

京都女子大学
栄養クリニック

活動報告書

第 6 号

栄養クリニックの開設6年目を振りかえって	1
平成25年度 全国栄養クリニック連絡会	2
行事報告	
食 with プロジェクト～レシピ甲子園コンテスト～	4
一般市民を対象とする「料理教室」	8
テーブルコーディネート教室	18
食物栄養学科卒業生を対象とする生涯学習	20
京都女子学園における食育活動―附小ランチ―	24
大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談	28
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
東日本大震災の被災者に対する栄養管理プロジェクト	36
東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性事業 ～東山区まちづくり支援事業として～	43
「中信ビジネスフェア2013」への出展による栄養アセスメント・栄養相談	47
おやつ作りと遊び活動による子育て支援 ～児童学科棚橋ゼミ「たんぼぼひろば」との連携事業として～	49
学生生活支援行事「女子大生のための料理教室」	51
学生生活支援行事「Beginner's Cooking School」	54
学外学術・広報活動	56
学生ボランティア体験	59
本願寺新報コラム「京都女子大学栄養クリニック・食と健康の教室」	61
平成25年度 年間行事報告	65
京都女子大学 栄養クリニック職員	72
京都女子大学 栄養クリニック規則	73
編集後記	75

栄養クリニックの開設6年目を振り返って

京都女子大学栄養クリニックは、平成20年7月1日に開所しましたので、間もなく6年を迎えますが、最近ハード・ソフトの両面で、大きな発展を遂げることができました。まずハード面では、平成24年4月より、R研究所棟に移転しましたが、1フロアに集約され随分広くなり、調理関連設備も大幅に充実し、栄養クリニックにとって活動しやすい環境が整いました。これだけの立派な施設を作って頂いたら、それに見合うだけの成果を挙げなければいけません。ソフト面での大きな変化として、平成25年4月より副クリニック長の席を設けて頂くことができ、木戸詔子名誉教授にご就任頂きました。改めてこの場をお借りしまして、一方ならぬご高配を賜りました、芝原理事長・楠木事務局長はじめ、関係の方々に厚く御礼を申し上げます。

当栄養クリニックは、教育・研究・地域貢献という、3つの大学の使命を念頭に置き、それぞれの分野で活動してまいりました。具体的には、栄養クリニック公開講座・市民を対象とする料理教室・テーブルコーディネイト講座・卒業生を対象とする生涯学習・京都女子学園における食育活動（附小ランチ）・大学地域連携事業（健康相談イベント）・大学祭における栄養アセスメント体験と栄養相談・中信ビジネスフェアへの出展による栄養アセスメント及び栄養相談・おやつ作りと遊び活動による子育て支援・本願寺新報への連載（年間32回）・研究活動・他大学栄養クリニックとの連携などを行ってきました。

昨年度からさらに、学生支援料理教室を開催しeラーニングにも活用、東山区地域活性化事業としての健康増進事業の成果が認められ東山区より助成金交付、読売新聞大阪本社との共催にて食withプロジェクトを開催、東北大震災支援プロジェクト、京都市長寿すこやかセンターとの共同事業などに取り組みましたが、今年度これらを継続事業として行っていくことが認められました。

今後ともご期待に沿えるような活動を続けていきたいと考えておりますが、専任の常勤教職員を持たない、小さい組織ですので、学内外より、皆様方のお力添えなくしてはやっていけません。今後とも一層の、ご指導・ご鞭撻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26年3月1日

京都女子大学栄養クリニック長
田 中 清

平成25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中、5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、本年度で第3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25年9月12日（木） 16：30～20：30

場 所：第59回日本栄養改善学会学術総会 名古屋国際会議場E会場 研究自由集会②

開会の挨拶：神戸女子大学健康福祉学部健康スポーツ栄養学科教授 鈴木一永

（第3回世話役校の武庫川女子大学に前年度まで勤務）

各施設からの報告・質疑応答：18：35～19：47（各施設 12分+3分）

自由討論：19：50～20：30

懇 親 会：20：40～

[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（4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 鈴木智草、管理栄養士 磯崎
真理子

武庫川女子大学 栄養クリニック（3名）

栄養クリニック責任者／共通教育部准教授／管理栄養士 鈴木秋子、栄養クリニック管理
栄養士／京都府立医科大学大学院医学研究科地域保健医療疫学／武庫川女子大学非常勤講
師 尾崎悦子、栄養クリニック管理栄養士／兵庫大学健康科学部栄養マネジメント学科
増村美佐子

中村学園大学 栄養クリニック（3名）

栄養クリニック管理栄養士／栄養科学部教授 大部正代、栄養クリニック栄養管理栄養
士・事務 上野宏美、栄養クリニック管理栄養士／栄養科学部助手 小野美咲

天使大学 天使健康栄養クリニック（5名）

栄養クリニック代表責任者／看護栄養学研究科研究科長／栄養管理学専攻教授／医師 大
久保岩男、看護栄養学研究科／栄養管理学専攻教授／医師 武蔵 学、元看護栄養学部栄
養学科教授／管理栄養士 小林良子、看護栄養学研究科栄養管理学専攻／管理栄養士 山
口敦子、健康栄養クリニック栄養指導グループ責任者／看護栄養学研究科栄養管理学専攻

准教授／管理栄養士 鈴木純子

神戸女子大学 健康福祉学部（2名）

健康福祉学部教授/医師 鈴木一永、健康福祉学部学科主任／教授 奥野 直

京都女子大学 栄養クリニック（7名）

栄養クリニック長／食物栄養学科教授／医師 田中 清、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教員／食物栄養学科教授／管理栄養士 中山玲子、クリニック指導教員／食物栄養学科教授／管理栄養士 宮崎由子、栄養クリニック研究員／食物栄養学科教授／医師 宮脇尚志、栄養クリニック指導員／管理栄養士 日野千恵子、栄養クリニックスタッフ／管理栄養士 松浦稚紗

[各施設からの報告]

女子栄養大学：設立の背景と主な活動内容の紹介。管理栄養士課程卒業後の栄養管理の実践の場として活用。半年12回のダイエットコース、外来栄養実践講座（毎月2回、12回平日夜間、土曜日開催）、荒川区での保健指導などについて報告。

中村学園大学：施設、スタッフ紹介、17年前から健康増進センターが取り組んでいる「青年期の栄養状態が将来の健康に及ぼす影響」の長期研究、学生の病院実習前の模擬患者実習などへの活用実態、一般市民を対象とする肥満治療などの実態について報告。

京都女子大学：設立・開設目的、構成スタッフ、2012年新施設での年間事業報告。特に一般市民対象の健康増進・生活習慣病の予防を目指した料理教室、卒業生対象の生涯学習、管理栄養士対象の研究会、大学祭や学外での身体計測と栄養相談、出張講演、附属小学校のランチ提供と食育、児童学科との共催による子育て支援、食 with 共催事業、新規事業の京都市東山区地域連携事業：まちづくり支援、京都市高齢者支援、東日本大震災支援、学生支援の料理教室、そして食物学科学生418名の参加実態について報告。

天使大学：2006年開設から大学院生の実践教育・研究施設として設立し、2013年度から大学の事業として認可。大学院生の研究の場として活用し、独自のプログラムで食事介入群と対象群の検査・調査を行い、食物摂取状況、メタボの指標となる生化学検査の解析、行動変容と運動、改善効果などの研究成果について報告。

武庫川女子大学：月1回昼食会を含む4時間講座5回シリーズ、18名を対象の「ダイエット教室」の内容（身体計測、講義、昼食、参加者からのスピーチ、まとめなど）。独自の5点メニュー、その成果報告、そして受講生の追跡調査の難しさなどについて報告。

以上の報告に対し、施設間での質疑応答があり、有意義な情報交換ができた。また、栄養クリニック開設を目指している大学から、必要経費、構成スタッフや人件費などについての質問があった。次年度の連絡会は、平成26年8月20日～22日に開催の日本栄養改善学会学術総会・横浜市・パシフィコ横浜で開催すること、これまでの経過から2年継続で連絡会議の世話役を担当することとし（第1・2回は女子栄養大学担当）、第3回に引き続き次年度を武庫川女子大学の担当とした。（木戸詔子）

◇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周年記念の共催事業として、昨年度から「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、様々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。

