の学生の実践栄養教育、である。

平成27年度の給食は、4月13日より2年生以上で開始、5月7日に1年生の給食が開始された。毎月16日をお弁当の日と定め、行事以外の授業日に年間146回（1年生は132回、6年生は1月はお弁当の為、130回）実施した。

附小スクールランチは、学生ボランティアリーダー5名（関口玲糸、新古めぐみ、古田茉穂、増田奈穂、山本弓恵）を中心として、「給食」を生きた教材として活用し、毎日の給食時間に食育放送を実施した。また、1学期に1回、学生が献立を立てた「お楽しみ献立」を実施し、「附小ランチ」を継続・発展した食育活動を展開している。

食育放送は、献立名（お弁当配置図）と食材を3色食品群に分けたメモ、および、その日の献立内容から作成した食育メモ（図1）を、各教室で担任の先生にモニターに映していただき、食育放送を行っている。文部科学省の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、献立作成と食育を行っている。一例として、表1に4月の食育のテーマ、食育の視点、献立を示した。尚、教育の観点から、食育放送のメモおよび放送原稿は、すべて指導教員が最終確認をして実施している。

今年度は2年目ということで、児童も配膳や食べ方などにも慣れてきたため、教室での配膳やマナー指導は、低学年を中心にクラスに1～2名のボランティアを配置している。毎日約5～6名（食育放送担当、クラス配属）のボランティアが必要であり、食育メモ、三色分けの表、放送原稿作成等を含めるとボランティア総数は1000名を超えることになる。

リーダーの作業は、ボランティアの募集、食育資料の作成指導・印刷・配布等多岐にわたり、毎日のことでもあり、かなり大変であるが、本当によく頑張ってくれている。これらの経験を生かして、栄養教諭・管理栄養士として活躍してくれるものと期待している。

図1 献立表・食育メモ

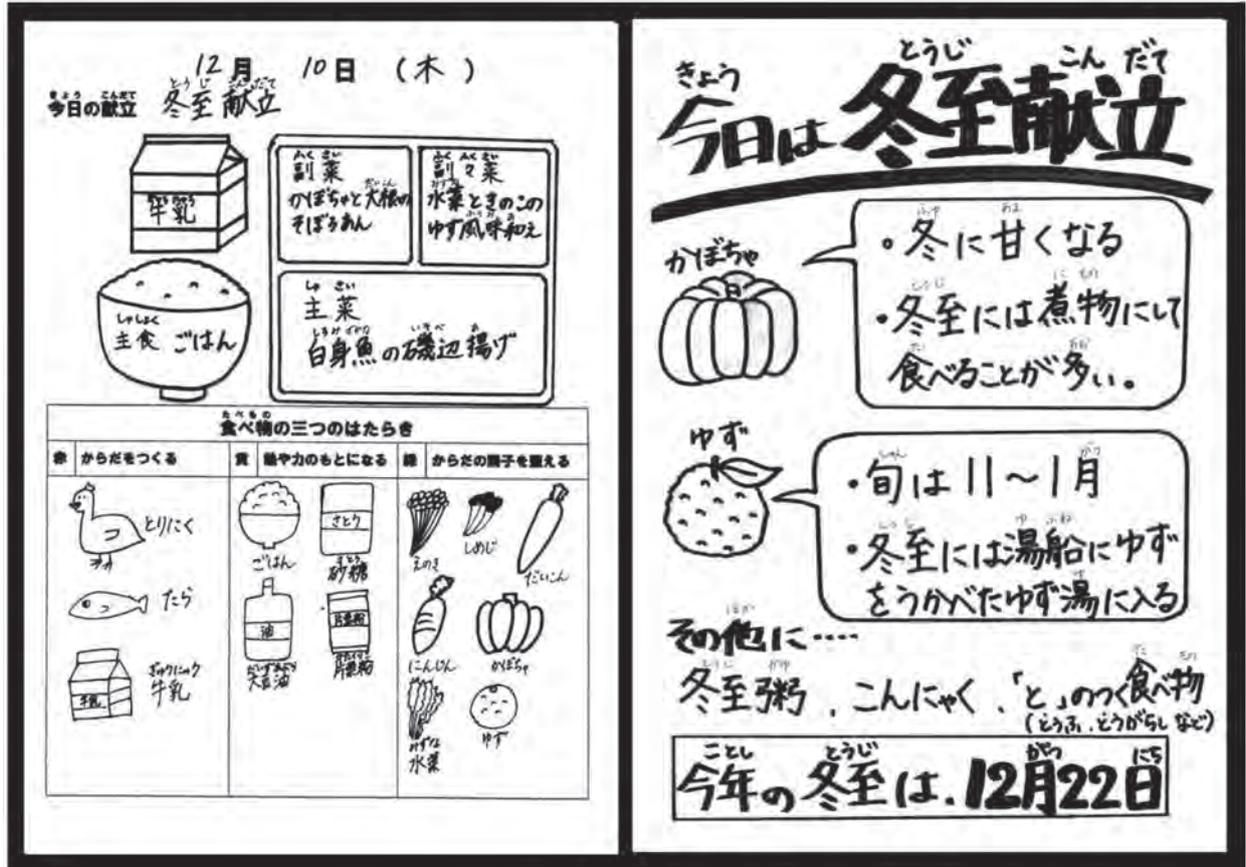


表1 平成27年度食育のテーマとねらい (4月)

月	日	テーマ	食育の視点*	取り上げた献立、行事など
4	13	小豆ごはんについて	社、心	主食 小豆ごはん
	14	給食の決まりごと	心	
	21	旬を食べよう	選	旬の食材メニュー
	22	ロシア料理について	文、選	汁物 お芋のボルシチ風スープ
	23	食事のマナーを身につけよう!	社、感	
	24	インドと日本のカレーのちがいがい	文	主食 カレーライス
	27	たけのこのひみつ	選	汁物 わかたけ汁
	28	牛乳にたくさん! カルシウムの力	選、心	牛乳
	30	中華料理について知ろう!	文、選	主菜・副菜 プリプリ中華炒め、春巻き、春雨酢の物

\*食育の視点：〈重〉食事の重要性、〈健〉心身の健康、〈選〉食品を選択する能力、〈感〉感謝の心、〈社〉社会性、〈文〉食文化

### 附小給食の概要

附小給食は不二家商事に業務委託され、大学E校舎にできた給食調理センターで作られている。

公立小学校の給食とは異なり、主食のご飯は保温食器に、主菜、副菜、副々菜、デザートは、お弁当箱に詰めたものおよび牛乳が提供されている。汁物やカレー等の時は、別な容器で配食している。

献立は不二家商事の管理栄養士（栄養教諭有資格者）が作成しているが、「生きた教材」として極めて重要であることから、指導教員が食育の教材としての視点から助言をし、実施に至っている。19日（食育の日）前後は、旬の食材メニューとし、その他、行事食、今年度から、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、食育の充実を図っている。食物アレルギーに対しては、「お楽しみ献立」以外は特に考慮していないため、担任教諭、養護教諭と保護者の緊密な連携の下、アレルギーの対応を行っている。

附小給食検討会は月1回程度、年間10回開催しており、メンバーは附小（教頭長江先生、食育担当の教諭 砂崎先生、西井先生、養護教諭 岡坂先生、各学年の担当教員）、給食調理センター（不二家商事 小西マネージャー、神田管理栄養士、野村管理栄養士、山内管理栄養士）、と大学側は中山、大学法人事務室（川瀬室長、山本）で構成されている。また、「お楽しみ献立」の試食検討会の際は、学生ボランティアリーダー5名も加わり、栄養管理、嗜好、衛生・安全、食育の観点、給食として大量調理が可能か等を検討し、実施に至っている。

### 「お楽しみ献立」の作成と実施

附小ランチを継承して、管理栄養士・栄養教諭を目指す学生が「お楽しみ献立」を作成し、平成27年度は7月7日、11月18日、平成28年3月10日（試食検討会は、6月24日および10月24日、3月1日）に実施した。献立条件として、①日本型食事（和食、一汁三菜）とし、だしをきかせた汁物を付け、牛乳は付けない、②文部科学省の学校給食摂取基準に沿った栄養管理、特に牛乳がないためカルシウムが摂取できるように工夫、③旬や地場産の食材、京野菜などを使用し食文化や食材の産地について指導、④アレルギー対応として、牛乳、小麦粉、卵を使わず、少しでも多くの児童が食べられるように配慮、⑤だしや香りなど五感を使った味覚教育、などとし、献立を生きた教材として十分に活用できるよう、食育のねらいを明確にするようにしている。通常、放送で行っている食育を、お楽しみ献立の日は、各クラスにボランティア学生（栄養教諭履修4回生）を配置し、掲示媒体を基に食育を行っている（写真1、2、図2～5）。いわゆる教室版附小ランチともいえ、児童がお弁当と食育を楽しみにしているようである。

写真1 7月実施お楽しみ献立



写真2 指導の様子



図2 7月食育媒体 ①献立紹介



図4 11月食育媒体 ③旬の食材



図3 7月食育媒体 ②利休焼きについて

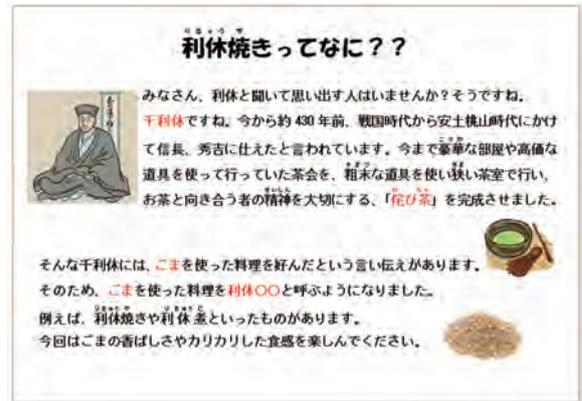
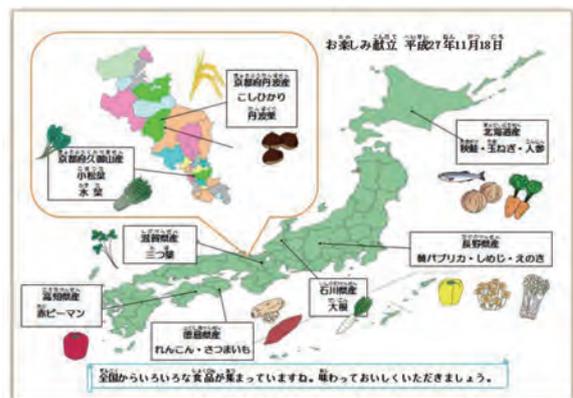


図5 11月食育媒体 ④食品の産地



附小給食委員会児童による食育放送

給食は3月上旬まで実施されるが、大学側が期末試験、卒業研究発表会、3回生は公衆栄養学臨地実習や他の校外実習等で、食育放送に行けない為、早めに食育の資料と原稿をボランティア学生に作成してもらい、当日は給食委員会の児童に原稿を読んでもらっている。児童は張り切って読んでいるようで、よい教育効果が出ていると思われる。

以上、給食導入2年目として、昨年度より献立内容や食育の工夫ができてきたと思う。食育放送の内容も、毎日5分ではあるが、内容も多岐にわたり、児童や先生方に好評とのことである。次年度は、さらなる給食および食育の質の向上、充実を図り、附小の学校教育と関連付けながら体系的に進めていけるよう努力したい。(中山玲子)

## ◇大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談

実施日時：平成27年11月1日 10：00～16：00（大学祭期間）

実施場所：京都女子大学B校舎1階（B117、B118、B119）

主催：京都女子大学栄養クリニック・食物栄養学科

後援：社団法人全国栄養士養成施設協会

実施責任者：医師・宮脇尚志

実施分担者：管理栄養士・中山玲子、今井佐恵子、米浪直子、木戸詔子、日野千恵子、  
中村智子、岡島理奈、岡田嗟和子、加須屋紀帆、松浦稚紗、  
安田汐里

### [目的]

健康維持増進や疾病予防への啓発活動の一環として、地域住民および本学卒業生、大学生、高校生を対象に、栄養状態を評価（アセスメント）し、身体状況や食事面からの食育支援として栄養相談を行う。この事業は、栄養クリニック発足前から、全国栄養士養成施設協会の支援を得た継続事業である。管理栄養士としての資格を目指す食物栄養学科3・4回生の学生達（本年度24名）が栄養アセスメントを実施してコミュニケーション力や実践力を身につけることで、専門職業人の育成に役立てることに加え、栄養クリニックの紹介を目的としている。

### [実施内容]

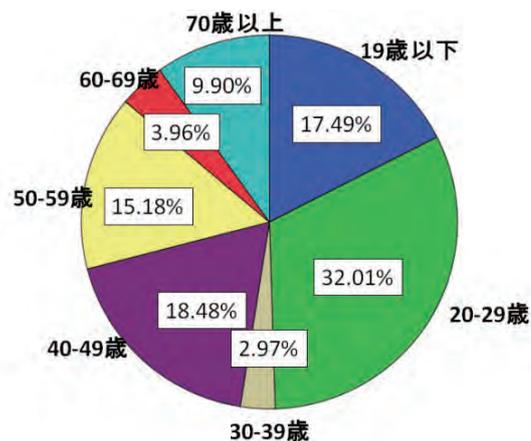
- (1) 栄養アセスメント（身体計測、握力測定、血圧測定、骨密度測定、簡易貧血検査、内臓脂肪測定）
- (2) 栄養相談
- (3) 栄養調査

### 【アセスメントの風景】



[参加者]

参加者は322名（男性115名、女性207名）であり、ほぼ昨年並みであった。参加者は10～20歳代が全体の半数を占め、また40～50歳代が全体の3割程度であった。

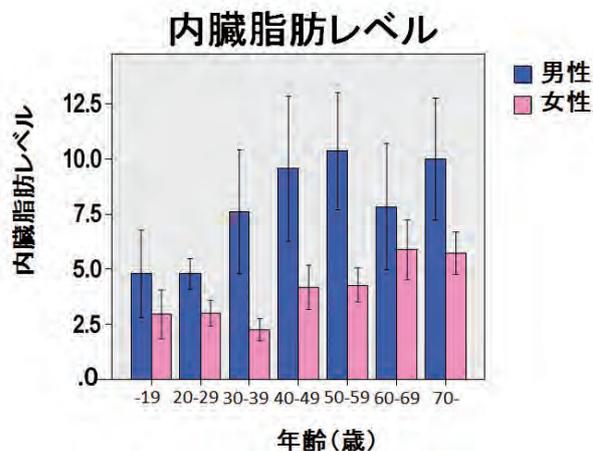
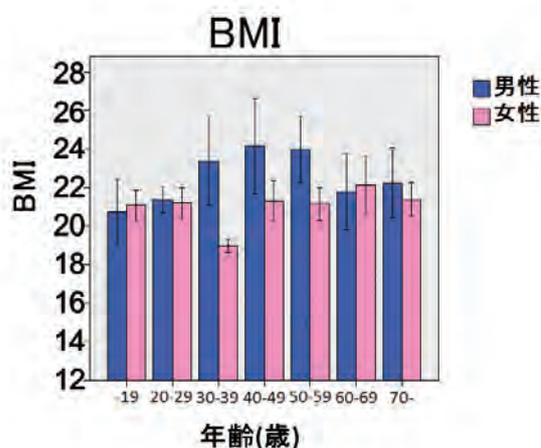