本年度は高校生が作る朝ごはん第1回「食 with レシピ甲子園」コンテストを以下に示すスケジュールで実施した。なお、レシピ甲子園コンテストは次年度以降も継続実施を予定している。

第1回「食 with レシピ甲子園」の実施内容	新聞掲載日・企画実施日と場所	備考
・レシピ甲子園コンテスト開催の広告記事 ・上記関連と食物栄養学科紹介・広告記事	読売新聞 平成25年7月7日号 平成25年7月20日号 平成25年7月21日号 平成25年7月23日号	キックオフ特集号 学生告知掲載① 学生告知掲載② 学生告知掲載③
読売新聞 京都支社より関連の取材 「朝食にとって健康、笑顔に」	大阪・京都版 平成25年8月21日号 和歌山・奈良版 平成25年8月22日号 兵庫版 平成25年8月23日号 三重南部版 平成25年8月24日号 広島・鳥取・愛媛・香川版 平成25年8月25日号 滋賀・福井・岡山・島根・高知版 平成25年8月29日号	
「レシピ甲子園」の全国高校生からの応募	平成25年9月9日メ切り	1346名応募
「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	平成25年9月中旬 平成25年10月初旬	88作品選出 7作品選出
「レシピ甲子園7作品」の試作・評価による 最終審査会（個人・団体賞の選出）	平成25年11月10日 9時～15時 京都女子大学栄養クリニック	対象者と付添 10名
「レシピ甲子園」記念フォーラム 表彰式、講演会	平成25年12月1日 13時～15時 大阪読売ビル・ギャラリー	約100名
「レシピ甲子園」結果特集記事 受賞作品と授賞式・講演内容の紹介	読売新聞 平成25年12月8日号	

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

[甲子園レシピの応募と審査過程]

食を通して「家族の健康、笑顔の朝ごはん」をテーマに、高校生を対象とした「第1回食withレシピ甲子園」を7月7日～9月9日まで応募した結果、北は仙台から南は宮崎まで1346作品の応募があった。夏休みを活用して、①テーマに合ったオリジナルな献立、②栄養バランスと食材を生かしたもの、③新規性・独創性、④再現性を求めた朝食で、作品名を示し、家族などに実際に食べてもらい、感想やメッセージを添付していただいた。

高校生らしい作品名が多く、特に、「野菜嫌いのお母さんや兄弟・姉妹のために」、「忙しいお父さんのために」、「祖父母のために」などと家族のことを考えた作品や朝ごはんの重要性をしっかりと考え、不足しがちな栄養がとれる食材を使うなどの工夫がみられたこと、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や少々を使い過ぎて料理を再現することができないもの、作り方が不明瞭など、問題も多かった。

当初予定をしていなかったが、二次審査で残った7名の方には栄養クリニックに来ていただいて、45分間で試作し、本人から作品の3分間PR、外部から若手料理研究家の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名の審査員が、試食評価による最終審査を行った。

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者され、慣れない施設での挑戦に緊張が感じられたが、皆さん前向きな態度で参加されていた。食物栄養学科4回生2名にお手伝いに加わっていただき、試作時間が少しオーバーした方が多かったが、予定通りの作品を作り上げ、ほっとされた様子であった。作品に対して審査員から丁寧な評価があったことは、今後の励みになると思われる。写真は、最終審査会での調理と審査の様子です。



受賞作品は下記の示す通り個人賞7作品、団体賞18校。詳細については前述に示したHPを参照のこと。

- ・最優秀賞「朝の彩どり30品目ごはん」 斎藤佳苗 志学館高等部2年
- ・京都女子大学栄養優秀賞「朝からスッキリさっぱり朝ごはん」 貝原直希 東筑紫学園高等学校3年
- ・審査員特別「彩どりパンケーキキロール」 松本明香里 兵庫県立武庫荘総合高等学校3年
- ・優秀賞「栄養満点ライスバーガー」 乾 里穂 奈良県立高円高等学校1年
- 「ニワトリさん朝食プレート」 垣内翔吏 三重県立相可高等学校2年
- 「朝食ベやすいご飯」 伊達正博 山口県立萩高等学校2年
- 「クアトロバスケット（日、韓、伊、仏）」
久川美子 兵庫県立武庫荘総合高等学校3年
- ・団体賞 就実高等学校、岡山県立井原高等学校、京都府立鴨沂高等学校、兵庫県立篠山産業高等学校、東筑紫学園高等学校、三重県立相可高等学校、盈進高等学校、兵庫県立武庫荘総合高等学校、済美高等学校、神戸山手女子高等学校、滋賀県立大津高等学校、鳥取城北高等学校、兵庫県立西脇高等学校、岐阜女子高等学校、聖母被昇天学院高等学校、広島県立庄原格致高等学校、奈良県立高円高等学校、兵庫県立社高等学校

(木戸詔子)

[表彰式と記念フォーラム]

平成25年12月1日 13時～15時 大阪読売ビル・ギャラリーよみうりにて、上記の個人賞及び団体賞の表彰式を行うとともに、記念フォーラムを開催した。

先ず表彰式では、全国から受賞者や指導教諭、家族の方、一般の方も含めて約100名出席した。

最優秀賞は、読売新聞大阪本社広告第3部長 肌附春樹氏より、京都女子大学栄養賞は栄養クリニック副クリニック長木戸詔子氏より、また、審査員特別賞の有坂賞は、料理家・料理研究家有坂翔太氏よりそれぞれ賞状と賞品が贈られた。また、優秀賞（4名）は肌附氏、団体賞（18校）は京都女子大学楠木純子事務局長より賞状などが贈られた。表彰された高校生達は、緊張の面持ちであったが、1364点の応募の中から選ばれ、誇らしげであった。

次いで、第二部として、「朝ごはん」の大切さや日本の伝統的食文化の話などを通して、「食」の原点としての役割について考える記念フォーラムを開催した。

講演Ⅰは、「健康、笑顔でいるための食事」と題して、特別審査員の有坂翔太氏に、話をしていただいた。高校生など若い人も参加しているため、トーク形式で進行した。

簡単に自己紹介、現在の職業に至った経緯などを話していただいた。その後、レシピ甲子園の応募作品の感想として、「今回審査員として参加し、料理は気持ちが伝わるものだというのを改めて感じた。自分で作れば、嫌いなものを避けてしまいがちだが、健康や栄養を考えれば、嫌いなものも摂る必要がある。中でも朝食は大切で、食べる人への思いが伝わる場であるからこそ、家族で囲む食卓はすごく重要だと思う。今回入賞したどのレシピからも、

その気持ちが伝わってきた。また、驚いたのは高校生のレベルの高さ。親が作った料理を食べている高校生が多い中で、自分でこんなに素晴らしいレシピを考える人がいることがうれしい。今後参加する人にも、大人にはできない、高校生らしい独創的な料理に挑戦してもらいたい。」と話した。また、あわただしい朝に手早く美味しくつくれる朝ごはんの調理方法などを紹介していただいた。

講演Ⅱは、「家庭で楽しい食育を～伝えよう！ 世界に誇れる和食の文化を～」と題して、中山玲子（栄養クリニック指導教員、家政学部教授）が講演した。

食育の推進について食育基本法や学校食育、さらに家庭での食育の必要性について講演した。ユネスコの無形文化遺産登録（平成12年4月登録）を直前に控え、世界で見直されている「和食」の良さや日本食文化の伝承について、また、世界に誇れる和食の文化を伝えて行くためには、まず、家庭の食卓、朝ごはん、家庭における食育が重要であることなど、「食」の原点としての役割を話した。

記念フォーラム終了後、受賞者、審査委員などで記念写真撮影を行い、厳粛な中にも和やかな雰囲気での閉会した。

以上、2013年度の食 with レシピ甲子園は盛会裏に終了したが、課題も残っている。今回の反省も踏まえ、次年度も実施する予定である。今回のレシピ甲子園で、多数の高校生が家族を思いやる素晴らしい朝ごはんレシピを考案してくれたことをうれしく思うと共に、この企画を通して、高校生や家族、教育機関が朝ごはんの大切さを見直し、「健康、笑顔」の家族や人々が増えて行ってくれることを期待する次第である。

（中山玲子）



講演会



授賞式後の記念撮影



最優秀賞の受賞



会場の様子



有坂翔太氏 中山玲子教授

◇一般市民を対象とする「料理教室」

[はじめに]

一般の料理教室と異なり、当教室では食材の洗浄から片付けまでしていただき、食材や調理法での栄養知識を学び、健康増進や生活習慣病の予防に繋げている。そして、日常の調理や栄養面の疑問にはできるだけお答えしている。

この料理教室の運営は栄養クリニック指導員を中心に実施し、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、電子レンジ調理、減塩、エネルギーカット、おもてなし料理、夏休み親子クッキング、手作りパン、子育て支援・高齢者支援などのテーマで46回の教室を開催し、約580名（昨年度の1.8倍）の参加があった。各教室には2名の学生ボランティアが9時から準備に加わり、10時からミニ講義と実習、12時試食・片付け、13時終了の後の全体の清掃・器具の整備までお手伝いいただいている。本年度実施した教室の一部を下記に紹介する（本年度開催の料理教室の一覧表は、p.65参照）。

昨年度4月新築の栄養クリニック実習室は20名がゆったりとした空間で実習できる。内容によって受け入れ人数は異なるが16名を基準とし、人気が予想される教室は連続で開催するなどしてキャンセル待ちを回避するよう配慮したが、年度半ばから利用者が増えキャンセル待ちのクレームがあるので次年度からさらに改善の必要がある。

事例紹介1 「電子レンジ調理」

電子レンジを正しく活用すればほとんどの料理を簡単に、短時間で、調味料や器具の無駄を省き、しかもエネルギーカットで、熱源の節約にもなるので喜ばれる。

その1 西洋料理：春の食材を使用し、「ビーフテリーヌ・新じゃが芋のガレット」「紫キャベツと新玉ねぎのサラダ」「あさり蒸し」「春キャベツのミルク煮」の献立で実施。

「感想」「コンロを使わずにとても美味しい豪華な料理が低エネルギーだったので驚き」「電子レンジの使い方は分かっているつもりでした。学んだことを家で使いこなせるように頑張ります」「油の使用が少なく片付けがとても簡単で嬉しい」など。

その2 中華料理：「叉焼」「棒棒鶏」「紙包み焼麺」「泡菜」の献立で実施。

「感想」「本格的な豪華な中華料理が火を使わずにあっという間にでき感動」「焼豚は短時間なのにとてもジューシーで美味しく、棒棒鶏も鶏の旨みで野菜が美味しく、紙包みの焼きそばはヘルシーで、おしゃれで、おもてなしにもでき、白菜のピリ辛漬けは酢を使い即席のできる減塩の漬物調理で、学ぶことが多い教室でした」など。

その3 日本料理：「手羽の照り焼き」「新じゃが芋のさっぱり和え」「蓮根の白和え」「空也蒸しの銀あんかけ」「雑穀ごはん」の献立で実施。

「感想」「夏にコンロを使わず580kcalとは思えない美味しい料理が簡単にでき満足」

「電子レンジの使い方は目から鱗。使い方がよく理解できた」「手羽料理はレンジ料理とは思えない味でとても簡単」「蒸し器を使わない茶碗蒸しは楽」「酢入り白和えは夏向きで簡単でコクがある」「丁寧な分かり易い教え方に感謝」など。

その4 京のお番菜：「鯛のたいたん」「蕪の生湯葉あんかけ」[賀茂茄子の2色田楽]「京人参のハーブドレッシング和え」の献立で実施。

「感想」「鯛は薄味でしっかり味が染み、ふっくらして臭みも無く、鍋を使わない優れた調理」「田楽茄子がレンジで作ると油が1/3以下で済み、簡単で美味しく嬉しい限り」「薄味の蕪もとても満足」「ハーブドレッシングは料理のレパートリーが広がり感謝」など。



電子レンジ2 又焼



電子レンジ3 手羽の照り焼き



電子レンジ4 京のおばんざい

事例紹介2 「減塩調理」

日本人に多い高血圧を予防する観点から1食3g以下の食塩摂取を啓発しているが、この教室では2g以下で十分満足ができ、家庭で活用しやすい調理法を紹介している。

その1 初夏のだしを生かした和風減塩調理：「豚しゃぶにぎり・焼おにぎり」「鯛とキノコの煮物」「和風ポテトサラダ」「変わり豆腐のゆずあん」の献立で実施（食塩1.7g）

「感想」「八方だしで下ごしらえすると薄味で料亭の様な上品な味で満足。素材の味が生かされている」「長芋に茗荷などで作るサラダは初めてでしたが、子どもも高齢者も喉越しがよく喜ぶ料理と思う」「これからは調味料の使い方に気を付け、とても美味しいので家でも作ります」「初めての参加でしたが大変楽しく嬉しく、家でも実践します」など。

その2 夏の減塩調理：「豚肉の味噌炒め」「海老・夏野菜のブイヤベース」「豆腐・夏野菜の胡麻だれ」「白菜・竹輪のゆかり和え」「生姜ご飯」「デザート・レンズ豆のヨーグルト」の献立で実施（食塩1.8g）。

「感想」「野菜を茹でて炒めるなどのひと手間で、食感がよく、少量の調味料で満足できること、一つの鍋で次々と野菜を茹で、その茹汁でスープを作ると味・栄養面でも優れていて美味しく大変参考になった」「この教室のお陰で、家の味が変わりました」「減塩とは思えない美味しさに感謝し、復習してこの味をしっかり伝えていきます」など。

その3 秋の減塩調理：「秋のキノコ三昧」「蓮根の豚肉巻き/秋茄子・ズッキーニ・トマトの生姜マリネ」「秋野菜のホワイトスープ」「マンナンライス」の献立で実施（食塩1.5g）

「感想」「たっぷりのキノコを南瓜とチーズ・胡椒味のヨーグルトソースで食べるのはと

でも新鮮」「蓮根料理も簡単でとても美味しく子ども達も喜んで食べてくれそう」「スープも秋の食材が沢山入り、薄味なのに美味しかった」「表面にだけ味を付けて満足感を出すなど沢山の工夫を学びました。この味を忘れずに家に持ち帰り減塩に努めます」「工夫された料理の紹介にいつも感謝の気持ちでいっぱいです。次が楽しみです」など。

その4 減塩鯖ずし：「砂糖メ鯖ずし」「茶巾豆腐の吸物」「大根なます」「和菓子・茶通」の献立で実施（鯖ずし1本につき2.4gの減塩。比較のため一般のメ鯖も試作）。

「感想」「大好物の鯖ずしの作り方を学び、店で食べる美味しい高価な寿司が作れて幸せ」「砂糖で鯖をめることを初めて経験。臭みも取れジューシーで良い方法ですね」「やっぱり塩の方が好き」「茶巾豆腐、なます、茶通が簡単に作れて楽しかったです」など。



減塩調理 豚しゃぶにぎり



減塩調理 秋のきのこ三昧



減塩調理 鯖寿司

事例紹介3 「低エネルギーの調理」

他の教室でも減塩や低エネルギーの工夫は行っているが要望が高かったので「基本的な考え」について講義した後、具体的に学んでいただいた。「鱈と帆立のムニエル・氷コンニャクの照り煮、セロリとパプリカのピクルス」「紅芯大根プレートサラダ」「山伏茸の吸物」「銀杏ごはん」「柿のスイーツ」の献立で実施。

「感想」「色彩・よく噛んで食べる食材・ソースの工夫、鱈や貝で主菜が100kcalで満足ができるなど沢山のことを学んだ。氷コンニャク、山伏茸、紅芯大根、柿のスイーツも珍しく、ボリュームがあり大満足の献立だった」など。



1食520kcalの献立

事例紹介4 「おもてなし料理」

その1 酒の肴：酒のつまみは面倒というイメージがあり、簡単な作り方を教えて欲しい。また、お惣菜がもう1品欲しい場合に役立つなど、人気が高いので2回実施した。

1回目 「夏野菜の中華風マリネ」「三彩旬野菜の豚肉巻き」「カッターチーズの乙女和え」「はんべんのバター焼き」「さつま揚げ」「緑豆おこわ」606kcal、食塩3.3g