[内容および結果]

(1) 栄養アセスメントの一例

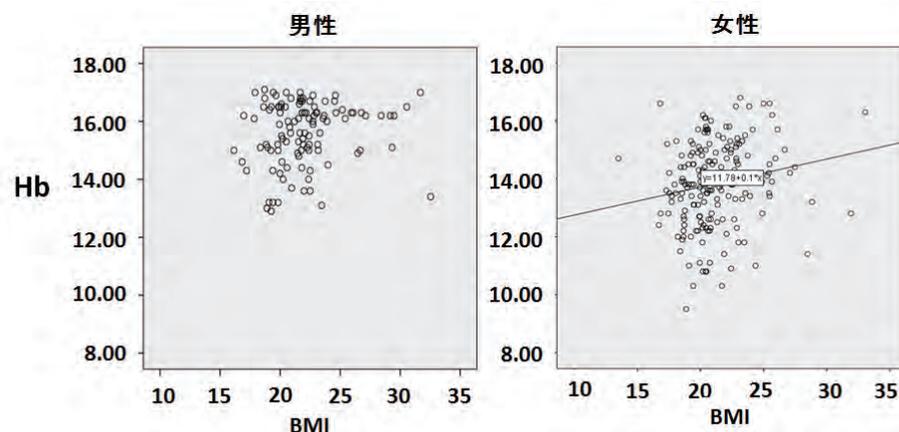
1) 体組成

BMIは男性では40～50歳代が最も高くそれ以降は低下し、女性では全年齢で同一の程度であった。一方、内臓脂肪レベルは男女ともに年齢の上昇に伴い増加傾向を示した。男性は30歳代からの健康管理の重要性が示唆された。



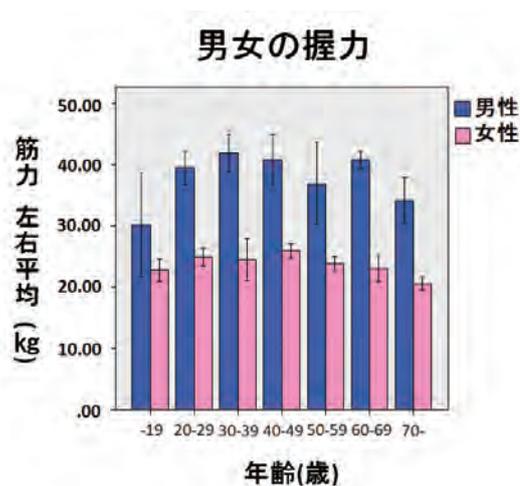
2) 貧血と体組成

2015年食事摂取基準からエネルギーの指標として採用されたBMIと簡易測定によるヘモグロビン値との関係では、女性では有意な弱い正の相関を認めたが、男性では認められなかった。



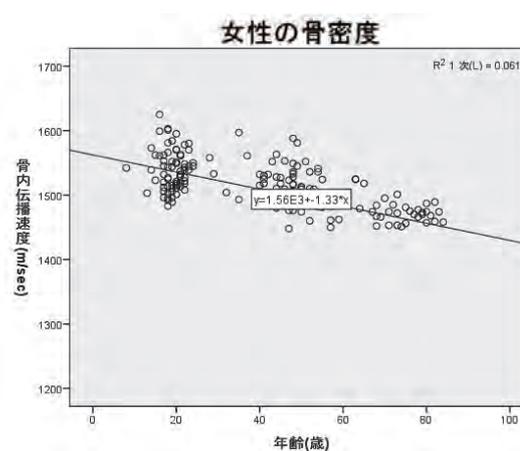
### 3) 握力測定

女性は40歳代から握力の低下傾向を認めた。サルコペニア（加齢に伴う筋肉量減少と身体機能低下）の評価基準の一つである握力が低下（アジア人の基準値：男性26kg未満、女性18kg未満）した者は、男性1名、女性8名であった。基準未満の値となる握力低下は高齢者だけでなく、若年～中年にも認められた。



### 4) 女性の骨密度 (n=185)

踵部位の骨密度は超音波法にて測定した。骨密度と年齢との間に、負の相関が得られた。女性は閉経時期を境に骨密度が低下するが、閉経以前でも骨密度の低い者が認められた。骨密度を測定した女性で50歳未満の119名において、YAM（年齢成人平均値）が80%未満の「骨量減少」「骨粗鬆症疑い」の人が、19名（16%）存在した。



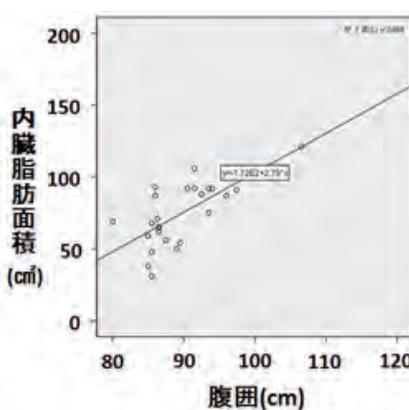
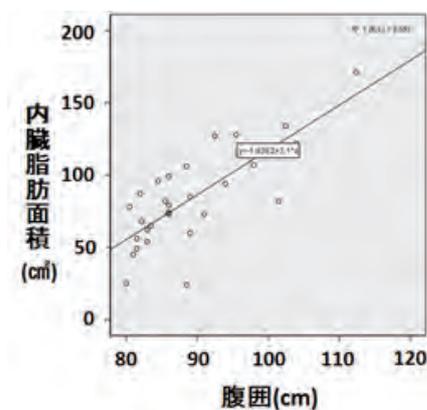
### 5) DualScan による内臓脂肪測定

腹囲が男性で85cm以上、女性90cm以上の場合に内臓脂肪の蓄積が疑われる。そこで、今回は腹囲が大きめ（男性80cm以上、女性85cm以上）の対象者に対して、正確に内臓脂肪を測定できる DualScan を用いて内臓脂肪を評価した。内臓脂肪面積が基準値の100cm<sup>2</sup>以上の方は男性で7人（24.1%）、女性で2人（0.8%）であった。下図に示すように、男女ともに内臓脂肪面積と腹囲との間に、正の相関があった。

(男性： $r^2=0.582$  女性： $r^2=0.468$ )

男性 (n=29)

女性 (n=25)



## (2) 栄養相談

栄養指導は栄養クリニック職員の管理栄養士6名が担当し、貧血予防、減量、骨を丈夫にする食生活など、食事や生活習慣の具体的な改善方法について、栄養クリニック作製のパンフレット等を用い説明が行われた。

### 【栄養相談の風景】



## (3) 栄養調査

今年は、食事内容とアセスメント結果との関連を検討する目的で、来場者に対し栄養調査の協力をお願いした。栄養調査はBDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票：brief-type self-administered diet history questionnaire）を用い、現在、解析中である。

### 【総括】

今年も多くの方々にご来場いただくことができた。今年から、運営を行う学生で希望者には、栄養相談を相談者の了解を得て、相談内容を記録しながら管理栄養士のスタッフが行う栄養相談を見学させていただくことができ、学生のスキルアップにつなげることができた。

今回は栄養調査の結果を来場者にフィードバックすることはできなかったが、今後は、アセスメント結果と食事内容との関連を結びつけたアドバイス体制の構築を検討したい。

(宮脇尚志)

## ◇大学地域連携事業—高齢者の骨を守るための栄養ケア対策—

### [目 的]

我が国は世界有数の長寿命国であるが、同時に要介護者の数は増加の一途をたどっている。平成27年9月15日現在の65歳以上の高齢者人口は約3,384万人と推計されている。これは総人口の26.7%を占め、前年を0.8ポイント上回り、急増しているのが現状である。京都市全体の高齢化率も26.7%であり、3.7人に1人が65歳以上の高齢者となっている今日、「高齢になっても自分の足で歩き、自分の生活は基本的に自分でできる」という健康長寿をめざした支援を行っていくことは極めて重要である。

そこで、京都市在住の高齢者の方々の体組成、骨密度、下肢筋力などを測定し、栄養指導を行って食生活へのアドバイスをすることで、高齢者の健康寿命の延伸を図ることを目的に実施した。

### [実施にあたっての経緯]

平成27年度の「高齢者の骨を守るための栄養ケア対策」実施についての話し合いを社会福祉法人京都市福祉協議会の京都市長寿すこやかセンターにて3月6日に行った。行政より3名、栄養クリニックより5名が参加した。今年で3年目を迎えた「高齢者の骨を守るための栄養ケア対策」は、人気の高い行事であるため、引き続き実施して欲しいとの行政からのご要望があり、引き続き、実施することになった。

また、測定項目が多い程、得られる情報も多くなるが労力と時間を要するので、測定項目の数、内容について双方の間で数回の調整を行った。実施内容の詳細については施設ごとに対応可能な条件が異なるため、実施施設ごとに調整することで承諾を得た。

### [実施内容]

#### ① 実施場所 京都市老人福祉センター 17か所

実施日	老人福祉センター名	参加者	実施日	老人福祉センター名	参加者
5/29	中京老人福祉センター	30人	10/8	久世西老人福祉センター	30人
6/15	醍醐老人福祉センター	38人	10/21	伏見老人福祉センター	28人
6/16	洛西老人福祉センター	30人	10/26	右京老人福祉センター	30人
6/29	上京老人福祉センター	27人	10/29	東山老人福祉センター	30人
7/9	西京老人福祉センター	35人	11/5	淀老人福祉センター	28人
7/15	北老人福祉センター	40人	11/12	右京中央福祉センター	30人
7/24	左京老人福祉センター	28人	11/19	南老人福祉センター	30人
9/3	山科老人福祉センター	19人	12/17	山科中央福祉センター	32人
9/29	下京老人福祉センター	30人		合計	515人

#### ② 対 象 者 京都市在住の50歳以上の希望者

#### ③ 実施内容

- |          |                    |               |
|----------|--------------------|---------------|
| 1. 受付    | 2. 食生活と健康に関するアンケート | 3. 身長、体組成測定   |
| 4. 骨密度測定 | 5. 下肢筋力測定          | 6. 骨折リスク予測テスト |
|          |                    | 7. 栄養相談       |

1. 受付 施設の職員に担当していただいた。

2. アンケート記入 食事と健康に関するアンケートを行った。アンケートは無記名のため、アンケート結果と測定結果が合致するよう、実施センターと参加者に通し番号をつけた。

3. 身長測定 身長 (cm) 測定にはseca 213を使用した。

体重、体組成の測定にはオムロン体重体組成計 カラダスキャン HBF-601を使用した。

体組成計による測定項目

- ・ 体重 (kg)
- ・ 体脂肪率 (%) : 体重のうち「体脂肪の重さ」が占める割合。体脂肪とは内臓脂肪と皮下脂肪の合計。
- ・ 内臓脂肪レベル : 体脂肪のうち、生活習慣病と関係が深い内臓脂肪の面積の大小。オムロンのデータに基づきレベル化 (標準、やや高い、高い) したものの。
- ・ 骨格筋率 (%) : 体重のうち「骨格筋の重さ」が占める割合。

(骨格筋は体を動かすための筋肉であり運動等により増やすことができる唯一の筋肉。骨格筋率が高い体は基礎代謝が高く、筋力が高く活動的な生活を送ることができる。)

- ・ BMI ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) : Body Mass Index 体重と身長バランスから肥満度を判定する体格指数。

$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$



4. 骨密度測定 骨密度の測定にはFURUNO社の超音波骨密度測定装置CM-200を使用した。

踵骨に超音波をあてることにより踵骨の骨内伝播スピードを測定する。

- ・ AGE (%) : 年齢別の平均値に対する割合
- ・ YAM (%) : 若年成人平均値 (20~44歳) に対する割合



5. 下肢筋力測定 下肢筋力の測定にはアルケア株式会社のロコモスキャンを使用した。

てこの原理の要領で、足関節を固定するベルトを蹴り上げることにより膝裏が測定部分に押し込まれ、大腿四頭筋を中心とした下肢筋力を測定する。問診票にて参加者の身体 (下肢、関節の痛み等) や血圧の状態をチェックすることにより、下肢筋力測定による体調不良等のリスクを予見し、リスクのある方は測定をご辞退いただいた。



- ・右脚（N）：右脚の下肢筋力
- ・左脚（N）：左脚の下肢筋力

6. 骨折リスク予測テスト WHO骨折リスク評価ツールFRAXを基に作成された、骨折発生リスク計算機を使用し、希望者のみ実施した。

- ・リスク①（％）：今後10年以内の主要な骨粗鬆症骨折（脊椎、前腕、股関節部、肩部の骨折）の発生リスク
- ・リスク②（％）：今後10年以内の大腿骨近位部骨折（足の付け根の骨折）の発生リスク

7. 栄養相談 栄養クリニック指導員が当日の測定結果について説明し、「骨を元気にするレシピ集」「高齢者の食事レシピ集」等の資料を配布し栄養相談を実施した。日々の食事内容や運動の取り組みについての熱心な相談が多かった。健康情報が溢れる中、食事や健康についての不安をお持ちの方が多く、相談後の「日頃の不安が解消でき、参加した甲斐があった」「自分の食事を振り返ることができた」「カルシウムや野菜は十分に摂っているつもりだったが、不足していることがよくわかった。具体的にいつ何をどれだけ補えばよいかを教えてもらい、とても満足した」などの声からは満足された様子が伝わってきた。また、レシピ集を渡すと、「直ぐに健康によい食事を実行できる」と喜んで持ち帰られた。

#### [まとめ]

京都市内17か所の老人福祉センターをまわって、515人の高齢者の方々の身体計測、下肢筋力測定、骨密度測定を通して健康寿命への啓発活動を行うことができた。栄養指導の場では、骨密度の低下は骨折、さらには寝たきりの原因となるので、骨密度を高めるためにCa・ビタミンD・ビタミンKを多く含む食品摂取の重要性や運動の必要性をわかりやすく説明して、日常生活の中で実施できるよう助言した。今後は食事アンケートの内容と測定結果との関わりを分析し、より具体的な食生活改善指導に生かせるように取り組みたい。なお、参加者全員から今回の測定結果を研究データに使用することの同意を書面でいただいた。

（中村智子・日野千恵子）

## ◇大学地域連携事業—地域活性のための講演活動—

[はじめに]