2回目 「鯖と長芋の和物」「茄子の冷やし鉢」「焼き蒲鉾のシソ巻き」「新じゃが・揚げ・ピーマンの焼物」「空芯菜の炒物」「玉蜀黍ごはん」494kcal、食塩2.4g

「感想」 「どれも簡単でヘルシーで見栄えがよく季節感が感じられて嬉しかった。急な来客やもう一品欲しい場合に役立つので何より。主人も喜びます」「茄子のミョウバンを使った色止め、アクのぬき方、空芯菜の調理は初めてで役立ちます。鮪の和え物なども我が家の定番料理に加えます」「シンプルで新感覚の食欲をそそる料理は最高でした」など。

その2 お節料理：「鶏の焼物」「大根白椿」「松実入りごまめ」「紅白相生結び」「函館風筑前煮」「矢羽根松串」「あやめ蒲鉾」「サーモン砵巻」「桜おこわ」「苺大福」の献立で実施

「感想」 「電子レンジを使い簡単で見栄えのする京都らしいお節料理を習得できた」「気軽に作れるので子どもと一緒に頑張ります」「初めてお節料理に挑戦し新鮮でした。盛り付け・飾り切りなど勉強になり、気に入った料理は普段でも活用したいです」など。

その3 ホットプレート料理：「海鮮塩麴リゾット」「シュー・サレ3種」の献立で実施。

「感想」 「塩麴の使い方と栄養機能が理解でき、おしゃれで、まろやかで、簡単で美味しいリゾットは来客にも家族に喜ばれると思うので、早く家でやってみたい」「シューは難しいと思っていたが、とてもきれいにでき、サラダ風にアレンジしたのは初めての経験で、おしゃれで、美味しく、料理のレパートリーが増えました」など。

その4 精進料理：2月下旬に「胡麻豆腐」「蓮根の蒲焼」「青菜のおろし和え」「菜の花の和え物」「赤蕪の酢物」「じゃがそうめん」「利休汁」「小豆がゆ」「利休饅頭」の献立で、2日連続で実施を予定している。



おもてなし料理 酒の肴



おもてなし料理 お節



おもてなし料理 塩麴リゾット

(木戸詔子)

その5 冬のお手軽おもてなし料理：自宅に人が集まる時に簡単に作れ、尚且つヘルシーで見栄えする盛り付けのおもてなし料理を紹介した。彩の工夫なども説明した。メニューは「オーブンサンド／フムスとバジル、酒粕と芽ネギ」「花びらダイコン」「サーモンのハーブ蒸し」「ジャガイモ丸ごとスープ」で実施。

「感想」 「見た目以上にボリュームある料理で美味しかった」「彩を考えて献立を立てようと思う」「ひよこ豆を知れた」「酒粕の使い方がマンネリだったので参考になった」など。

その6 肉と野菜のお惣菜：肉と野菜をしっかり使って600kcalになるような献立を紹介した。下味やだし汁の工夫で添える調味料を減らす工夫などを伝えた。メニューは「ブロッコリーと大豆の柚子胡椒酢漬け」「手羽先とピーマンの絡み炒め」「牛肉と野菜のメンチカ

ツ」「切干大根の味噌汁」で実施。

「感想」「今日のメニューは全部作れそう」「ミンチカツは野菜たっぷりで美味しかった。ハンバーグよりも野菜がとれ、油で揚げないのであっさりしている（多数）」など。



冬のお手軽おもてなし料理



肉と野菜のお惣菜

(大西(田中) 清子)

事例紹介5 「子育て支援」

その1 偏食対策・お弁当：偏食の原因と対策についての講義を行い、「かくれんぼソーセージ」「白身魚の2色揚げ」「厚揚げといんげんの照煮」「エリンギとアスパラガスのバター醤油炒め」「南瓜ソテー」「油揚げのいんげん・人参チーズ巻き」「鮭ポテトグラタン」「ひじきのパスタ」「オクラ・ベーコン巻き」「ひじき入り卵焼き」の献立で実施。

「感想」「お弁当はワンパターンになりがちだが、喜んで食べてくれそうな料理を沢山学び、とても役立ちます」「どの料理もトースター、電子レンジ、フライパンで手軽にできるので、子どものために是非実践します」「お弁当のコツの他に、衛生面、栄養面の理解ができ、このような教室に参加できる機会を多くして欲しい」など。

その2 偏食対策・魚、野菜を食べよう：子どもの嫌いな魚・野菜料理のうち、特に子どもの魚離れの問題と対策について講義した。鯛を子どもの好きな味・食感に調理した「鯛のサクサクパン粉焼き」、魚の栄養を効率良く摂れる「まぐろ缶の混ぜ寿司」、子どもの嫌いなピーマンをトマトチーズ味で調味した「イタリアンぎょうざ」などを実習していただいた。

「感想」「魚も調理方法によって食べやすくなった」「とてもカラフルでかわいい料理で子どもに喜んでもらえそうなので是非つくってみたい」など。

その3 親子クッキング：「ピザ2種」「幸せのフルーツポンチ」「スイカジュース」の献立で実施。

「感想」「失敗しないピザ作りは嬉しい」「子どもと一緒に楽しい時間を共有できて感謝」「添加物なしの体によいピザが美味しく低コストで簡単にでき勉強になった」子どもから、「皆で仲よく楽しく作れ、また来たい。寒天、白玉、果物カットも楽しかった」など。

その4 子どものパーティ料理：子どもが好きなハンバーグ、ローストチキン、ちらし寿司を電子レンジなどで簡単に、かわいい形に作り、彩りよく飾り付けしていただいた。野菜を使ったデザートのリクエストに応じて小松菜の緑色を生かしたツリー型のケーキを実習した。

「感想」「とてもかわいく味も美味しく子どもも喜びます」「カラフルで見た目楽しく味も美味しく、とても素敵なメニューでした」「ケーキはきれいな緑色でかわいく美味しかったです」など。



子育て支援 お弁当



子育て支援 偏食対策



子育て支援 調理に取り組む様子
(木戸詔子・中村智子)

事例紹介6 「旬の食材を使った季節の料理教室とミニ健康講座」

健康な食事や食材に関する関心は高く、旬の食材を使った料理教室とミニ健康講座を組み合わせ合わせた教室を四季ごとに行った。

その1 春の食材：「中華風鶏のトマトソースかけ」「レタスサラダ&新茶ドレッシング」「春野菜中華スープ」「タピオカヨーグルトかけ」の献立で実施。季節の変わり目は身体のたるさなどの症状がでやすく、日頃から注意をしておくポイントなどを学習し、季節の野菜をたっぷり食べる献立を紹介した。

「感想」「春野菜たっぷりとてもおいしかったです。帰ったら料理してみようと思います」「いつもお野菜がたくさんとれるメニューでおいしく見た目もよいお料理でした」「食材をいろいろ使い見た目もよく感心。お茶のドレッシングもおいしかったです」「なんでもひと手間かけるとお料理もちがうなあとお感したし嬉しいです」など。

その2 初夏の食材：「鱈の若竹煮」「新じゃがごまみそ煮」「トマトと干海老入りサラダ」「かぼちゃの羊羹」の献立で実施。旬の魚の鱈と季節のたけのこを組み合わせ食物繊維を多くとれるメニューにした。また健康講座では「プレスローの7つの健康習慣」を紹介した。

「感想」「魚の塩加減とわかめ、たけのこの味がとてもおいしかったです。魚を焼いてから調理するとおだしとよくからまることがわかりました。じゃがいもはごまみその味がよくきいて家で今日作ります」「トマトのサラダはカルシウムもとれておいしい。鱈は新しい食べ方でおいしかったです」「あっさりした味付けで身体にとってもよい感じだったのでさっそく今晚のおかずに取り入れたいと思います」など。

その3 夏の食材：「貝柱とレタスのオイスターソース炒め」「変わり冷奴三種盛り」「キャベツとグリーンピースの塩麴スープ」「水無月」の献立で実施。暑い季節で食欲が低下しがちなのであっさりとした冷奴で食べる献立紹介が喜ばれ、また京都の行事食でもある「みな月」のお菓子の簡単な作り方を紹介した。ミニ健康講座はこれからの季節の注意点の「熱中症予防のポイント」について話した。

「感想」 「夏野菜の使い方がわかってよかった。デザートのみな月はとてもおいしく、思ったより簡単に作ることができて楽しかった。冷奴のレイアウト、特に肉みそと青シソの使い方が新鮮でした」「この暑い毎日、あっさりしたメニューで食がすすみました」「熱中症、脱水症の注意点を教えていただいて良かったです」など。

その4 秋の食材：「さんまの和風ムニエル」「ほうれん草とひじきとじゃこの生姜和え」「カボス入り味噌汁」「煮リンゴのゴルゴンゾーラ」の献立で実施。秋の季節ならではのさんまをムニエルで紹介、また貧血対策にほうれん草とひじきとじゃこをつかった献立を紹介した。ミニ健康講座は「健康づくりに欠かせない食事バランス」について学習した。

「感想」 「ほうれん草の和えものが栄養的によく、家でもやってみようと思った」「かぼすの味噌汁は白みそとマッチしてさっぱりしておいしかった」「時間短縮できる献立で味もよいので作ってみます」「ほうれん草、じゃこ、ひじきは栄養的にも高いので常備菜としても作っておきたい」など。

その5 冬の食材：「鮭ひじき」「白身魚のサラダ」「大根のみぞれ汁」「簡単スイートポテト」の献立で2月中旬に実施予定。



初夏の食材を使った献立その2



夏の食材を使った献立その3



秋の食材を使った献立その4

事例紹介7 「高齢者支援料理教室」

地域のニーズに応じて高齢者の健康管理に役立つ教室に取り組んだ。ミニ健康講座は「老化をおくらせるための食生活指針」について学習を行い、その後料理教室を行った。

その1：「花シュウマイ」「野菜炒め」「冬瓜のカニあんかけ」「ずんだ餅」の献立で実施。

「感想」 「献立のバランスがよく楽しく料理ができました」「高齢者のお料理教室でしたが多種の材料で大変ボリュームのあるお料理が作れ美味しく楽しく会食させていただきました」「簡単に美味しく早くできる料理に感心しました。これなら家でも手軽にできそうです」など。

その2：「鮭の野菜生姜あんかけ」「きざみ昆布と豚肉の炒め」「ゆばとしめじのお吸い物」「巨峰の羊羹」を実施。良質のたんぱく質をしっかりとれるよう配慮し、野菜あんにして飲み込みやすい献立を考えた。



高齢者支援教室 その1

「感想」 「日々の食材の使い方が勉強になりました」 「高齢者向きというので特別に材料を小さくしたり油を控えるのかと思っていましたが成人家庭の夕食などでも十分美味しく頂けると分かって嬉しいです」 など。

(日野千恵子)

事例紹介 8 「お弁当」

その1 中・高生の育ち盛りのお弁当：日本人に不足している栄養素のカルシウム、鉄、食物繊維を摂取できる食材を子どもの好きな味付け・彩りに調理した簡単に作れるお弁当の献立を紹介した。「かつおのカレー竜田揚げ」「かつおの磯辺揚げ」「じゃことアーモンドの自家製がんも」「あさりとパプリカのスペインオムレツ」「小松菜の韓国海苔和え」「混ぜごはん3種」などの献立で実施。

「感想」 「どれも美味しく、栄養面も見栄えも良く勉強になった」「簡単に作れるので夕食のおかずにも作りたい」 など。

その2 お父さんのお弁当：お父さん世代に多いメタボリック・シンドロームを予防するため、低エネルギーで食物繊維の多い野菜、海藻、きのこ類、こんにゃくなどを使用したお弁当のおかずを実習した。「えりんぎの肉巻き」「まぐろの酢豚風」「きのこのノンオイルマリネ」「高野豆腐の鶏そぼろ」「こんにゃくとえのきの炒め物」「豚肉のソース焼きキャベツ挟み」「さやいんげんのピカタ」「しめじとたけのこの混ぜご飯」など。

「感想」 「野菜が多く栄養価が高く簡単に作れてよかった」「野菜中心でヘルシーで味もバラエティーに富んでいて良かった」 など。

事例紹介 9 「時短メニュー」

その1 手軽な朝食：朝食の素を和と洋で準備しておくことにより、忙しい朝でも時間をかけずに野菜たっぷりの主食、主菜、副菜、スープを揃えることのできる献立を実習した。和食朝食の素→「絹ごし豆腐の生姜あんかけ」「牛乳入り味噌汁」「白菜の和風レンジ蒸し」「混ぜご飯」の献立で実施。

洋食朝食の素→「野菜たっぷりオムレツ」「トマトスープ」「チーズトースト」デザート「バナナのカップケーキ」の献立で実施。

「感想」 「品数が多く時間がかかると思いましたが早くでき、どれも美味しかった」「素を作っておくとバリエーションが増えるので勉強になった。これから朝食を作るのが楽しみです」 など。



高齢者支援教室 その2



お弁当に詰める様子



中・高生のお弁当

その2 白菜使い切りメニュー：家庭で余りがちな白菜をたっぷり使用した、普段の白菜メニューとは異なるメニューを実習し、白菜料理のレパートリーを増やしていただいた。また、お正月で余ったお餅とさつまいもを使った、さつまいも餅をデザートに添えた。

「感想」 「白菜の料理は鍋などお決まりですが、本日の料理はバラエティー豊かで簡単に美味しかったので早速家でも作ります」「ヘルシーな白菜の短時間調理で良かった」など。



和・朝食



洋・朝食

(中村智子)

事例紹介10 「手作りパン」

シリーズ化して4年目になる。1人ずつパンを手で捏ねて頂き、焼き上がったパンはお持ち帰り頂く。パン作りが始めての方でもご参加頂けるように、目的に合わせた配合の特徴や捏ね方をデモンストレーションしながらお客様と仕上げていく。試食は予め準備したパンとサイドディッシュでスープなど1品を発酵時間を利用して作り試食するスタイルを継続している。お客様の中には子どもが小さい時は自己流で作っていたが数十年ぶりにやってみたくなった方や初めてご参加される方もいらっしゃり「パン作りは難しいと思っていたが意外と簡単だった」「自宅に持ち帰ると家族に大変好評だった」「パン教室をずっと続けて欲しい」などご意見を頂いている。以下、実習メニューを紹介する。

6月「ほうれん草のフォカッチャ・ハッシュドビーフ包み焼き」「イサキのスープ」

7月「雑穀カンパーニュ・野菜バーガー」「カボチャのすり流し」

8月「パンキッシュ」「魚介と野菜のさっぱりサラダ」

9月「オレンジブレッド」「オレンジアイスティ」

10月「包子バリエーション」「酸辣湯」

12月「(おもてなしパン) 切り株パン」「ふわふわスープ」

1月「焼きカレーパン」「豆乳とキノコのスープ」

2月「ベーグル」「野菜のとろとろスープ」



7月 雑穀カンパニユ・野菜バーガー



8月 パンキッシュ



9月 オレンジブレッド



10月 包子バリエーション



12月 切り株パン



1月 カレーパン

事例紹介11 「手作りお菓子」

アンケートのご要望からお菓子教室開催した。

その1 ガトーショコラフランボア

ビスキュイジョコンドやメレンゲの泡立てポイントや生地を分離させないで混ぜ合わせる時の理想温度などのメカニズムを伝えた。

「感想」「泡立てなどのコツを教えて頂けてよかった」「ケーキ作りは我流で中々上達しないので実習できて嬉しかった」「しっとりして美味しかった」など。

その2 和のスイーツと簡単ワンプレート

果物ピューレを使ったり洋菓子をアレンジした和菓子を紹介した。「フランボア羊羹」「雪梅」を実習した。ワンプレートは半月盆に春の訪れが連想できるような食材や梅の型を使うなどし、盛り付けの工夫を紹介した。

「感想」「見た目もきれいにできたし、醤油麴を使うのが新鮮だった。早速家で作ってみようと思う」「お菓子もかわいかった。お茶席で作ってみようと思う」「野菜中心の料理がよかった」など。



(大西(田中) 清子)

◇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]

毎日の多忙な中で繰り返される食事では、簡易化、外食・中食の増加、家族揃って食事をする回数の減少、また、食材の季節や食べ物が作られる過程も見えにくいなど、様々な課題がある。そんな環境下で、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ができれば、家族の絆はもちろん、接客も楽しくなる。食卓に季節を感じたり、日本の伝統ある食文化に触れたり、特別の日に食卓でのちょっとした一工夫で、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る。家族の心の健康や食生活の向上に役立ていただけるように本講座を開講している。

[内 容]