栄養クリニックが開設された平成20年の3月に、京都女子大学は東山区役所との間で「東山区役所・京都女子大学協定締結」を取り交わした。以来、さまざまな連携事業が展開され、栄養クリニックもその一端を担っている。そして、平成27年10月に京都女子大学に「地域連携研究センター」が設置された。教育・研究を目的とした大学附属機関の栄養クリニックは、より多くの一般市民の方々に食生活や健康に関する広報活動を行っている。本年度は「地域連携研究センター」を通じて下記の2件の講演依頼を受け、イベントに参加した。

### ・京都女子大学 地域連携研究センター開設シンポジウム

—地域とともに「女性が拓く地域社会の未来」—

日時：平成27年10月3日（土） 13：00～15：30

場所：京都市東山区総合庁舎 北館3階 大会議室

「内容」地域・産業界・市民との連携をより一層深め、社会貢献を組織的に推進する目的で、地域連携研究センターが設立された。京都を中心とする地域市民に広く周知することを目的に開設記念シンポジウムを開催し、地域社会のために本学が果たす役割・期待される役割を市民とともに考えるためのイベントが開催された。

地域連携研究センター長、学長の挨拶、市長の祝辞の後、第一部として、東山区長と京都府警察本部交通企画課交通戦略室長より本学への期待が述べられ、本学からは、栄養クリニック、発達教育学部、現代社会学部から各1名ずつ、現在、地域住民と連携して取り組んでいる主な活動事業について紹介があった。

栄養クリニックからは、副栄養クリニック長が参加し、栄養クリニックの設立目的「食を通して、地域住民の食と健康に関する啓発活動を行うこと、市民参加型の事業に管理栄養士を目指す学生が参加して、管理栄養士に必要な知識と技術を学ぶ教育を行うこと」と、現在実施している主な事業内容「各種身体計測による個人および市民を対象とする栄養アセスメントおよび栄養相談、生活習慣病対策の健康料理教室、子育て支援の親子料理教室・偏食・アレルギー対応の料理教室、高齢者支援の料理教室、京都市・東山区・東日本大震災被災地との連携活動、卒業生対象の生涯学習・栄養相談実践講座、食の専門家を対象とする研究会、附属小学校スクールランチと学生生活支援の料理教室や管理栄養士課程の学生の教育などの取り組み」を紹介した。家政学部からは、空き家、団地再生のためのリニューアル、ごみ処理についての活動、発達教育学部からは「たんぼぼ広場」での人形劇、現代社会学部からは、住民の生活調査への取り組



みなどが紹介された。

第二部のパネルディスカッションでは、阪急電車KK、招徳酒造KK、修道自治連合会長から地域で取り組んでいる地域活性のための事業紹介と大学への期待が述べられ、大学からは発達教育学部、文学部、法学部、家政学部、現代社会学部を代表する各1名がそれぞれの専門領域から地域活性のために役立つ大学の役割について述べられた。



時間の都合上、地域側と大学側での意見交換が十分にできなかったが、シンポジウム終了後に、興味ある対象者間で交流をもつことができた。

### ・地域で一緒に子育て・親育て 第3弾

講演「食育の大切さを見直す」～楽しい食事で、心身の健康づくり～

日時：平成28年2月16日（火）10：00～12：00

場所：京都市東山区総合庁舎 北館3階 大会議室

「講演開催の主旨」平成27年1月に「京都市未来子どもはぐくみプラン」が策定され、子どもを社会の宝として、市民・地域ぐるみで子育てを支え合う子育て支援の風土づくりの取り組みが進められている。東山区でもこの計画に基づく施策展開の一環として、東山区内児童福祉関係者および市民、約100名を対象した講演会の開催が企画された。東山区より、本学の地域連携研究センターを通して、栄養クリニックに講師依頼があった。

「講演内容」現在、食育をどのくらい理解し、実践しているかをまず、各自チェックした後、食育基本法が制定された背景を一緒に考える。そして、ライフステージ別の食育のポイントを一緒に考える。乳児期では、特に味覚形成や生活リズムの形成、育児＝育自 → 学童期は食習慣の完成期、食事はメンタル的な影響が大きいこと（食べ物や味は、舌ではなく脳で認知しているため、さまざまな問題が発生する） → 思春期のやせ願望、食への自立期 → 成人期の生活習慣病予防対策 → 高齢期の健康寿命の延伸などを考える。

食育は生まれたときから間断のない継続した取り組みで、次世代に継続して実施すべきものであること、共食の大切さを見直し、日本を元気にする子どもを家庭での毎日の食卓で育み、巣立っていく社会をみんなで支え合っていく環境づくりの大切さなどを参加者と一緒に考える。  
(木戸詔子)

## ◇東日本大震災の被災者に対する栄養管理プロジェクト

### [目 的]

本学食物栄養学科では、食生活に関する専門的知識と経験を東日本大震災の復興に役立てる目的で、震災後の2011年12月から年に数回、被災地を訪問し、仮設住宅で避難生活を送っている被災者を対象に、食物栄養学の立場から食生活に関する提案、アドバイス、調理実演、栄養関連の講演などの支援を行ってきた。2013年度からは、栄養クリニックが参画し、5年間の継続事業として発展した。2014年度までは現地で支援活動を行っているNPO法人・グローバルヒューマン（GH）の協力の下で支援を行ってきたが、GHの支援終了に伴い、今年度からは京都女子大学単独で支援を行うことになった。今年度は8月と3月（予定）に現地に出張し、支援を行う。

震災から5年が経過し、支援の方法は被災者の方々のQOLや自立といった観点に変わりつつある。また、この支援は、2017年まで継続する予定で、管理栄養士有資格者である大学院生の実践力を養うための教育や、支援方法の研究といった点からも有意義な事業である。

### [これまでの経緯]

本年度までに計21回被災地へ赴き、延べ人数で15名の教員と22名の院生が活動に参加した。

- ・2011年12月：本学食物栄養学科有志の教員と大学院生を中心に活動スタート
- ・2012年3～11月：仮設住宅での炊き出しと食教育、栄養相談（2012年11月5日 岩手日報掲載記事）
- ・2013年1～3月：栄養バランスに配慮した食生活の実践を目的に、東日本大震災復興支援「適塩バランス料理レシピ集」を作製するとともに、それを活用して岩手県内30カ所の仮設住宅で食教育を行った。さらに、岩手県作製「食事バランス弁当」の普及活動を行った。
- ・2013年度：栄養クリニックの事業として参画し、8月～翌年2月に合計7回、食物栄養学科の教員および栄養クリニックスタッフ8名、大学院生10名が交代で被災地へ赴いた。現地での活動内容は、健康情報の提供、栄養アセスメント、栄養相談等を、延べ360名を対象に実施した。
- ・2014年度：7月～翌年2月に合計6回、栄養クリニックスタッフ9名と大学院生10名が交代で被災地へ赴き、2013年度と同様の活動を延べ260名を対象に実施した。

### 2015年8月の支援

実施日：2015年8月7日～9日

担当者：八田 一（本学食物栄養学科教授・栄養クリニック研究員）

宮脇 尚志（本学食物栄養学科教授・栄養クリニック長）

斎藤 春佳（本学家政学研究科博士前期課程2年生：管理栄養士）

中井みのり（本学家政学研究科博士前期課程2年生：管理栄養士）

武田 春香（本学家政学研究科博士前期課程1年生：管理栄養士）

山下真由子（本学家政学研究科博士前期課程1年生：管理栄養士）

訪問場所：以下の2カ所を訪問した。

- ・ 8月8日 宮城県気仙沼市 市営南郷住宅（復興住宅）19名（男性7名 女性12名）
- ・ 8月9日 岩手県陸前高田市 滝の里仮設団地 12名（男性5名 女性7名）

気仙沼市では、復興が進み大きな市営住宅が作られており、支援はその住宅および近隣にお住まいの方々を対象に、市営住宅コミュニティースペースで行われた。陸前高田市では、仮設住宅にお住まいの方々を対象に、仮設受託の集会所で行われた。

活動内容：八田教授による鶏卵の消費量と栄養機能に関する講話と温泉卵と逆温泉卵の調理実習と、体組成、血圧、握力測定、指先穿刺による血糖値およびコレステロール値の測定を行った。また、BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）を用いた栄養調査を行い、質問票は大学に持ち帰って解析し、大学院生が一人一人にコメントを付けて後日、自宅に郵送した。

今回の活動を振り返って（大学院生の感想）：被災地では手に入る食材や、運動を行う環境などが限られており、それらを考慮して食事・生活のアドバイスを行う必要があると感じた。今回集会場に足を運んでくださった方々は、食事や生活のことなど積極的に話をしてくださる方も多く、元気でいらっしやる印象であった。しかし、来てくださった方も来てくださらなかった方の中にも、私たちが想像し得ない大きな傷を抱えている方がたくさんいらっしやることを忘れてはいけない。管理栄養士が被災地に対してできる支援は食事や生活に関するアドバイスが主であるが、継続的に行うことで被災者の食生活の向上に貢献するだけでなく、活動を通して被災者の方々との交流を深め、心理的なサポートにもつながるような支援活動を展開していく必要もあるのではないかと感じた。毎回の活動がその場限りのものになってしまうのは、継続して行う意味を成さないもので、今後も活動を行う際はこれまでの結果を踏まえて活動内容を検討すべきである。

以下は、今回参加した大学院生が作成した報告の一部を抜粋して掲載した。

The image shows a report cover on the left and an activity schedule on the right. The cover is titled '東日本大震災復興支援活動報告 [2015年8月7日～9日]' and lists the organizers as '京都女子大学食物栄養学科 栄養クリニック' with staff members '八田一、宮崎尚志' and students '斎藤春佳、中井みのり' and '武田春香、山下真由子'. The activity schedule, titled '活動スケジュール', details the itinerary from July 7th to July 9th, including train departures, arrival at the disaster sites, various health measurements (body composition, blood pressure, grip strength, blood glucose, cholesterol), nutrition lectures, and cooking demonstrations by Professor Yachi, followed by departures.

**東日本大震災復興支援活動報告 [2015年8月7日～9日]**

京都女子大学食物栄養学科  
栄養クリニック

教員：八田一、宮崎尚志  
院生：(M2) 斎藤春佳、中井みのり  
(M1) 武田春香、山下真由子

**活動スケジュール**

7日 10:00 京都駅発  
15:00 一関駅着

8日 10:00 気仙沼市営南郷住宅にて活動開始  
体組成、血圧、血糖値、コレステロール値測定、  
BDHQ実施、栄養相談  
12:00 「逆温泉卵をつくらう」(八田先生による調理実演)  
午前引き続き測定及び栄養相談  
16:00 一日目活動終了

9日 10:00 陸前高田市滝の里仮設団地にて活動開始  
体組成、血圧、血糖値、コレステロール値測定、  
BDHQ実施、栄養相談  
12:00 「逆温泉卵をつくらう」(八田先生による調理実演)  
13:00 二日目活動終了  
16:00 一関駅発  
21:00 京都駅着



## 活動の様子①～気仙沼市～



## 活動の様子②～陸前高田市～



## 2015年現在の陸前高田市沿岸部の様子



### 2016年3月の支援（予定）

実施日：2016年3月4日～6日

担当者：八田 一（本学食物栄養学科教授・栄養クリニック研究員）  
田中 清（本学食物栄養学科教授・栄養クリニック研究員）  
木戸 詔子（本学食物栄養学科名誉教授・副栄養クリニック長）  
青 美空（本学家政学研究科博士前期課程1年生：管理栄養士）  
岩井香奈枝（本学家政学研究科博士前期課程1年生：管理栄養士）  
武田 春香（本学家政学研究科博士前期課程1年生：管理栄養士）  
竹村 理子（本学家政学研究科博士前期課程1年生：管理栄養士）

（宮脇尚志）

## ◇東山区における「食」を通じた地域 ネットワーク活性事業

### [目 的]

東山区は京都市の中でも特に少子高齢化が顕著な地域である。本事業は高齢者の「食」を通じた生活の知恵」を次世代に伝え、世代間の交流、未来を担う子どもたちの望ましい食習慣の形成、および高齢者のネットワークづくりなどの地域貢献を目的としている。平成24・25年の2年間は「東山区まちづくり支援事業助成金」を受けて取り組んだ事業であるが、一昨年からは東山区地域力推進室のご協力を頂きながら、大学独自の事業として企画することで地域のネットワークづくりに取り組んでいる。

### [計 画]

#### \* 「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」

東山区の女性連合会ボランティアの皆様のご協力を得て、若い母親と子ども達との交流の場を提供し、世代交流の機会とする。教える側の女性会の皆様方の熱意と、若い母親たちと元気な小学生それぞれがいきいきとした時間を共有できる料理教室を実施する。

対象：東山区在住の小学生と保護者 10組20名／講師：地域のベテラン主婦 4名

#### \* 「高齢期のからだにやさしい料理教室」

高齢者の健康管理は地域活性の重要な課題であり、地域のみなさんが元気で交流し合うことでいきいきとした町づくりができる。高齢期の健康な食生活をテーマに、老化を防止する食生活を学びつつ、調理実習を通して高齢者の交流の場になれる教室を実施する。

対象：東山区在住の高齢者 20名／講師：栄養クリニック指導員

#### \* 「貧血予防のガイド&レシピ集」

女性の過半数は貧血か、貧血予備軍といわれている。なかでも鉄欠乏性貧血が全体のほとんどを占めているので食事の役割は非常に大きい。「何をどう食べて貧血予防や改善につなげるのか」を冊子にまとめる。貧血予防にむけて成長期のお子さんをもつ保護者や地域の高齢者を対象として正しい知識をもっていただくよう働きかける。

配布対象：東山区の全小学校と東山区役所…配布 1回／年

#### \* 「栄養クリニック通信」

栄養クリニックからの健康情報通信 No.7・8を発信。

No.7は「食」の大切さをわかりやすく伝える内容とし、親子で作る夏バテ解消の料理などを紹介することにした。

No.8は4年前から実施している「地域の主婦に学ぶ親子教室」の内容と参加者の感想

などを紹介することにした。

配布対象：東山区の全小学校と東山区役所…配布 2回／年

[実 施]

- 4／2 東山区の本年度の地域交流（主に料理教室の実施）についての話し合い。  
参加者：六原地域女性会会長  
          栄養クリニック指導員 1名
- 7／15 区民新聞に「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」の募集記事掲載。
- 7／15 栄養クリニック健康情報通信 No.7 発行…1,700枚（p.46参照）  
配布先：東山区の全小学校（計3ヶ所）と東山区役所・東山保健センター
- 7／16 「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」試作会  
会 場：栄養クリニック調理室  
参加者：六原地域女性会会員 4名  
          栄養クリニックスタッフ 4名
- 7／31 「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」開催  
会 場：栄養クリニック調理室  
参加者：親子 7組15名  
          六原地域女性会会員 4名  
          栄養クリニックスタッフ 4名



〈7／31 実施献立〉

- ・花びらすし
- ・夏野菜と豚しゃぶサラダ
- ・京のお吸い物
- ・デザート（すいか寒天）



実習中の様子

【参加者の感想】

- ・とっても楽しく料理することができました。家ではなかなかゆっくりお手伝いさせてあげることができないので、今日はいろいろできてよかったです。
- ・自分でスイカのたねをとったり、切ったりして楽しかった。おかあさんといっしょに作ったごはんがとってもおいしかった。

10/15 区民新聞に「高齢期のからだにやさしい料理教室」への参加募集記事掲載。

10/15 栄養クリニック健康情報通信 No.8 発行…1,700枚 (p.46参照)

配布先：東山区内全部の小学校（開晴・東山泉・京女大附属）

東山区役所・東山保健センター

10/29 「高齢期のからだにやさしい料理教室」

会 場：栄養クリニック調理室

参加者：東山区在住の高齢者 20名

栄養クリニックスタッフ 4名



〈10/27 実施献立〉

- ・秋サケのホイル焼き
- ・秋野菜の炊き合わせ
- ・麦ごはんとろろ汁
- ・デザート（きなこ団子）



実習中の様子

#### 【参加者の感想】

- ・ホイル焼きを初めてつくりました。簡単で美味しく、いろいろ応用ができそうです。みなさんと楽しく料理ができ参加してよかったです。
- ・とてもおいしく頂きました。みなさんとの会話、家での調理の工夫などいろいろと情報交換ができてとても参考になりました。

1/30 「貧血予防のガイド&レシピ集」…2,000部作製

配布先：東山区内の全小学校（開晴・東山泉・京女大附属）

東山区役所・東山保健センター



## ◇ 「中信ビジネスフェア2015」への出展による 栄養アセスメント・栄養相談

[はじめに]

毎年10月に京都中央信用金庫主催で地元企業、団体や大学、府、市等の研究機関による大商談会が開催されている。本年度はその第27回目に当たり、当施設としては9回目（栄養クリニック開設前年度から出展）の参加となる。今年は10月14日（水）・15日（木）に京都府総合見本市会館（パルスプラザ）展示会場で開催され、284ブースを使用した異業種間での交流があり、大学関連の参加は16校であった。見学来場者数は一般市民を含む約8,000人であった。栄養クリニックは1ブースを使用し、栄養クリニック長、副栄養クリニック長と指導教員、指導員、クリニックスタッフから各1名、学生ボランティアは食物栄養学科4回生から3名、3回生から3名が参加した。

[参加目的と実施内容]

本ビジネスフェアの見学に来られた一般市民や企業の方々を対象に、栄養クリニックの開設目的やこれまでに実施したさまざまな活動事例をパネル媒体で紹介すると共に、今後予定されている事業紹介を行った（下図左）。また、健康維持や生活習慣病予防の市民への積極的な啓発活動の一環として、骨密度測定、ヘモグロビン測定、握力測定などを無料で実施し、これらの栄養アセスメント体験から各自の健康への関心を深めていただいた（下図右）。希望者には、結果説明や身長と体重の自己申告から体格指数（BMI）や標準体重（IBW）を求め、各自の健康管理に有益な食事と運動についての情報を提示した。また、個人的な栄養相談にも応じた。ボランティアとして参加した学生は将来、病院や福祉施設等の管理栄養士を目指す学生であり、受付、測定の内容説明、測定実施を担当した。



ブース内の掲示物



測定の様子

学生たちには、この体験を通して専門職業人としてのコミュニケーション力を養い、管理栄養士の資質向上に役立てることをねらいとして参加してもらった。

## [成 果]

参加者は10歳代後半から90歳までと幅広く、2日間で約204名を受け付けた。そのうちの多くの方々が詳細な結果説明や栄養相談を受けられた。また、企業商談会のため、参加者の多くが20～60歳代であり、一般市民の参加は高齢者が多かった。毎年、栄養クリニックのコーナーを目的にご来場いただく方もおり、主催者側からも「栄養クリニックさんの人気は高い」とのコメントをいただいている。測定、栄養相談者が多く、待ち時間もあったが、学生、スタッフとも気持ちよく対応することができ、クレームも出ることはなかった。また、握力、ヘモグロビン測定等、検査項目がいくつかあったが、これまでの経験からスムーズに測定を受けていただくことができた。測定値に問題がある方には、生活状況に応じた食事や運動を中心としたアドバイスを行った。初めて骨密度を測定した方も多く、他の検査項目と合わせて自分の健康状態に関心をもち、測定結果をふまえた生活改善のいいきっかけとなった。

中でも毎年多くの高齢者の方々は、いくつになっても自分のことは自分でできるよう健康寿命を延ばしたい、という意識の高さから、多くの健康情報を持ち、積極的に実践されているという実感がある。にもかかわらず、日本人の現状は骨粗鬆症をはじめとする骨、関節疾患が要支援・要介護となる原因の第1位であり、骨・関節疾患に関する正しい知識や、予防の重要性の認識や普及がそれ程、進んでいない。栄養相談で骨密度測定の結果を説明し、骨粗鬆症の疑いのある方に受診勧奨し、早期発見、早期治療の必要性を説明できたことは意義があり、これからの高齢化社会にますます求められる活動である。さらに骨を強くする食事をはじめとする生活習慣の改善点を説明し、栄養クリニック作製の『骨を元気にするレシピ集』を配布したところ、すぐに実践しますと、喜んで持ち帰られた。他にも参加者より次のような感想をいただいた。「普段、疑問に思っていた健康や食事のことを相談できてよかった」「自分の骨量、貧血、体力、栄養状態を知ることができたので、来た甲斐があった」「聞きたいことがやっと聞けて、自分の食生活に自信が持てスッキリした」「これからは骨による生活を心がけたい」「医師には細かいことが聞けないが、具体的な食事の改善点が明確になった」など。

ボランティアとして参加した学生からは、多様な参加者と接することにより、多くの刺激を受け、楽しい貴重な機会になった、との感想があった。さらに、一般の方々が多くの食情報を持っていて驚いた、実際に先生方が栄養指導をされている様子が見れて勉強になった、との声もあった。机上の学びでは学ぶことのできない多くのことを学外に出ることにより実際に体験し、学び、吸収することができたようである。

学生たちは長時間の活動にもかかわらず、終始笑顔で積極的な態度で好感が持てる対応ができていた。これからも栄養クリニックの行事に積極的に参加し、男女問わず幅広い年齢層の方々と接してコミュニケーション力、指導力をみがき、対象者から信頼される管理栄養士となるよう期待している。

(中村智子)

## ◇学生生活支援行事「女子大生のための料理教室」

### 〔目 的〕

学生生活センターの企画による事業で、在学中の学生に正しい栄養知識および料理技術の習得を通して、食の大切さを学び、自分の健康管理に役立ててもらふこと、また女性としての教養を身に付けてもらうことを目的に、平成24年度より栄養クリニックで実施している。

実 施 日 時：第1回目…平成27年6月24日（水） 15：00～18：00

第2回目…平成27年11月18日（水） 15：00～18：00

第3回目…平成28年2月2日（火） 13：00～16：00

定 員：20名

主 催：学生生活センター

共 催：栄養クリニック

テキスト作成：栄養クリニック テキスト編集：e-ラーニング推進センター

実施分担者：木戸詔子 中村智子 日野千恵子 松浦稚紗

### 第1回 「1人でできる簡単和食」 平成27年6月24日（水） 15：00～18：00

調理の基本をテーマに包丁の持ち方、だしのとり方、米の洗い方なども指導した。配布のパンフレットには日々の食生活に役立てられるよう調味料の計量の仕方なども示した。

#### 〈献 立〉

枝豆ごはん：栄養的にもすぐれていて簡単にできるので、1人暮らしの自炊に勧めたい主食。

照り焼きチキン：黄金比率のたれでつくる鶏モモ肉の照り焼き。

きゅうりの和え物：塩昆布を使って混ぜるだけの料理だが、ごま油を入れることで美味しさが増す簡単な一品。

季節野菜のピクルス：マリネ液を作っておけば季節の野菜をなんでもピクルスにできる。

ふわふわかき玉汁：卵をふわふわにするのは溶きほぐした卵を出し汁のなかに入れる時の温度がポイント。温度が低いと汁がにごる。

レアチーズケーキ：市販のビスケットを使ってベース生地をつくりクリームチーズ、プレーンヨーグルト、生クリームを材料にゼラチンで冷やし固めるチーズケーキ。

#### 〈1回目感想〉

- ・料理をすることの楽しさや料理の手順の大切さを学ぶことができた。
- ・お米のとぎかた、包丁の持ち方などの基本を学んだ。
- ・初めてお米を炊いた。
- ・みんなで協力して料理ができたこと、料理の楽しさを実感できてよかった。
- ・とっても充実していました。これからも、女子力アップの講座に積極的に参加したい。

・料理教室をもっと増やしてほしい。とても楽しかった。

(日野千恵子)



実施メニュー



実習中の様子

## 第2回目 「1人でできる簡単洋食」平成27年11月18日（水） 15：00～18：00

1人暮らしでも簡単に作れる人気の洋食を紹介した。また健康な身体づくりのために学生に“食事とからだのYES・NO診断、食生活セルフチェック”のパンフレットを配布し、規則正しく、栄養バランスのとれた食事を摂ることの大切さを説明した。

〈献立〉

ハンバーグステーキ・きのこソース：ミンチ肉を粘りがでるまでこねることで上手に仕上がる洋食の人気メニューのハンバーグに食物繊維をたっぷり摂れる“きのこソース”をかけた。

赤カブとセロリのサラダ：カブはカルシウムが多く肉質が軟らかいのでサラダにしてオーロラソースをかけた。

ゴボウ入りコーンクリームスープ：クリームコーン（缶）を使って作るスープに柔らかく煮たゴボウを加えることで、食物繊維が多く摂れるよう工夫した。

ブルーベリーのムース：ヨーグルトの水気をきってブルーベリーと溶かしたゼラチンを冷やし固めてつくるデザート。

バケット：市販品をトーストしたもの。

紅茶



実習メニュー



実習中の様子

## 〈2回目感想〉

- ・みんなで協力して料理を作り、食べると、より一層美味しくなることが分かった。
- ・ハンバーグのこね方、玉ねぎのみじん切りの仕方が学べてよかった。
- ・普段はなんとなく料理をしていたので、改めて切り方などを意識できるようになった。
- ・栄養について配慮しながら料理ができて、よかった。
- ・コーンクリームスープが自宅でも作ることができることを知った。

(中村智子)

## 第3回 平成28年2月2日(火) 13:00~16:00

ギフト用のチョコレート作りを楽しんだ。まず、間食の意義、洋菓子和菓子とのエネルギー、各自の間食の在り方について考えてもらった。その後、カカオバターの特長や本格的なチョコレート作りのコツについて説明した。本格的なチョコレートは固まる時間がかかり必要なので、当日は1時間位でしっかり固まり、簡単で絶対に失敗しないチョコレート作りに挑戦してもらった。またギフト用のラッピングに時間を割いて、4種類のチョコレートを3人一組になって楽しんでもらった。そして、簡単にできるフォカッチャ、ラッシーを作り、エネルギーの取り過ぎにならないさまざまな工夫を学んだ。

パンプキンチョコレート：栄養のある南瓜とナツメグたっぷりの餡を電子レンジで作し、クラッカー・リッツを砕いて混ぜたチョコレート生地をコーティングし、南瓜の種をトッピングしたもの。



シリアル入りマシュマロチョコボール：粗砕きの板チョコとマシュマロを電子レンジで、加熱し、熱々の生地にプレーンのシスコンを粗砕きにして小さなボール状に軽く丸めたもの。



チョコフォンジュ：牛乳を煮詰め、刻んだ板チョコレートを投入し、余熱で溶かしてチョコレートソースを作り、器に移して冷やし、とろみの出たソースを食卓でカットした果物にからめながら、試食した。このソースは熱々のものをケーキに掛けても美味しい。



リッツ入りチョコ・スプーン：リッツ入りのチョコ生地をミニスプーンに入れ、ミックスプレーを散らしたもの。

その他：市販のホットケーキミックスにオリーブ油、ナツメグを加えて成形し、表面に指で穴をあけ、フライパンで焼いたイタリアンパン・フォカッチャとカルシウムたっぷりの飲み物ラッシー作りに挑戦した。

(木戸詔子)

## ◇学外学術・広報活動

[はじめに]

大学附属機関であり教育・研究を目的とした栄養クリニックは、一般市民に食生活や健康に関する情報提供を行うだけでなく、専門領域の機関や施設からの講演や取材等の要請があれば、大学での研究成果を社会に広く還元する学術・広報活動の一環として広く受け入れている。

本年度の広報活動の概要を下記に示す。

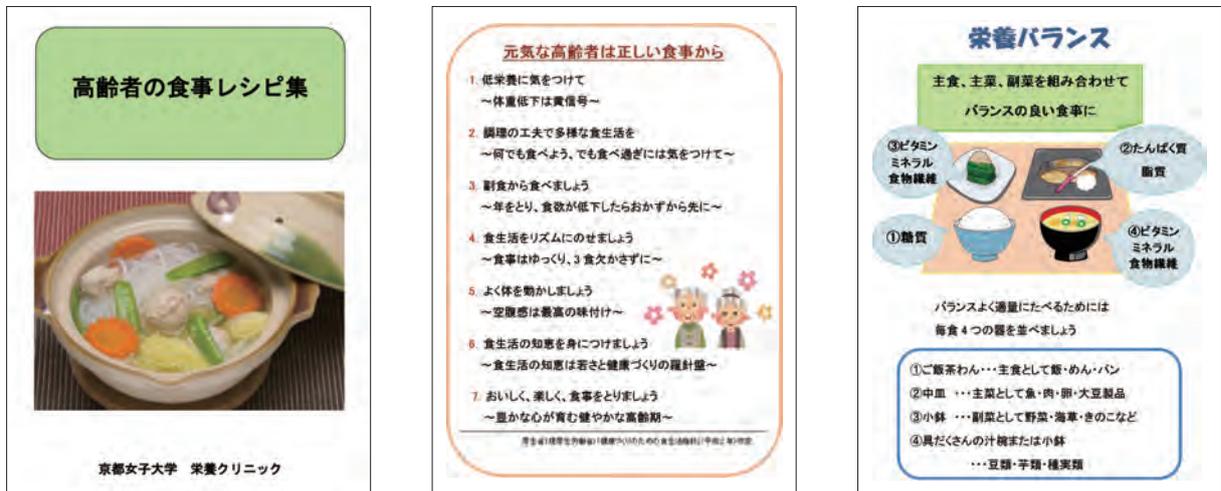
- 一般市民を対象とする「公開講座」 1件、参加者305名 (p.4参照)
- 外部団体からの依頼講演 10件、参加者 約400名 (p.53～56、71参照)
- 出展による栄養アセスメントと栄養相談 19件、参加者1,043名  
中信ビジネスフェア 1件、参加者206名 (p.47参照) 本学大学祭 1件、322名 (p.29参照)  
京都市高齢者福祉施設 17件、515名 (p.33参照)
- 料理本の発行 1件  
栄養クリニック監修「京女レシピ」の料理本4,000冊を本願寺出版社より、全国書店、Amazonにて販売 (定価1,600円+税) (p.57参照)
- 取材記事 29件  
読売Life (冊子) 4月特集号「どうする!? 苦手な食べ物」181万部発行 1件 (p.58参照)  
本願寺新報8月特集号 「夏バテ解消レシピ」40万部発行 1件 (p.58、59参照)  
「京女レシピ (料理本)」の発行に関する記事 8件 (p.72参照)  
食with関連記事 19件 (p.66参照)
- 外部団体からの依頼・共催による料理教室 5件、91名  
東山区地域ネットワーク活性事業 2件 (親子教室、高齢者の健康教室)、33名 (p.43参照)  
京都私立幼稚園協会東山・山科地区第4回地区別研修会 (アレルギー対策・おやつ)、24名 (p.55参照)  
あゆみ産院、母親の会 1件 (アレルギー対策)、14名 (p.15参照)  
NPO法人京滋骨を守る会 1件、20名 (p.20参照)
- 見学会 5件、参加者72名  
学会関連1件、行政関連1件、専門学校2件、オープンキャンパス&食withコラボの参加者による見学1件 (p.70参照)
- 研究発表 1件  
大学地域連携事業「高齢者の骨を守るための栄養ケア対策」の研究成果の一部を本年度開催の第62回日本栄養改善学会学術総会 (福岡)・一般講演の部で口頭発表 (p.60参照)