本学の食物栄養学科と他学科の学生へのオープン科目として開講している「テーブルコーディネート論」と「食空間プロデュース論」の非常勤講師をお願いしているフードアートの中野久美子先生をお招きして、家庭での食卓の癒しを演出するテーブルコーディネート教室を下記のテーマで四季ごとに開催した。

春の教室～春の食卓 アフタヌーンティー～

洋と和のテーブルコーディネートを学んだ。

洋としてヨーロッパで1970、1980年代に好まれてブルーの図柄のスポードの食器を中心に、レースのテーブルクロスにスコーン、クッキー&ジャムとお茶と春の生花での演出方法を学んだ。



和として、水色のテーブルクロス、水色&白や淡いブルーのバラ柄のナプキンに5月の

節句をテーマに鯉のぼりなどをデザインしたグッズを使用し、お菓子と紅茶での演出方法を学んだ。

夏の教室～七夕の食卓演出～

日本の祭事、5節句に関する歴史と食生活との関わりについて学び、日本の色・赤、黄、青、白、黒の5色を基調とする演出では、白と緑の組み合わせによるテーブルクロス、ランチョンマット、市販品を使って簡単に作れる焙じ茶プリン、白玉団子&黒豆きなこ・黒蜜や抹茶アイスなどをモスグリーンの立杭の涼やかな器に盛り付けるなどの演出法を学んだ。



秋の教室～思い出の旅行の演出～

シカゴの旅行の思い出を話題に、楽しいおもてなしの演出方法を学んだ。お土産としてアメリカの亚克力製のカジュアルなダークグレーの器、トレンドなオーガニック食品（ミントチョコ、天然香料キャラメル、ブルーベリーマープル、アップルケーキ、タコス&トマト・チリソースなど）で、アメリカの食文化や旅の思い出をテーブルの上で表現し、こころが豊かになる演出方法を学んだ。



冬の教室～新年のおもてなし・和と洋の演出～

新春の和のおもてなしとして、和食器と節分豆菓子数種と昆布茶で食器と色の使い方を学んだ。洋のおもてなしとして、金と銀のプレートにフランスの1月6日の公現祭に家族や友人と一年の幸せを祝って食べるガレット・デ・ロウのケーキとお茶などをフランスの風習に従って楽しんだ。



[成 果]

この教室に参加された方は、楽しいやしのひと時を過ごせたことに満足してお帰りになる。家庭でのちょっとした一工夫で誰でも実行できる食空間の演出、洗練されたプロの手技が学べるということが魅力だと思われる。時には、珍しい食材の紹介があり、食器と食品の色の組み合わせ方や食器を重ねることで立体的な動きが生まれる。この教室に参加すると、家族との会話も弾むなど、好評をいただいている。感想の一部を下記に紹介する。

- ・ 素敵な施設で楽しくて和やかな雰囲気のできる教室に参加でき、とても感謝しています。いつも珍しくて美味なものとのお出会いや新しいことが学べたり、一工夫での素敵な食空間に感激です。
- ・ 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、とても感謝しています。そして、市販のお菓子や飲み物、普通の食品で、こんなに素敵なコーディネートができることに驚きと新鮮さを感じます。家で直ぐに役立つ内容で、毎回、楽しみにしています。ここで学んだことが少しでも使いこなせるように頑張りたいと思います。
- ・ いつも素敵な食材の紹介があり楽しみにしています。季節感の表現やテーマに沿った色の使い方、おもてなしのコーディネートが個性的で、おしゃれで、心が豊かになり、素敵な講師、スタッフ、参加者の仲間とのふれあいも楽しみの一つです。

(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、管理栄養士など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、栄養クリニック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、卒業生と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3回の講座を開設した。開催場所はすべてR研究所棟3階講義室（栄養クリニック）である

・平成25年6月8日（土）1時30分～4時30分

テーマ：スポーツ栄養への取組 IAAF 2007大阪世界陸上選手村の栄養管理

講 師：シダックスフードサービス（株）勤務 帯刀さやか氏（2000年3月卒業生）

開会の挨拶：食物栄養学科教授・栄養クリニック指導教員 中山玲子

司会、講師紹介、閉会の挨拶：副栄養クリニック長 木戸詔子

交流会：病院関連10名（指導員 日野）、学校・行政関連8名（副栄養クリニック長 木戸）、給食、企業関連7名（指導員 中村）、介護福祉関連3名（クリニックスタッフ 松浦）

・平成25年9月28日（土）1時30分～4時30分

テーマ：管理栄養士に必要とされる特定健診・特定保健指導の知識

講 師：食物栄養学科教授・栄養クリニック研究員 宮脇尚志

司会、講師紹介：栄養クリニック長 田中 清

交流会：病院関連13名（指導員 日野、研究員 宮脇）、学校・行政関連4名（指導教員 中山、クリニックスタッフ 松浦）、大学院・研究関連6名（指導員 中村、栄養クリニック長 田中、副栄養クリニック長 木戸）

・平成26年2月22日（土）1時30分～4時30分

テーマ：特定健診・特定保健指導の事例紹介とワークショップ

講 師：食物栄養学科教授・栄養クリニック研究員 宮脇尚志

司会、講師紹介、閉会の挨拶：副栄養クリニック長 木戸詔子

事例紹介1 「スポーツ栄養への取組」からの報告

2000年度に中井研究室でスポーツ栄養の研究に携わった経験からスポーツ栄養に興味をも

ち、卒業後、シダックスフードサービス（株）に勤務し栄養管理業務に携わる傍ら「シダックス栄養士会スポーツ栄養部」や「大阪府栄養士会スポーツ栄養部会」に入会し、スポーツ栄養の勉強を継続していた。その間、大阪市内のトランポリンクラブの食育や同クラブのオリンピック選手の栄養指導にも関わっていた。

2007年8月25日～9月2日に国際陸上競技会連盟（IAAF）主催の「IAAF 2007年世界陸上大阪」が開催された。参加国212、選手・役員約3,200名、競技種目：男子24、女子23、観客動員約45万人、テレビ放映国200以上（視聴者約40億）規模のプロジェクトを勤務会社が引き受け、そのフードサービスを統括するチーフの役割を担うチャンスに恵まれた。大会までの膨大な準備、選手村食事管理、献立作成、大会中の業務、問題解決などの貴重な体験を話された。

その業務内容は、紙面の都合上、一部しか記載できないが、運営スタッフの弁当手配（内容から衛生管理まで11万5千食）と弁当では対応できない人へのミールクーポン手配、選手村食事管理、メディア関連のレストラン、カフェの運営管理業務、競技場内売店12店舗の管理業務、関係者宿泊ホテルの食事管理などである。そして、開催までの期間の献立作成、栄養媒体作成、ホテルなどとの打ち合わせ、運営基準や一連のマニュアル作成などの業務を紹介され、特に大阪市内6カ所の選手村食事業務は、マラソン選手などに対応する4時～5時の早朝食、6時～10時朝食、11時～15時の昼食、17時から24時の夕食、夕食に間に合わない人に24時～25時の深夜食の内容やハプニングとその対応などについて紹介された。

最後に、仕事と自分の興味が一致することは少ないと思うが、日常の中で常にアンテナを張り、豊富な知識を身につけ、社内・社外の輪を広げておくと、チャンスも広がり、掴んで生かすことができる。また、日頃築き上げた人間関係が困難な状況に陥った場合に問題解決への手助けになる。今の環境を最大限に活用することで応用力を身につけ、夢をもって日々研鑽することの大切さを伝えた。結婚後、2人のお子様を育てながら職業を続けられた体験も伺うことができた。

講演後に4班に分かれた交流会は、活発な意見交換があり、「職場で働いている先輩や同僚の話を直接聞くことができ、とても有意義で、度々このような機会を設けて欲しい。」「日々、前向きに何事も取り組みたい」「良い刺激を受けた」などの意見が出された。

[参加者の主な感想]

- ・スポーツ分野での管理栄養士の仕事を初めて詳しく聞くことができ、その業務の広くて多いことがわり、具体的な目標をもつことができた。
- ・自分の興味ある分野の勉強をして、自分



で開拓し、知識を広くもつ、経験を重ねるなどしておけば、自分次第でチャンスをつかめるといふ事例を示していただき、管理栄養士の仕事に興味をもつことができた。

- ・とても良い刺激を受け、日々の生活や仕事の中で前向きな姿勢で取り組む大切さを感じた。
- ・機会があれば、もう一度、詳しく話を聞きたい。

(木戸詔子)