●冊子発行 3件

「貧血予防のガイド&レシピ集・第1版」2,000部発行 (p.46参照)

「高齢者の食事レシピ・第2版」2,000部発行

「子育てママ&パパへ 食事応援レシピ集 (学童期の食事)・第1版」1,000部増刷



高齢者の食事レシピ集 内容の一部

●東山区民対象「栄養クリニック通信 No.7、No.8」の発行 (p.46参照)

●個人栄養相談 21回 (p.72参照)

講演活動1 演題：糖尿病とカウンセリング

開催日・場所：平成27年6月6日(土)・大阪研修センター

講師：栄養クリニック長 宮脇尚志

主催：栄養心理カウンセリング研究会 第15回栄養心理カウンセリングシンポジウム

対象：栄養心理カウンセリング研究会会員 (病院管理栄養士)

内容：栄養指導の中でも指導依頼が最も多く、また改善の継続が困難な糖尿病指導でのカウンセリング技法の取り入れ方についてレクチャーを行った。健康信念モデルの話の中で、「今すぐ困っていない事は、真剣に考えようとしなさい」などの人間の特性とその対処方法についての説明や、糖尿病栄養指導の事例をあげてのカウンセリング手法について述べた。講演後の質問も多く、実りある講演となった。

質疑内容：

Q：タイプ別に指導すると言われましたが、具体的な言葉かけがあれば教えてください。

A：Yes. butやkick. Meのゲームにはまってしまわない事です。患者と自分がいて、もう1人の第三者を置く。そして自分を見て感情的になっていたらストップする。相手にどんどん話をさせるのがポイントです。皆さんもいっぱい話すとスッキリしますよね。サンドバックになる事が重要です。

Q：うつ病と血糖コントロールについての認知行動療法の今後の展開についてどのように思われますか？

A：海外ではあるのですが、日本で管理栄養士が中心となって介入した事例はまだありません。ぜひこの会の方達が試みてくださればと思います。複合的な治療が出来れば良いと思っています。

感想：結果を評価しないという点が印象に残った。栄養士は結果を求めがちで、栄養士が勉強して医者と同じように治療する気になってしまう事があり気を付けなければと思った。医者と連携し、話術を磨き診療時間の短い部分の助けになるよう患者の情報発信を積極的にするべきだと思った。

## 講演活動2 演題：こどもの味覚発達

日時・場所：平成27年7月1日（水）および 7月3日（金） 栄養クリニック3F

講師：副栄養クリニック長 木戸詔子

主催：京都市保健福祉局子育て支援部保育課

対象者：平成27年度京都市営保育所調理師研究会参加者（調理師・保育士）

内容：甘味、塩味、苦味、酸味、旨味の5源味のもつ生理的シグナル、新生児の味覚発達の変化、離乳食による味覚形成、幼児期の味覚発達、味の刷り込み、偏食、味覚障害などについて分かりやすく解説した後、美味しさの要因は何か、美味しさと生理機能との関連や保育園年長者を対象とする味覚教育のあり方についての事例を紹介した。最後に、子どもたちへの食環境づくりの大切さを伝えた。

感想：調理師の方から 味覚の発達については知っているつもりだったが、これまでの知識はぼんやりとしたものであったが、今回、この研修で、はっきりとした形で捉えることができよかった。幼児期に味覚を育てることの重要さに気づかされ、離乳期から幼児期の食育の大切さを感じ、その一端を担っていることを痛感した。日々の調理業務に活かしていきたい。新生児は大人より味覚に敏感であること、離乳期はいろんな味を受け入れやすいこと、薄味でないと正常な味覚は育たないこと、食の大切さについて再確認できた。保育所での給食で、季節の野菜や苦手なものでも一口でも食べ、味の経験をさせたいと思った。味覚形成の大切さや食の大切さを保護者にも伝えていきたいと思った。など。

保育士の方から 離乳食や偏食についての疑問が、この研修で理由がわかり納得できた。だしや素材の美味しさが分かる子に育てるのは大人の役割であること、健康な心と身体づくりの土台となる食事と真剣に取り組み、子どもたちが食事は楽しい、と思える教育に関わって行こうと思った。

## 講演活動3 演題：食べて脳のアンチエイジング

日時・場所：平成27年9月1日（土） 奈良女子大学D校舎

講師：副栄養クリニック長 木戸詔子

主催：奈良女子大学学生有志・奈良福祉部健康づくり課 地域栄養カレッジ

対象者：奈良市民高齢者、奈良女子大学学生、奈良福祉部健康づくり関係者

内容：日本人の健康寿命の実態、健康寿命の阻害する3大因子（メタボ、ロコモ、認知症）、認知症の著しい増加傾向（現在7人に1人から10年後には5人に1人に推移）について解説し、イギリスでは政策として、20年間で認知症を30%減少させた取り組みの実態を紹介後、日本政策の骨子を簡単に紹介し、認知症と食生活に関する研究成果を数例紹介した。その結果から、男性では主にエネルギー過多と肉などの偏った悪い食習慣、女性では低栄養からの発症が主な要因となっていること、食品では青魚、野菜、シリアル食品、抗酸化食品など、栄養素ではビタミンD・B<sub>6</sub>、葉酸、食物繊維、亜鉛などを積極的に摂ることで、予防や改善に繋がることを紹介し、最近話題のココナツオイルと認知症予防・改善との関係について解説し、最後に栄養クリニックが取り組んでいるアンチエイジングの食生活の在り方について栄養クリニックが作製した冊子や料理教室を紹介した。

感想：沢山の新しい情報を提供していただき、嬉しかった。資料を使って解説していただいたので分かりやすかった。勘違いしていたことや疑問が解けて、スッキリ！ 実際に青魚や野菜などをどの位食べればよいかなど、役立つ情報を提供してもらったので参加できてよかった。少しでも正しい知識を身につけ、自分のことは自分で守っていかなければと、痛感しました。

#### 講演活動4：食物アレルギーの子どもも安心できるクッキング

～園児のための食物アレルギーの最新情報（卵、牛乳、小麦粉）～

日時・場所：平成27年9月9日（水） 栄養クリニック 2F

講師：副栄養クリニック長 木戸詔子

主催：京都私立幼稚園協会東山・山科地区 地区別研修会

対象者：京都私立幼稚園協会所属 東山区・山科区13ヶ園 幼稚園教諭

内容：最近の乳幼児のアレルギーの特徴、アレルギー対応の基本、栄養面での問題、そして、対象者の多い卵、牛乳・小麦粉アレルギーの日常生活での事故例と予防対策についての具体例、誤った情報などについて講演し、アレルギーがあるから食べてはいけないのではなく、正しい知識をもち、耐性を獲得できるように専門家の



指導下で食べられる工夫をし、子どもたちに食べる楽しさを感じられるようにすべきであることを伝えた。その後、参加者全員で、鶏卵から栄養価の高い卵黄だけを、アレルゲンを含む卵白から完全に分離する方法を体得し、卵、牛乳、小麦粉アレルギー対応のおやつ作り「卵白フリーの卵黄入りクッキー」「米粉・豆乳のシルキーなクッキー」「和風ピザ」に挑戦した。感想：アレルギーに関する新しい知識が得られました。具体的でとても分かりやすく、日常での有益な情報が沢山ありました。おやつも子どもたちと簡単に作れ、喜んで食べてくれそうです。この内容を保護者の方々にも聞かせたいと思いました。（後日、研修会の内容が4ページにまとめられ、会員に配布された。）

## 講演活動5 演題：食育の大切さを見直す ～楽しい食事で心身の健康づくり～

日時・場所：平成27年12月4日（金） 滋賀県草津市立笠縫小学校

講師：副栄養クリニック長 木戸詔子

主催：草津市立笠縫小学校PTA研修部 ほのぼのトークング

対象者：草津市立笠縫小学校PTA研修部会員、保護者

内容：平成17年制定の「食育基本法」の骨子とその社会的背景について解説し、食育を推進するため、平成18年設立の「食育推進基本法計画」、平成23年策定「第2次食育基本法計画」の内容について紹介した。食は日常的な繰り返しで疎かになりがちであるが、人や自然との関わりを育むこと、家庭での共食の重要性について具体例を示し、子どもの発達に応じた食体験の重要性や、大人がゆとりを持ち、感受性豊かに対応することの大切さを訴えた。そして、乳児期の味覚形成、幼児期の食習慣の基礎づくり、学童期の食習慣の完成期（栄養クリニック作製の冊子配布）は、生涯にわたる健全な食生活の実践に繋がる大切な時期であることを事例を挙げて紹介した。将来を担う子どもたちが社会に出て力強く生きていけるために、食事の楽しさを味わえる環境づくりの大切さを伝えた。



感想：食育が具体的にどういうものなのか、よく分かっていませんでした。いろいろな話が聞けてとても参考になりました。日々の食生活がこんなにも大切なんだと、改めて実感することができました。小さなことからでも少しずつ自分の家庭で、みんなと一緒に考え、実践していきたいと思います。毎日の食事を楽しく明るく食べることから始めます。今日のご飯を子どもと一緒に作ることから初めてみようかなと思いました。食事時の雰囲気をもう少し気をつけてみようかなと思いました。など。（後日、「研修部だよりNo.2」に、講演内容が掲載され、参加できなかったPTA会員の希望者には講演資料が配布された。）

## 講演活動6：骨粗鬆症の予防・改善に向けた食生活

日時・場所：平成28年3月8日（火） 栄養クリニック2F

講師：副栄養クリニック長 木戸詔子

主催：京都府立高等学校家庭科研究会 伏見、宇治、南城陽地区合同研修会

対象者：京都府立高等学校家庭科研究会 伏見、宇治、南城陽地区会員（高校・家庭科教諭）

内容：高等学校での家庭科の教育に反映されるよう、まず、人体での骨形成と骨吸収の代謝機構、骨粗鬆症の判定基準と主な成因について解説し、日本人の骨粗鬆症罹患率の実態と、栄養クリニックで行っている研究成果を紹介する。日本は世界一の長寿国であるが、健康寿命とは大きく乖離し、要介護や要支援の必要な高齢者の割合が高い原因の一つに骨折や運動機能障害があり、さまざまな社会問題になっている実態、ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイルなどの取り組みや、骨粗鬆症の予防と改善に向けての具体的な食生活の

在り方を研究報告などを紹介しながら、栄養、食品、生活習慣などからの取り組み方を示唆する。食生活については、栄養クリニックが作製している「骨を元気にするレシピ集」を配布して、活用していただく予定である。

### 料理本「京女レシピ」の発売

「美肌をつくる」「骨を強くする」「腸を整える」「貧血予防」「血液サラサラ」「免疫アップ」「カロリーダウン」「伝統食・おもてなし食」の8章からなり、体の中から健康を支える健康レシピの本を平成27年5月1日付で本願寺出版社より発行した。127ページに約100レシピが掲載されているだけでなく、献立の立て方、だしの取り方、お弁当の基本、栄養バランスのよい食事構成、日本型食事の優れている点を解説し、随所に食材の栄養情報・選び方や電子レンジで作る簡単な調理法などが紹介されている。



### 読売Life 4月特集号「どうする!? 苦手な食べ物 ～嫌い克服のコツ～」

上記の課題で特集記事が生まれ、副クリニック長（木戸詔子）が取材に応じた。

「嫌い克服のコツ」では、幼児期の豊富な食体験の重要性、嫌いの原因をしっかりと見極め、調理・味の工夫を行い、子どもの好奇心と想像力を育みながら苦手克服をする。「食卓を楽しく!」では、食事はメンタル的な要因が大きいので、安心して食べられる声掛け、食べた褒める、食材に興味を持たせる、買い物、食卓準備、調理への参加、野菜栽培などの話をして、食べることへの興味と知識を広げることが大切なこと、幼児期の偏食は自我の芽生えと思えないこと、子どもは毎日変化（成長）するので、親が子どもの目線に立って、ゆとりを持ち、できることから始めるなど、具体的なアドバイスを示した。





夏のグリーンリゾット



グラスサラダ



トマトジュレ



簡単おつまみ 椎茸のパセリバター

毎日暑い日が続きますね。食欲が落ちるとい人も多いのではないのでしょうか。新年特集号で大好評だったCOOKING 2。今回は木戸昭子先生に、栄養バランスや食べ合わせが計算された、夏バテ解消レシピを教えていただきました。おいしいだけでなく、見ただけでも楽しく食欲増進！ぜひ楽しんで挑戦してみてください。

病巣女子大学栄養学クリニック 木戸 昭子 先生

### 夏バテ解消レシピ

#### 夏バてひっぱりCOOKING

##### 風味たっぷりの冷しゃぶにぎり

材料：10個分 15分

① しゃぶしゃぶ用肉 80g ② しょうゆ 大さじ1  
③ しょうゆ(たじ) 大さじ 30g  
④ だし 500ml ⑤ だし 大さじ2  
⑥ しょうゆ 大さじ1 ⑦ しょうゆ 大さじ1  
⑧ しょうゆ 大さじ1 ⑨ しょうゆ 大さじ1  
⑩ しょうゆ 大さじ1 ⑪ しょうゆ 大さじ1  
⑫ しょうゆ 大さじ1 ⑬ しょうゆ 大さじ1  
⑭ しょうゆ 大さじ1 ⑮ しょうゆ 大さじ1  
⑯ しょうゆ 大さじ1 ⑰ しょうゆ 大さじ1  
⑱ しょうゆ 大さじ1 ⑲ しょうゆ 大さじ1  
⑳ しょうゆ 大さじ1

作り方  
① しゃぶしゃぶ用肉(しゃぶしゃぶ用)を焼く。焼けた肉を冷ましておく。② しょうゆ(たじ)を混ぜ、冷めた肉を混ぜる。③ だしを煮立て、しょうゆ(たじ)を加える。④ しょうゆ(たじ)を加える。⑤ しょうゆ(たじ)を加える。⑥ しょうゆ(たじ)を加える。⑦ しょうゆ(たじ)を加える。⑧ しょうゆ(たじ)を加える。⑨ しょうゆ(たじ)を加える。⑩ しょうゆ(たじ)を加える。⑪ しょうゆ(たじ)を加える。⑫ しょうゆ(たじ)を加える。⑬ しょうゆ(たじ)を加える。⑭ しょうゆ(たじ)を加える。⑮ しょうゆ(たじ)を加える。⑯ しょうゆ(たじ)を加える。⑰ しょうゆ(たじ)を加える。⑱ しょうゆ(たじ)を加える。⑲ しょうゆ(たじ)を加える。⑳ しょうゆ(たじ)を加える。

##### トマトジュレ

材料：5人分 10分+冷やす時間

① トマト 2個 ② しょうゆ 大さじ1  
③ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ④ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑤ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑥ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑦ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑧ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑨ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑩ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑪ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑫ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑬ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑭ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑮ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑯ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑰ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑱ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑲ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑳ しょうゆ(たじ) 大さじ1

作り方  
① トマトを洗い、皮を剥き、8等分に切る。② トマトを鍋に入れ、水を加えて煮る。③ トマトが柔らかくなったら、しょうゆ(たじ)を加える。④ しょうゆ(たじ)を加える。⑤ しょうゆ(たじ)を加える。⑥ しょうゆ(たじ)を加える。⑦ しょうゆ(たじ)を加える。⑧ しょうゆ(たじ)を加える。⑨ しょうゆ(たじ)を加える。⑩ しょうゆ(たじ)を加える。⑪ しょうゆ(たじ)を加える。⑫ しょうゆ(たじ)を加える。⑬ しょうゆ(たじ)を加える。⑭ しょうゆ(たじ)を加える。⑮ しょうゆ(たじ)を加える。⑯ しょうゆ(たじ)を加える。⑰ しょうゆ(たじ)を加える。⑱ しょうゆ(たじ)を加える。⑲ しょうゆ(たじ)を加える。⑳ しょうゆ(たじ)を加える。

##### 大葉のジェノベーゼそうめん

材料：2人分 20分+冷やす時間

① 大葉 10枚 ② しょうゆ 大さじ1  
③ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ④ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑤ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑥ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑦ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑧ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑨ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑩ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑪ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑫ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑬ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑭ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑮ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑯ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑰ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑱ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑲ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑳ しょうゆ(たじ) 大さじ1

作り方  
① 大葉を洗い、水気を拭き取る。② しょうゆ(たじ)を加える。③ しょうゆ(たじ)を加える。④ しょうゆ(たじ)を加える。⑤ しょうゆ(たじ)を加える。⑥ しょうゆ(たじ)を加える。⑦ しょうゆ(たじ)を加える。⑧ しょうゆ(たじ)を加える。⑨ しょうゆ(たじ)を加える。⑩ しょうゆ(たじ)を加える。⑪ しょうゆ(たじ)を加える。⑫ しょうゆ(たじ)を加える。⑬ しょうゆ(たじ)を加える。⑭ しょうゆ(たじ)を加える。⑮ しょうゆ(たじ)を加える。⑯ しょうゆ(たじ)を加える。⑰ しょうゆ(たじ)を加える。⑱ しょうゆ(たじ)を加える。⑲ しょうゆ(たじ)を加える。⑳ しょうゆ(たじ)を加える。

##### 簡単おつまみ！ 椎茸のパセリバター

材料：6個分 12分

① 椎茸 6個 ② しょうゆ 大さじ1  
③ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ④ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑤ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑥ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑦ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑧ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑨ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑩ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑪ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑫ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑬ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑭ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑮ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑯ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑰ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑱ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑲ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑳ しょうゆ(たじ) 大さじ1

作り方  
① 椎茸を洗い、水気を拭き取る。② しょうゆ(たじ)を加える。③ しょうゆ(たじ)を加える。④ しょうゆ(たじ)を加える。⑤ しょうゆ(たじ)を加える。⑥ しょうゆ(たじ)を加える。⑦ しょうゆ(たじ)を加える。⑧ しょうゆ(たじ)を加える。⑨ しょうゆ(たじ)を加える。⑩ しょうゆ(たじ)を加える。⑪ しょうゆ(たじ)を加える。⑫ しょうゆ(たじ)を加える。⑬ しょうゆ(たじ)を加える。⑭ しょうゆ(たじ)を加える。⑮ しょうゆ(たじ)を加える。⑯ しょうゆ(たじ)を加える。⑰ しょうゆ(たじ)を加える。⑱ しょうゆ(たじ)を加える。⑲ しょうゆ(たじ)を加える。⑳ しょうゆ(たじ)を加える。

##### 夏のグリーンリゾット

材料：2人分 25分

① しょうゆ 大さじ1 ② しょうゆ(たじ) 大さじ1  
③ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ④ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑤ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑥ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑦ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑧ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑨ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑩ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑪ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑫ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑬ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑭ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑮ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑯ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑰ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑱ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑲ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑳ しょうゆ(たじ) 大さじ1

作り方  
① しょうゆ(たじ)を加える。② しょうゆ(たじ)を加える。③ しょうゆ(たじ)を加える。④ しょうゆ(たじ)を加える。⑤ しょうゆ(たじ)を加える。⑥ しょうゆ(たじ)を加える。⑦ しょうゆ(たじ)を加える。⑧ しょうゆ(たじ)を加える。⑨ しょうゆ(たじ)を加える。⑩ しょうゆ(たじ)を加える。⑪ しょうゆ(たじ)を加える。⑫ しょうゆ(たじ)を加える。⑬ しょうゆ(たじ)を加える。⑭ しょうゆ(たじ)を加える。⑮ しょうゆ(たじ)を加える。⑯ しょうゆ(たじ)を加える。⑰ しょうゆ(たじ)を加える。⑱ しょうゆ(たじ)を加える。⑲ しょうゆ(たじ)を加える。⑳ しょうゆ(たじ)を加える。

##### グラスサラダ

材料：2人分 15分+冷やす時間

① しょうゆ 大さじ1 ② しょうゆ(たじ) 大さじ1  
③ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ④ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑤ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑥ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑦ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑧ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑨ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑩ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑪ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑫ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑬ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑭ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑮ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑯ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑰ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑱ しょうゆ(たじ) 大さじ1  
⑲ しょうゆ(たじ) 大さじ1 ⑳ しょうゆ(たじ) 大さじ1

作り方  
① しょうゆ(たじ)を加える。② しょうゆ(たじ)を加える。③ しょうゆ(たじ)を加える。④ しょうゆ(たじ)を加える。⑤ しょうゆ(たじ)を加える。⑥ しょうゆ(たじ)を加える。⑦ しょうゆ(たじ)を加える。⑧ しょうゆ(たじ)を加える。⑨ しょうゆ(たじ)を加える。⑩ しょうゆ(たじ)を加える。⑪ しょうゆ(たじ)を加える。⑫ しょうゆ(たじ)を加える。⑬ しょうゆ(たじ)を加える。⑭ しょうゆ(たじ)を加える。⑮ しょうゆ(たじ)を加える。⑯ しょうゆ(たじ)を加える。⑰ しょうゆ(たじ)を加える。⑱ しょうゆ(たじ)を加える。⑲ しょうゆ(たじ)を加える。⑳ しょうゆ(たじ)を加える。

研究発表：第62回日本栄養改善学会学術総会・一般講演 口頭発表

日時：平成27年9月25日（金） 午後の部

場所：福岡国際会議場

演題名：高齢者の骨密度と食生活との関連性について

発表者：宮崎由子、木戸詔子、中村智子、日野千恵子、松浦稚紗、田中 清、宮脇尚志

内容：近年、要介護高齢者が急増しており、その原因には運動器の障害が4割を占めている。そこで、平成24年～26年に京都市老人福祉センター17施設において、50～90歳の男性136名、女性878名を対象に踵部骨密度測定、食生活状況アンケート調査、骨折経験調査、ロコモ問診（5群分類）、栄養状態の評価調査を実施し、骨折と食生活との関係を分析し、食生活の分野からの支援を行うこととした。

調査結果から、骨折経験が26%を占め、骨密度・YAM値70%以下の骨粗鬆症57%、YAM値70～80%の骨量減少28%、YAM値80%以上の正常15%であった。骨粗鬆症の割合は50歳代15%、60歳代44%、70歳代61%、80歳代72%と年齢が高くなるに従って優位に増加し、骨折経験と骨量の関係においても有意な差を認めた。さらに、運動機能障害（ロコモティブシンドローム）該当者は60%、予備群は22%存在し、ロコモ5群分類で有意に骨量の減少を認めた。栄養状態は、GOOD群75%、少し危険群20%、危険群5%であった。しかし、男性および80歳以上では危険群が10%存在し、骨量の顕著な減少が認められた。骨粗鬆症群と正常群別にカルシウムを豊富に含む食品や料理との関係を調べたところ、正常群においてイワシの丸干し、シシヤモ、豆腐入り味噌汁の摂取が有意に高かった。高齢者にとって骨量への影響が大きいと思われるカルシウム源のチーズ、ビタミンD源の鮭、ビタミンK源のブロッコリーとの摂取量を調査した結果、これら3食品を食べるように心掛けているものの、「時々食べる」程度であり、摂取不足が明らかとなった。

以上の結果から、高齢者に対する骨を強くするための食育の重要性を認めた。

（木戸詔子）

## 学生ボランティア体験

[はじめに]

栄養クリニック開設の目的のひとつとして、「実践力のある管理栄養士養成のために、在学生在がさまざま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」ことがある。大学の正規のカリキュラムの中では、管理栄養士に必要な知識やスキルが新ガイドランに沿って学習できるが、社会性や生活感の弱い学生が、卒業後に即、社会のニーズに応じた実践力を備え、職場の要望に応えられるようになるには、体験学習の中で培われたさまざまな状況に対応できる応用能力が必要である。しかし、管理栄養士の多くの養成施設は、実際に研修する場を持たないのが現状である。また、生活状況が多様化した現代社会では、特定の個人や多くの人々がおかれている状況を共有化できる管理栄養士が求められており、自分の考えによる一方的な指導ではなく、相手のおかれている状況や人生観などを共有し、真の課題を見つけ、解決する能力を身につけていかなければならない。ヒューマニズムや倫理観、そしてどんな方とも初対面から気持ちよく応対ができるコミュニケーション力が求められる。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、食材に対する季節感、経済性や個人の嗜好性などが理解できていないと支援はできない。栄養クリニックで開催されるさまざまな事業では、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。これらに学生ボランティアとして参加することで、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、常に、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キャリアを身につけて欲しいと願う。

当栄養クリニックでは、食物栄養学科2～4回生が学生ボランティアとして各種行事に参加している。本年度の学生ボランティア登録者数は43名、栄養クリニック事業参加延べ人数は1,114名であり、その内訳は、料理教室40名、食withプロジェクト2名、附小ランチ1,000名、大学祭24名、東山区地域連携事業・高齢者の骨密度測定と栄養相談34名、中信ビジネスフェア6名、東日本大震災の被災者に対する栄養管理プロジェクト8名であった。

以下に、学生ボランティアの体験記の一部を紹介する。

[学生ボランティアの活動概要]

### 料理教室

参加した学生は皆、各自の役割をよく理解しており、実習の準備から片付けまで積極的に引き受けてくれた。大変な作業が多いにもかかわらず、楽しんで参加してくれたことを何よりも嬉しく感じている。学生は、参加者への接遇や会話、調理補助などを通して、コミュニケーション能力の向上を図っている。当事業は一般の方を対象としており、参加者は老若男女さまざまである。食経験や調理技術もさまざまであるため、一人ひとりに合った対応で、全員が気持ちよく実習に参加できるような配慮が求められる。

初めてボランティアに参加した学生からは、「慣れない部分が多く、戸惑うこともありました。会話を楽しみながら参加できました。参加者のみなさまは、とても手際が良く自分も普段から調理をしなければいけないと感じました。」といった感想が寄せられ、自ら課題を発見することができているようだ。継続的に参加する学生は、回数を重ねるにつれ、参加者との会話も弾み、自ら主体的に動くことができ、確実な成長が感じられる。また、各教室で取り上げた食材や調理法へのコメントも多く寄せられており、座学で学んだ知識を、調理現場でどのように生かすか、実践的な方法を身をもって体験できている。当事業への参加は、学生にとってコミュニケーション能力の向上に加えて、食に関する知識の習得や調理技術向上の上でも学びの場となっているようである。将来、管理栄養士として就職した際の糧になることを願う。



料理教室で参加者のサポートをする様子

## その他イベント

今年度は、中信ビジネスフェア2015や大学祭における栄養アセスメントの他、東山区地域連携事業・高齢者の骨密度測定と栄養相談にも多くの学生が事業に参加してくれた。

これらのイベントは、業務時間が長く、体力を要するものであるが、参加した学生は疲れた様子も見せず、皆精一杯取り組んでいる。各自、担当の業務に責任をもって取り組み、状況に応じた臨機応変な対応もよくできている。どの学生も、最後まで笑顔で丁寧な対応ができており、来場者も大変喜んでおられた。



大学祭の栄養アセスメントの様子

学生からは、「貴重な体験ができてよかった」、「将来の進路を考える上で大変参考になった」、「自分の技術不足や弱点や長所に気づくことができてよかった」等の感想が寄せられており、将来進む道に悩んでいる学生の道しるべの役割も果たしているようで嬉しく思う。今後も、学生の実践教育の場としての可能性を広げていきたい。

(原 稚紗)

## 栄養クリニックのあゆみ

[はじめに]

平成20年7月、本学の教育研究機関として始動した栄養クリニックも、8年目を迎えた。平成24年度より、新たに建設された研究所棟へ活動の拠点を移したことで、活動の幅が広がり、当クリニックの利用者は増加した。これからの活動をより充実したものとするために、過去5年間の活動実態を企画別に数値で振り返ってみることとした。[平成20～23年度については、活動報告書第4号（2011年度）p.57参照]

[地域連携事業・公開講座等]

食と健康に関する情報提供、普及啓発を目的とし、学内外で公開講座や講演会を実施している。過去5年間の事業実施回数、および参加者の推移を図1. 2に示した。

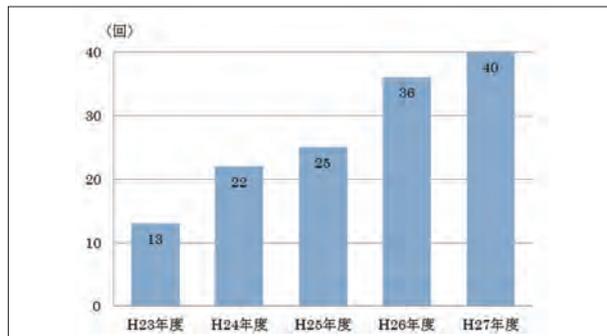


図1 実施回数



図2 参加者数

地域住民を対象とした公開講座では、「おいしさと健康」、「骨粗鬆症予防」、等のテーマで、講演を行っている。地域住民の食への関心は高く、平成27年度に「健康寿命の延伸」をテーマに実施した公開講座では、参加者300名を超え、開設以来の快挙となった。開設当初と比べると、栄養クリニック認知度が高くなり、現在では多くの企業・行政と協力し、活動の場が増えている。