事例紹介2 「管理栄養士に必要とされる特定健診・特定保健指導の知識」

メタボリック症候群の対策として特定健診・保健指導の制度が開始されてから5年が経過した。今年度からはこれまでの実績や課題を踏まえ内容が若干変更されて第二期の特定健診・保健指導として継続運用されている。そこで、食物栄養学科教員で栄養クリニック研究員の宮脇から、管理栄養士として知っておくべき特定健診・保健指導の知識をテーマとして講演が行われ、病院や医療機関の管理栄養士や学生など18名の参加があった。

まず、日本における健診制度の概略についての講義が行われた。日本の健診制度は世界で最も充実しており、生活習慣病を中心とした疾病に対して第一次予防と第二次予防に大きく貢献しているということ、そして、健診は単に受けるだけでなくその後のフォローを適切に行うことが重要であるということについての話があった。

続いて、特定健診・保健指導の制度が作られた経緯や、これまでの全国の実施状況及び現状についての講義が行われた。特定健診・特定保健指導は、健診後のフォロー方法まで策定された世界初の制度であることや、メタボリック症候群の診断基準についての問題点、特定健診・保健指導の実施率、非肥満者や治療中の者への指導の在り方、介入による改善効果などについてエビデンスに基づいた説明がなされた。

最後に、今年度から開始された第二期の特定健診・保健指導の概略や変更点、今後の特定保健指導の方向性や管理栄養士に必要とされる知識、資格などについての講義が行われた。

特定保健指導だけでなく、様々な健診後のフォローアップ指導を行う管理栄養士にとっても色々と参考となる講演であった。

【参加者の主な感想】

- ・メタボ健診と特定健診の違いと最新の情報を聞いて良かった。
- ・メタボリック症候群は目に見えてわかる病気や症状でないからこそ、行動変容を促して結果を出していくのは難しいと実感した。
- ・エビデンスの構築の重要性を実感した。
- ・特定健診の基準値の設定の背景などが興味深かった。
- ・特定健診をチーム医療として取り組んで成果が出ればいいなと思った。



宮脇研究員の講義



講義後の交流会の様子

事例紹介3 「特定健診・特定保健指導の事例紹介とワークショップ」

前年の秋に開催された「管理栄養士に必要とされる特定健診・特定保健指導の知識」に引き続き、その実践編として、クリニック研究員の宮脇からメタボリックシンドローム改善のための指導に必要な理論の説明や、実際の事例紹介及びロールプレイングが行われた。

まず、通常の栄養指導と特定保健指導の違いや行動変容理論、カウンセリングマインドなどについて概説した。特定保健指導の基本となる行動変容理論には、よく用いられているステージモデル以外にも、健康信念モデル、自己効力感、計画的行動理論、ストレスコーピングなどの考え方があるということや、内臓脂肪蓄積や肥満者には、認知に対する特有の「くせ」や「ずれ」があるということ、さらに、不適切な生活習慣や食行動にはその背景に心理的な問題を有している場合が多いため指導にはカウンセリングマインドで接する必要があるということについて説明が行われた。

次に、特定保健指導の対象者となった事例を2例提示し、対象者をどのように指導すれば良いかについて、数グループに分かれてディスカッションを行った。1例目は45歳男性で中小企業の経営者。以前からメタボを指摘されており生活習慣改善を試みているが、仕事が忙しくて何回も挫折している事例である。2例目は55歳男性。大企業の中管理職で仕事はワンマンタイプ。健康に対しては独自の考え方と信念を持つ。特定健診で動機づけ支援の対象となり、会社からの指示でやむを得ず特定保健指導を受けることになるが、生活習慣を改善する意志はほとんどないという事例である。いずれの事例においても、ディスカッションの結果をもとに、実際に対象者役と指導者役を選んでロールプレイングを行い、その後、全員で指導方法について討論を行った。

特定保健指導の対象となる人は、既に疾患を有して治療中の患者さんや自覚症状のある患者さんに比べると行動変容のためのモチベーションの高くない場合が多い。そのため、指導については、行動変容理論や心理的側面も含めた全人的なアプローチが必要とされる。

(宮脇尚志)

◇京都女子学園における食育活動 ― 附小ランチ ―

[京都女子大学附属小学校ランチ（附小ランチ）の目的と概要]

京都女子大学附属小学校（附小）の食育ランチ（附小ランチ）は、小大連携で平成18年度より開始された。京都女子学園内における食育活動として8年、栄養クリニックの事業になってからも6年が経過した。次年度より、附属小学校では給食が導入されるため、従来の年間5回実施していた附小ランチは今年度が最後となる。これまでの8年間を振り返りながら、報告としたい。

附小ランチは、第一に、京都女子学園内の附属小学校の児童及び保護者への食育、第二に食物栄養学科をはじめとする学生への実践栄養教育、を目的として開始した。

第一の目的達成のため、附小の教育目標、健康教育の目標及び児童の実態調査を基に、「附小における食の指導に係る全体計画」を作成し、附小ランチタイム及び教室での食育テーマを設定し、年間5期の食育テーマに基づき学生リーダー達が「生きた教材」である献立を作成し、食育を実施してきた。p.26、27に示す表に、平成25年度の第Ⅰ期～第Ⅴ期までの食育のテーマ、献立、媒体などの写真、使用している食材の産地、食育の視点などをまとめた。

[生きた教材である献立の作成と食育のねらい]

平成25年12月4日に「和食（日本人の伝統的な食文化）」がユネスコ無形文化遺産に登録され、「和食」が注目されている。附小ランチでは、従前より日本型食生活（主食・主菜・副菜の揃った栄養バランスのよい食事）や京の食文化について、指導してきた。昨年度は、「和食」の無形文化遺産登録を目指していることから、大テーマを「WASHOKUを味わって食べよう！」としたが、今年度は、冒頭に述べたように附小ランチ最後の年として、京都市の新京（みやこ）食育推進プラン「五つの京（きょう）食」（今日食・協食・響食・郷食・共食）をテーマとした。

献立は、毎回学生リーダーが「生きた教材」となるよう作成し、食育内容も、文部科学省の6つの食育の視点を考慮して、早寝早起き朝ご飯など生活リズムや、食事のバランス（日本型食生活、三色食品群）、地産地消、京野菜、食文化などに加え、味覚教育、豊かな人間性に重点を置いた指導を行ってきた。献立作成には、栄養価（文部科学省学校給食摂取基準）、食品の安全性なども考慮し、また、三大アレルゲン（卵、牛乳、小麦粉）は使用せず、他のアレルゲンがある児童には可能な限り対応するように心がけてきた。このような厳しい条件の下での献立作成は、学生には至難の業であった。年間5回で概ね季節が同じ時期になり、食材や調理方法が重複してくるためである。歴代の献立と重複せず、さらにおいしく、児童に喜んで貰える献立を作成するために、指導教員と何度も話し合いをしながら、学生は家でも試作を繰り返し、献立案が出来上がる。最終的には、附小ランチ献立検討委員会にて、試食会を開催し、食育の狙いや栄養バランス、食品の安全性なども検討し、実施となる。

平成25年度の委員会メンバーは、附小の食育プロジェクト（長江教頭、酒井教諭、岡坂養

護教諭)、学生ボランティアリーダー(池野里佳、板倉美佳、岩田美喜子、小山愛子、松田祐美)と栄養クリニック指導教員(中山)及び、調理委託の不二家商事(吉田、小西、丸岡)である。

[味覚食育の試み]

平成22年度より味覚教育を目的とし、味わう食育の試みを行ってきた。ランチを食べて味わうことにより五感を活用した食育が可能となる。この4年間、和食の基本だしの旨味や食感、おいしさについて学んだ後、ランチの会食中に各テーブルで楽しく話し合い、食後に代表が探偵帽をかぶって、「何がどうおいしかったか」について発表などを行ってきた(写真)。

味覚教育の目的を考慮し、献立もだしを基本に、単に狭義の味覚(五味)だけでなく、苦味、渋味、食感、香り、色彩などをバランス良く組み合わせるよう工夫し、また、ランチタイムにはよく噛み、味わって食べること、コミュニケーション能力の向上、表現力の育成にもつながるように配慮している。附小は国語力にも力を入れていることもあり、附小ランチの体験や食の知識も増え、児童の感性や表現力の育成にもつながっている。