今後も大学での研究成果を社会へ還元する方法として、活動の範囲を広げながら健康情報の発信に努めてゆきたい。

[栄養クリニック健康料理教室・栄養指導等（料金を徴収する講座）]

料理教室は、食事の楽しさ、健康増進・疾病予防、食文化の伝承等、毎回さまざまなテーマで実施しており、料理を通して市民の方々に栄養と健康、食生活のあり方を学んでいただく重要なプログラムである。テーブルコーディネート講座では、季節感のある食卓や文化的豊かさのある食空間など、豊かな心を育む食卓演出法を紹介している。

過去5年間の料理教室の実施回数、および参加者数の推移を図3. 4に示した。

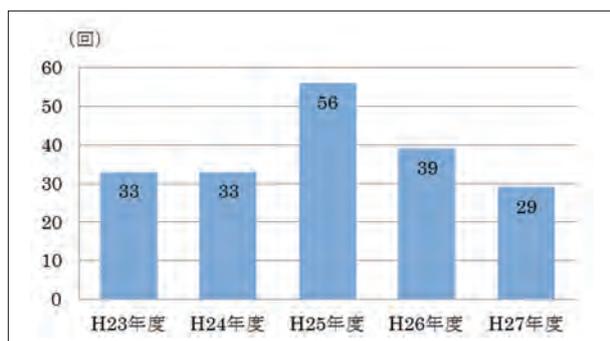


図3 料理教室等 実施回数



図4 料理教室等 参加者数

平成24年度に施設を移転し、その年は施設準備のためフルでの活動ができなかったが、平成25年度にはフルでの活動に加え、調理室スペースも拡大したことから、料理教室の受け入れ人数が大幅にアップした。大学の広告塔の役割も果たす栄養クリニックは、開設当初より地域連携事業に力を入れてきた。栄養クリニックの知名度が高くなるにつれ、地域連携事業などが年々増加するに伴い、マンパワーの関係で、料理教室の実施回数を平成26年度から減らさなければならない現状となった。多くの方に、好評を得ている料理教室だが、より健康情報の発信を意識した教室にできればと考えている。栄養相談は栄養クリニックの重要な活動と考えており、設立当初より利用者が少ないものの、本年度は延べ21回実施した。

[学園内連携・在学生、卒業生向け講座]

在学生および卒業生に向けての生涯学習は、当クリニックの設立の目的の一つである。また、施設が整備された平成24年度より学生生活センターからの依頼で、在学生への支援として調理の基礎を学ぶ料理教室を開催している。過去5年間の実施回数、および参加者数の推移を図5、6に示した。



図5 実施回数



図6 参加者数

平成25年度より、実施回数および参加人数は大きな変化はない。卒業生を対象に、学習会を実施しているが、参加者数が伸び悩んでいる。そこで、昨年度より、卒業生登録制度を設け、食物栄養学科のネットワークづくりを進めている。登録は任意で、登録者にはメールで情報発信を行い、対象者に確実に学習会等の情報が届くように環境を整備している。今後も、学習会の実施形態を見直し、参加者数増加に向けて、工夫していきたい。(原 稚紗)

## 平成27年度 年間行事報告

### 料理教室・テーブルコーディネート講座

日付	タイトル	開催	参加者数 (学生ボランティア数)	参加スタッフ
4/22(水)	春が旬の食材を使った料理教室(1)	主催	16 (2)	日野・木戸・松浦
4/23(木)	春が旬の食材を使った料理教室(1)	主催	15 (2)	日野・木戸・中村・松浦
5/14(木)	電子レンジを使ってエネルギーカットの調理(1)	主催	18 (2)	木戸・中村・日野・松浦
5/15(金)	電子レンジを使ってエネルギーカットの調理(2)	主催	19 (2)	木戸・中村・松浦
5/26(火)	食物繊維たっぷりの健康料理	主催	14 (0)	中村・木戸・松浦
5/27(水)	食物繊維たっぷりの健康料理	主催	17 (3)	中村・木戸・日野・松浦
6/10(水)	初夏が旬の食材を使った料理教室(1)	主催	15 (2)	日野・木戸・松浦
6/11(木)	初夏が旬の食材を使った料理教室(2)	主催	15 (2)	日野・木戸・中村・松浦
6/26(金)	一人でも簡単にできる本格中華料理を学ぼう	主催	19 (2)	山本尚三・木戸・中村・松浦
6/30(火)	テーブルコーディネート講座(1)	主催	5 (0)	中野・木戸・中村
7/7(火)	フォカッチャを作ろう！	主催	16 (2)	木戸・中村・松浦
7/8(水)	フォカッチャを作ろう！	主催	11 (2)	木戸・日野・松浦
7/22(水)	食物繊維たっぷりの健康料理	主催	18 (2)	中村・木戸・日野・松浦
7/23(木)	食物繊維たっぷりの健康料理	主催	19 (2)	中村・木戸・日野・松浦
8/7(金)	夏休み親子クッキング 「親子で楽しい調理体験」	主催	親子8組 親9/子8(2)	木戸・中村・日野・松浦
9/16(水)	秋が旬の食材を使った料理教室(1)	主催	15 (2)	日野・木戸・松浦
9/17(木)	秋が旬の食材を使った料理教室(2)	主催	18 (2)	日野・木戸・日野・松浦
10/1(木)	中国料理家から本格的な中華料理を学ぼう！	主催	17 (0)	黄恵珍氏・山本尚三・木戸・日野・中村
10/6(火)	食物繊維たっぷりの料理教室	主催	22 (1)	中村・木戸・松浦
10/7(水)	食物繊維たっぷりの料理教室	主催	19 (2)	中村・木戸・日野・松浦

12/3(木)	高齢者の食事支援教室(1)	主催	20(0)	日野・木戸・中村・松浦
1/14(木)	低エネルギー調理の工夫	主催	19(0)	木戸・中村・日野・松浦
1/15(金)	低エネルギー調理の工夫	主催	20(1)	木戸・中村・松浦
1/19(火)	テーブルコーディネート講座(2)	主催	10(0)	中野・木戸・中村・松浦
2/9(火)	学習会「貧血を防ごう」	主催	8(0)	中村・木戸・松浦
2/10(水)	学習会「貧血を防ごう」	主催	15(0)	日野・木戸・松浦
2/24(水)	アンチエイジングのための献立と調理	主催	13(0)	日野・木戸・松浦
2/25(木)	アンチエイジングのための献立と調理	主催	19(1)	日野・木戸・中村・松浦

### 食 with プロジェクト

日付	タイトル	開催	参加者数 (学生ボランティア数)	参加スタッフ
5/15(金)	東京本社版・中部支社版 「食 with レシピ甲子園プロジェクト」社告	共催		
5/16(土)	大阪本社版・西部支社版 「食 with レシピ甲子園プロジェクト」社告	共催		
5/22(金)	大阪本社版・中部支社版 「食 with レシピ甲子園」募集広告	共催		
5/27(水)～ 9/15(火)	第3回「食 with レシピ甲子園(高校生がつくるレシピコンテスト)」 「健康、笑顔の朝ごはん」レシピ募集開始	共催	レシピ応募 総数 4,168作品	宮脇・中山・今井・木戸・松浦
6/7(日)	特集記事掲載 「高校生時代の朝食こそ将来の健康づくりの基本！」	共催		中山
7/14(火)	京都版記事掲載 「京都女子大教授 食の大切さ訴え 兵庫で出前授業」	共催		成田
7/14(火)	阪神版記事掲載 「食事の大切さ訴え 京都女子大学教授 武庫荘総合高で授業」	共催		成田
7/16(木)	京都女子大学オープンキャンパス特別講座 告知および応募要項の掲載	共催		
8/5(水)	京都女子大学オープンキャンパス×食 with レシピ甲子園 コラボイベント 講演講座 「食育の重要性を考える―「食」のスペシャリストを目指すあなたへのメッセージ―」 トークショー「Let's Enjoy 朝ごはん」	共催	イベント参加者123名 栄養クリニック見学会参加者38名	宮脇・中山・木戸・中村・日野・松浦

8 / 6 (木)	京都版記事掲載 「栄養の大切さ学んでレシピ甲子園審査員 訴え」	共催		
8 / 9 (日)	食 with レシピ甲子園レシピ募集記事掲載 京女生からの応援メッセージ①	共催		
8 / 12 (水)	食 with レシピ甲子園レシピ募集記事掲載 京女生からの応援メッセージ②	共催		
8 / 18 (火)	食 with レシピ甲子園レシピ募集記事掲載 京女生からの応援メッセージ③	共催		
8 / 28 (金)	食 with レシピ甲子園記事掲載 「笑顔で朝食 少し工夫を」	共催		中山
12 / 13 (日)	「健康、笑顔の朝ごはん」 最終審査会表彰式	共催	最終審査会 外部参加者 22名 表彰式40名 (2)	宮脇・中山・今井・ 木戸・松浦
12 / 25 (金)	東京本社版・大阪本社版・西部支社版 「レシピ甲子園」受賞者決定 山口の倉富 さん文部科学大臣賞			
1 / 4 (月)	大阪本社版 食 with 第3回レシピ甲子園受賞作品発表			

#### 卒業生のための生涯学習・支援等

日付	タイトル	開催	参加者	参加スタッフ
6 / 2 (火)	勤務先での栄養クリニック開設についての 相談		1	木戸
6 / 5 (金)	生涯学習会(1) 「骨を強くするための食生活について」	主催	11名 (うち在校 生0名)	木戸・松浦
9 / 12 (土)	生涯学習会(2) 「日本人の食事摂取基準2015年版活用のポ イント」 講師：栞原晶子氏	主催	23名 (うち在校 生17名)	田中・木戸・松浦

#### 附属小学校スクールランチ 担当：中山玲子指導教員

日付	給食検討会、お楽しみ給食等
	附属小学校給食検討会 全10回
6 / 24 (水)	第1回お楽しみ給食試食検討会
7 / 7 (火)	第1回お楽しみ給食実施
10 / 24 (土)	第2回お楽しみ給食試食検討会

11/18(水)	第2回お楽しみ給食実施
3/1(火)	第3回お楽しみ給食試食検討会
3/10(木)	第3回お楽しみ給食実施

### 学内外栄養アセスメント（栄養相談）

日付	タイトル	開催	参加者数 (学生ボランティア数)	参加スタッフ
10/14(水) 10/15(木)	中信ビジネスフェア2015 出張栄養アセスメント	依頼	204 (6)	宮脇・吉野・木戸・ 中村・松浦
11/1(日)	大学祭における栄養アセスメント・ 栄養相談	主催	322 (24)	宮脇・中山・今井・ 米浪・木戸・日野・ 中村・岡島・岡田・ 加須屋・安田・松浦

### 大学地域連携事業 健康づくりイベント 高齢者の骨を守るための栄養ケア対策

日付	開催場所	開催	対象者 (学生アルバイト)	内容	参加 スタッフ
5/29(金)	中京老人福祉センター	依頼	中京老人福祉センター 利用の高齢者 30名 (2)	身長・体組成・骨 密度・下肢筋力の 測定、栄養相談	木戸・太 田・松浦
6/15(月)	醍醐老人福祉センター	依頼	醍醐老人福祉センター 利用の高齢者 38名 (2)	身長・体組成・骨 密度・下肢筋力の 測定、栄養相談	日野・中 村・松浦
6/16(火)	洛西老人福祉センター	依頼	洛西老人福祉センター 利用の高齢者 30名 (2)	身長・体組成・骨 密度・下肢筋力の 測定、栄養相談	木戸・松 浦
6/29(月)	上京老人福祉センター	依頼	上京老人福祉センター 利用の高齢者 27名 (2)	身長・体組成・骨 密度・下肢筋力の 測定、栄養相談	日野・中 村・松浦
7/9(木)	西京老人福祉センター	依頼	西京老人福祉センター 利用の高齢者 35名 (2)	身長・体組成・骨 密度・下肢筋力の 測定、栄養相談	中村・太 田・松浦
7/15(水)	北老人福祉センター	依頼	北老人福祉センター利 用の高齢者 40名 (2)	身長・体組成・骨 密度・下肢筋力の 測定、栄養相談	日野・田 中・松浦
7/24(金)	左京老人福祉センター	依頼	左京老人福祉センター 利用の高齢者 28名 (2)	身長・体組成・骨 密度・下肢筋力の 測定、栄養相談	木戸・中 村・山口
9/3(木)	山科老人福祉センター	依頼	山科老人福祉センター 利用の高齢者 19名 (2)	身長・体組成・骨 密度・下肢筋力の 測定、栄養相談	中村・田 中・太田

9/29(火)	下京老人福祉センター	依頼	下京老人福祉センター 利用の高齢者 30名(2)	身長・体組成・骨 密度・下肢筋力の 測定、栄養相談	木戸・太 田
10/8(木)	久世西老人福祉セン ター	依頼	久世西老人福祉セン ター利用の高齢者 30名(2)	身長・体組成・骨 密度・下肢筋力の 測定、栄養相談	日野・松 浦
10/21(水)	伏見老人福祉センター	依頼	伏見老人福祉センター 利用の高齢者 28名(2)	身長・体組成・骨 密度・下肢筋力の 測定、栄養相談	木戸・太 田
10/26(月)	右京老人福祉センター	依頼	右京老人福祉センター 利用の高齢者30名 (2)	身長・体組成・骨 密度・下肢筋力の 測定、栄養相談	木戸・中 村
10/29(木)	東山老人福祉センター	依頼	東山老人福祉センター 利用の高齢者 30名(2)	身長・体組成・骨 密度・下肢筋力の 測定、栄養相談	木戸・日 野
11/5(木)	淀老人福祉センター	依頼	淀老人福祉センター利 用の高齢者 28名(2)	身長・体組成・骨 密度・下肢筋力の 測定、栄養相談	日野・中 村
11/12(木)	右京中央老人福祉セン ター	依頼	右京中央老人福祉セン ター利用の高齢者 30名(2)	身長・体組成・骨 密度・下肢筋力の 測定、栄養相談	中村・田 中
11/19(木)	南老人福祉センター	依頼	南老人福祉センター利 用の高齢者 30名(2)	身長・体組成・骨 密度・下肢筋力の 測定、栄養相談	日野・中 村
12/17(木)	山科中央老人福祉セン ター	依頼	山科中央老人福祉セン ター利用の高齢者 32名(2)	身長・体組成・骨 密度・下肢筋力の 測定、栄養相談	木戸・中 村

### 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	開催	参加者数等 (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.7	主催	東山区の小 学校1700部	日野・木戸・中村・ 松浦
7/31(金)	ベテラン主婦に学ぶ 夏休み親子クッキング	主催	親子6組 親6名/子7名	日野・木戸・中村・ 松浦
10月発行	健康情報通信No.8	主催	東山区の小 学校1700部	日野・木戸・中村・ 松浦
10/27(火)	高齢期のからだにやさしい料理教室	主催	20名	日野・木戸・中村・ 松浦
2月発行	貧血予防ガイド&レシピ集	主催	東山区の小 学校100部	日野・木戸・中村・ 松浦

## 学生生活支援行事・その他共催事業

日付	タイトル	開催	参加者数 (学生ボランティア数)	参加スタッフ
6/24(水)	栄養クリニックによる女子大生のための料理教室 「第1回 和食の基本」	共催	19 (0)	日野・木戸・中村・松浦
11/18(水)	栄養クリニックによる女子大生のための料理教室 「第2回 洋食の基本」	共催	9 (0)	木戸・中村・日野・松浦
11/26(木)	アレルギー対応の親子料理教室(1)	主催	16 (0)	木戸・中村・日野・松浦
2/2(火)	栄養クリニックによる女子大生のための料理教室 「第3回 手づくりチョコレート&すてきなラッピング」	共催	16 (0)	木戸・日野・中村・松浦
3/17(木)	骨粗鬆症予防のための料理教室	共催	20 (0)	田中・中村・木戸・日野・松浦

学生料理サークル「Callus」の利用 9/19(土)、11/14(土)、2/13(土) 学生延べ29名

## 2015年度 栄養クリニック連絡会議

日付	参加大学	参加者数	参加スタッフ
9/24(木)	京都女子大学 栄養クリニック	5	京都女子大学：宮脇・木戸・日野・中村・松浦
	武庫川女子大学 栄養クリニック	5	
	中村学園大学 栄養クリニック	9	
	天使大学 天使健康栄養クリニック	3	
	女子栄養大学 栄養クリニック	5	
	神戸女子大学 健康福祉学部	1	
	東海学園大学 健康プラザ	1	

## 栄養クリニック施設見学

日付	タイトル	参加者	参加スタッフ
4/16(木)	NPO法人アレルギーネットワーク京都事務局 施設見学	3	木戸
7/28(火)	奈良県健康福祉部健康づくり課職員 栄養クリニック見学および講演依頼	4	木戸
9/7(月)	大和学園 京都栄養医療専門学校 副校長 栄養クリニック見学・質疑応答	2	木戸
12/14(月)	金沢製菓調理専門学校生徒・職員 栄養クリニック見学会と講演 「栄養クリニックの事業を通しての栄養学の実践」	25	木戸

公開講座・学外講演

日付	講演題目	対象者	講師・参加スタッフ
6 / 6 (土)	第15回栄養心理カウンセリング・シンポジウム 講演「糖尿病とカウンセリング」	栄養心理カウンセリング研究会会員 30名	宮脇
7 / 1 (水) 7 / 3 (金)	平成27年度京都市営保育所調理師研究会 講演「子どもの味覚発達」	京都市営保育所調理師および保育士 76名	木戸
7 / 12 (日)	アレルギー大学京都びいちゃんねっと主催 会員のための講座 講義 「食品学から始める食物アレルギー」	アレルギー大学マイスター登録会員 対象20名	講義：成田 スタッフ：木戸
9 / 1 (火)	地域栄養カレッジ 講演「食べて脳のアンチエイジング」	奈良県健康福祉部健康づくり課・奈良女子大学主催 地域住民対象50名	木戸
9 / 9 (水)	京都私立幼稚園協会東山・山科地区第4回地区別研修会 講演 「食物アレルギーの子どもも安心できるクッキング」 実習 「卵・牛乳・小麦粉アレルギー対応のおやつ」	京都市東山・山科地区の私立幼稚園 教職員24名	木戸
10 / 3 (土)	地域連携研究センター開設記念シンポジウム「地域と共に、女性が拓く地域社会の未来」 講演「京都女子大学栄養クリニックの取組」	京都市東山区との協催事業 京都市民、東山区民、一般企業対象 40名	木戸
10 / 17 (土)	栄養クリニック公開講座「健康寿命を延ばそう」 講演Ⅰ「運動による健康寿命の延伸」 講演Ⅱ「健康寿命を延ばすためのメタボ対策最新情報！」	一般市民対象 305名	寄本・宮脇・河野・木戸・中村・日野・松浦
12 / 4 (金)	草津市笠縫小学校PTA研修部講座「ほのぼのトークキング」 講演 「食育について」	笠縫小学校PTA 対象30名	木戸
2 / 16 (火)	東山区・京女大共催 講演 「食育の大切さを見直す～楽しい食事で心身の健康づくり～」	東山区民対象 100名	木戸
3 / 8 (火)	平成27年度京都府立高等学校家庭科研究会 伏見・宇治、南山城ブロック共同研修会 「骨粗しょう症の予防・改善に向けた食生活」	京都府立高等学校家庭科研究会会員 対象30名	木戸

## その他の広報活動

日付	報道機関	報道媒体	記事見出しタイトル
4月号	読売新聞社	読売 Life 4月号	大阪・京都・滋賀・和歌山・兵庫・中国・福井・四国版 181万部 特集 どうする!? 苦手な食物 「嫌い」克服：嫌いの少ない子に育てる改善方法
6月12日	京都新聞社	京都新聞	食べて「つよく かしこく 美しく」京都女子大学栄養クリニックがレシピ本刊行
6月13日	読売新聞社	読売新聞	京都版 健康増進へ 京女レシピ
6月18日	中日新聞社	中日新聞 (夕刊)	中部日本版 「栄養満点 京女レシピ・健康料理100種掲載」
6月19日	中日新聞社	中日新聞 (朝刊)	滋賀版 「栄養満点 京女レシピ・健康料理100種掲載」
6月23日	京都女子大学 新聞部	藤花通信	「美と健康 レシピ発売」
7月2日	仏教タイムス社	週刊仏教タイムズ	「つよく かしこく 美しく 京女レシピ」
8月1日	本願寺出版社	本願寺新報 8月特集号	夏バテ解消レシピ 夏にぴったり COOKING ♪
8月号	淡交社	なごみ8月号	「つよく かしこく 美しく 京女レシピ」
9月3日	京都府立総合資料館文献課	図書寄贈	「つよく かしこく 美しく 京女レシピ」
10月号	京都中央信用金庫	社内報 くんしらん	「中信ビジネスフェア2015 特集」
1月20日	本願寺出版社	本願寺新報 1月20日号	朝食レシピ “甲子園”

## 研究活動

日付	演 題	備 考
9/25(金)	高齢者の骨を守るための栄養ケア対策 「高齢者の骨密度と食生活との関連性について」	第62回 日本栄養改善学会学術総会 (福岡)・共同研究発表 宮脇・木戸・中村・日野・田中・松浦

## 個別栄養相談等

日付	タ イ ト ル	件数	担当スタッフ
4月～9月	ダイエット教室 (6回講座)	2 (12回)	木戸
4月	個人栄養相談	1	木戸
5月	個人栄養相談	1	木戸
6月	個人栄養相談	1	木戸

7月	個別栄養相談	1	木戸
7月	食事分析	1	木戸
12月	個人栄養相談	1	木戸
2月	個人栄養相談	3	木戸

### 学生への支援活動

No.	内 容	担当者	備 考
1	第2回 チャレンジ! 糖尿病いきいきレシピコンテスト2015	宮脇・木戸・ 中村・日野	応募者：宮脇研究室4 回生3名 朝食部門で二次審査 (実技審査)へ進出。
2	卒業研究「薬膳料理」 料理試作および料理の評価（アンケート協力）	木戸・日野・ 中村	川添研究室4回生1名

### その他

- ・学生ボランティア登録 43名、学生参加者延べ 114名、附小スクールランチボランティア 延べ1,000名

# 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

最終改定 平成25年3月19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（非専任職員）（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）（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栄養相談活動に従事する。

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 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、栄養相談活動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相談活動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、栄養相談活動を分担する。

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、運営委員会の議をへて学長が委嘱する。

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、栄養相談活動を分担し、併せて相談活動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 クリニック指導員は任期を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、学部事務課長の監督のもと、クリニック運営業務全般に従事し、併せて栄養相談活動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、栄養相談活動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及び京都女子大学短期大学部の専任教職員で、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、栄養相談活動に従事することができる。

3 クリニック研修員の研修期間は1年とする。

(運営委員会)

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

(運営委員会の構成)

第13条 運営委員会は次の各号に定める委員をもって構成する。

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

(任期)

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

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

3 前条第5号及び第6号を除く委員の任期は、それぞれの在任中とする。

(委員長)

第15条 委員長は教務部長をもってあてる。

(運営委員会の運営)

第16条 委員長は運営委員会を招集し、その議長となる。

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

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

(運営委員会の審議事項)

第17条 運営委員会は次の事項を審議する。

(1) クリニックの管理運営に関する事

(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

(専門会議)

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

2 専門会議は次の各号に定める委員をもって構成する。

- (1) クリニック長
- (2) 副クリニック長
- (3) クリニック指導教員
- (4) クリニック指導員
- (5) 食物栄養学科主任
- (6) 学部事務課長

3 専門会議はクリニック長が議長となって議事を運営する。

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

(専門会議の審議事項)

第19条 専門会議は次の事項を審議する。

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

第20条 クリニックの事務は、教務部学部事務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、大学評議会の議を経て、学長がこれを行う。

附 則

この規則は、平成20年4月1日から施行する。

附 則

1 この規則は、平成22年4月1日から施行する。

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

附 則

この規則は、平成23年4月1日から施行する。

附 則

この規則は、平成25年4月1日から施行する。

## 【京都女子大学 栄養クリニック職員】

### ■ 栄養クリニック長（医師）

宮脇 尚志 家政学部教授

担当科目・研究分野  
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（管理栄養士）

木戸 詔子 京都女子大学名誉教授

研究分野  
食品蛋白質工学、臨床栄養学、調理科学

### ■ 栄養クリニック指導教員（管理栄養士）

中山 玲子 家政学部教授

今井佐恵子 家政学部教授

米浪 直子 家政学部准教授

横山 佳子 家政学部准教授

吉野世美子 家政学部准教授

樹山 敦子 家政学部講師

担当科目・研究分野  
栄養教育論・脂質栄養生化学、栄養教育（食育）  
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  
栄養評価論、ライフステージ別栄養学・エネルギー代謝  
公衆栄養学・細菌学、食品衛生  
調理学、ライフステージ別栄養学・調理科学  
臨床栄養学・栄養生理学

### ■ 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・ヘルスケア（特定保健指導）

日野千恵子 元京都民医連第二中央病院 管理栄養士

### ■ 栄養クリニック研究員

川添 禎浩 家政学部教授

河村 幸雄 家政学部教授

田中 清 家政学部教授

成田 宏史 家政学部教授

八田 一 家政学部教授

寄本 明 家政学部教授

担当科目・研究分野  
健康環境論、食品衛生学、食品衛生学実験、公衆衛生学、基礎の化学・食品安全性学  
科学英語、食品学実験、食物栄養の化学・食品科学、応用生物化学  
臨床栄養学・骨粗鬆症、内分泌代謝学  
基礎実験、食品学実験・食生活学、食品科学、免疫学  
基礎の生物学、食品加工学実習・食品科学、食品加工学、食品免疫学  
運動と健康科学、基礎栄養学、運動栄養学、基

			礎の生物学・環境生理学（含体力医学・栄養生理学）、公衆衛生学、健康科学、応用健康科学、スポーツ科学
桂	博美	家政学部准教授	給食経営管理論・食品栄養学
河野	篤子	家政学部准教授	給食経営管理論、給食運営論・食文化
松尾	道憲	家政学部准教授	分子栄養学、生化学実験、基礎実験、バイオテクノロジー実験・分子生物学、分子栄養学、生化学
松本	晋也	家政学部准教授	基礎栄養学、分子栄養学、基礎実験、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

			担当科目・研究分野
太田	淳子	神戸学院大学講師	調理学・高齢者の栄養と食事
山口	友貴絵	大和学園准教授	基礎栄養学・老年介護学
山崎	圭世子	大阪キリスト教短期大学助教	こどもの食と栄養・食生活学、スポーツ栄養学

### ■ 栄養クリニックスタッフ（管理栄養士、ラボラトリー・スタッフ）

原(松浦) 稚紗 元高の原中央病院 管理栄養士

## 編集後記

京都女子大学栄養クリニックは、平成20年度に開設して8年（R研究棟に移転してから4年）が経過いたしました。お陰さまで、今年度も活動報告書第8号（2015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。

今年度も、活動報告をご覧いただけるとわかりますように、栄養クリニックのスタッフの他、家政学部食物栄養学科の全教員に栄養クリニック指導教員または研究員として、また、卒業生は栄養クリニック研修生として参画いただき、さまざまな事業に取り組みました。公開講座の講師、生涯学習の講師になっていただいたり、東北支援に行っていたり、それぞれの専門性を生かした活動をしていただきました。

今年度のトピックスとして、まず、本願寺出版社から栄養クリニック監修「つよく かしこく 美しく 京女レシピ」を発刊したことが挙げられます。4年間掲載させていただいた本願寺新報の京都女子大学栄養クリニックのコラムより、健康や食の情報、健康を考えた簡単で美味しい料理のレシピ集は、好評を博しております。また、大学地域連携事業「高齢者の骨を守るための栄養ケア対策」の研究成果の一部を、第62回日本栄養改善学会で口頭発表しました。東日本大震災の被災者に対する栄養管理支援プロジェクトや学園祭の栄養アセスメントにおいても、食事調査や骨密度測定など、研究機関としてデータを収集し研究にも取り組んでおります。

公開講座も大教室が満員御礼になるほど大盛況で、市民の皆様の健康や運動に対する関心の深さを垣間見ることができました。その他の事業も、挙げればきりがありません。当クリニックほど、大学の栄養クリニックで幅広い活動をしているところはなく、今年度の報告書からもその活動の多様さを実感することができます。

これからも地域に根ざした大学の「教育研究機関」として、さまざまな課題を一つずつ解決しながら、活動内容の拡大、研究の充実を図って参りたいと思っております。

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。 （中山玲子）

編集委員会 編集委員長 宮脇 尚志 編集委員 中山 玲子 木戸 詔子 中村 智子 日野千恵子 事務担当 原(松浦) 稚紗	平成28年3月1日発行  発行 京都女子大学栄養クリニック 編集責任者 宮脇 尚志 住所 〒605-8501 京都市東山区今熊野北日吉町35 TEL 075-531-2136 FAX 075-531-2153 URL : <a href="http://www.kyoto-wu.ac.jp/daigaku/shisetsu/eiyouclinic/index.html">http://www.kyoto-wu.ac.jp/daigaku/shisetsu/eiyouclinic/index.html</a>
---	--