第Ⅳ期の主菜「秋刀魚の蓑揚げ」は、にんじんを細く切り、衣として蓑笠のように付け、カレーで魚臭さを取るように工夫したもので、最もお好みの料理を選んで貰った結果、低学年から高学年まで一番人気であり、おいしさの表現から味覚と触覚が好まれていることが示唆された。

附小ランチ開始直後は、苦手な魚や野菜類などを食べて欲しいと意図的に使用したため、残菜が多かったが、現在では児童の偏食改善が見られ、完食を目指すようになっている。

[学生ボランティアの活動]

附小ランチの第二の目的である、学生の実践栄養教育も成果を上げてきた。学生リーダーが中心となり、年間延べ300人のボランティアの募集・割り当、食育の指導・助言など、指導体制も整ってきた。ボランティアを通じて、教諭と栄養教諭の連携による食育のあり方、児童とのコミュニケーション、食に関する知識など、食育実践力向上、また、栄養教諭などや幼稚園・保育園の管理栄養士、養護教諭として採用される者も増え、一定の教育効果が見られている。

以上、次年度から附小は学校給食を導入する。8年間附小ランチで築いてきた学園内の食育や得られた成果を生かして、次年度より年間180回の給食を生きた教材として、児童や学生により良い食育、教育効果を上げていけるよう、新たな気持ちで取り組んで行きたいと思う次第である。

この場をお借りしてボランティア学生諸姉、関係各位に深謝申し上げます。(中山玲子)



味わおう!伝えよう!おいしさ
★わくわくグルメ探偵 発表風景

平成25年度附小ランチ 第Ⅰ期～第Ⅴ期の食育テーマと献立

期 間		第Ⅰ期	第Ⅱ期	
		平成25年 6月17日(月)～7月2日(火)	平成25年 9月9日(月)～10月3日(木)	
献	テ ー マ	初夏を味わって みんなで楽しく食べよう！	栄養たっぷり!! お月見ランチ	
	主 食	ほたるごはん	鮭ときのこの炊き込みご飯	
	主 菜	鱈のたっぷり野菜あんかけ	ごま香る鯛の蒲焼き	
	副 菜	夏野菜の仲良し煮込み	ころころ小芋と野菜のあんかけ	
	副 々 菜	ブロッコリーのおかか和え	蓮根と水菜のシャキシャキごま酢和え	
	汁 物	七夕お吸い物	さつま芋の満月味噌汁	
	デ ザ ー ト	ごまプリン	かぼちゃのいとこ煮風お月見団子	
立	イ メ ー ジ			
	黄	脂 肪	油・ごま	油・ごま
三色食品群	赤	炭水化物	米・片栗粉・とうもろこし・ビーファン	米・里芋・さつま芋・白玉だんご・片栗粉・砂糖・小豆
		たんぱく質	鱈・豆乳・湯葉・白味噌	鯛・鮭フレーク・油揚げ・厚揚げ・白味噌
	緑	無機質	ひじき・寒天	昆布
		ビタミンC	なす・たまねぎ・えのきたけ・枝豆・ブロッコリー	しいたけ・ぶなしめじ・れんこん・切り干し大根・しょうが
カロテン	万願寺とうがらし・オクラ・パプリカ(赤・黄)・人参・かぼちゃ・ミニトマト	伏見とうがらし・水菜・人参・小松菜・かぼちゃ・葉ねぎ		
使用した京野菜・地場産物(産地名)		万願寺とうがらし(京都市南区上鳥羽産)	伏見とうがらし(京都市伏見区産) 小松菜(同市右京区嵯峨産) 葉ねぎ(同市南区上鳥羽産)	
食	イ メ ー ジ			
	視 点	食事の重要性	会食を楽しむ。	会食を楽しむ。
		心身の健康	色々なものをバランスよく食べ、栄養バランスの良い食事の大切さを知る。	色々なものをバランスよく食べ、栄養バランスの良い食事の大切さを知る。
		食品を選択する力	三色食品群について知る。	三色食品群について知り、食材を分類できる。
		感謝の心	旬の食材を知り、季節の訪れと四季の恵みを感じる。	旬の食材を知る。好き嫌いせずに食べる。
		社会性	マナーを守って楽しく会食する。	食事の準備・後片付けを協力して行う。食器の並べ方や箸の使い方につける。仲間との会食を楽しむ。
		食文化	京野菜や京都の食材を味わって食べる。	秋の風習「お月見」について学ぶ。和食の世界無形文化遺産登録について学ぶ。

第Ⅲ期	第Ⅳ期	第Ⅴ期
平成25年10月7日(月)～10月23日(水)	平成25年11月7日(木)～11月25日(月)	平成26年2月12日(水)～3月3日(月)
秋をたっぷり味わおう！ 紅葉ランチ	味わおう！伝えよう！おいしさ★ わくわくグルメ探偵	春の訪れ☆感謝していただく！ 卒業お祝いランチ
もっちり紅葉くりご飯	かぶの菜飯	卒業のお祝い丹波黒豆と古代赤米のおこわ
ささみのサクサク竜田揚げ	秋刀魚の蓑揚げ	春色のれんこんはさみ揚げ
秋のうま味たっぷりたいたん	柚子香る初雪サラダ	菜の花畑の彩り白和え
さつまいものきんぴら炒め	じゃがいもの彩り和え	春野菜の和風カレー炒め
彩り具だくさんみそ汁	かぶの沢煮汁	春を感じるお吸い物
さっぱり柚子はちみつゼリー	黒糖クルミ餅	いちごの福々もち
		
油・ごま	油・ごま・クルミ	油・ごま
米・もち米・ぶぶあられ・くり・さつま芋・片栗粉・砂糖・はちみつ	米・じゃがいも・白玉粉・片栗粉・砂糖・黒糖	米・もち米・赤米・じゃがいも・片栗粉・砂糖
鶏のささみ・油揚げ・凍り豆腐・米味噌・淡色辛味噌	秋刀魚・木綿豆腐・白味噌・豆乳・きな粉・かつお節・手鞠麩	鶏ひき肉・黒豆・木綿豆腐・油揚げ・味噌・豆乳
昆布・寒天	切り昆布・しらす干し・青のり	ひじき
枝豆・しめじ・れんこん・しょうが・さやいんげん・りんご・ゆず皮・ゆず果汁	かぶ・かぶの葉・れんこん・玉ねぎ・しょうが・ぶなしめじ・柚子	れんこん・コーン・菜花・筍・いちご
壬生菜・小松菜・人参・赤パプリカ・人参ジュース・かぼちゃ	人参・三つ葉・パプリカ(赤・黄)・かぼちゃ・春菊・菊花	金時人参・グリーンピース・水菜・アスパラガス・赤ピーマン
小松菜(京都市右京区嵯峨産) 壬生菜(同市南区上鳥羽産)	小松菜(京都市右京区嵯峨産) かぶ(同市北区上賀茂産)	金時人参(京都市北区上賀茂産) 水菜(同市南区上鳥羽産) 菜の花(同市南区上鳥羽産) もち米(附小児童が栽培・収穫)
		
会食を楽しむ。	会食を楽しむ。五感を使って味わって食べる。	会食を楽しむ。
色々なものをバランスよく食べ、栄養バランスの良い食事の大切さを知る。	色々なものをバランスよく食べ、栄養バランスの良い食事の大切さを知る。	色々なものをバランスよく食べ、栄養バランスの良い食事の大切さを知る。
三色食品群について知り、食材を分類できる。秋が旬の食材に触れ、日本の四季の恵みを感じながら食べる。	三色食品群について知り、食材を分類できる。	春が旬の食材を味わって食べる。
旬の食材を知る。好き嫌いせずに食べる。おぼんざいについて学ぶ。	食べ物や色々な人に感謝しながら味わって食べる。	食べ物や色々な人に感謝しながら、味わって食べる。
食事の準備・後片付けを協力して行う。食器の並べ方や箸の使い方に気をつける。仲間との会食を楽しむ。	食事の準備・後片付けを協力して行う。自身が感じた味や食感を言葉で表現できる。マナーを守って会食を楽しもう。	マナーを守って楽しく会食する。
秋の風習「竜田揚げ」について学ぶ。	「うまみ」について学び、五味を知る。だしのうまみを知る。	日本の季節や行事にちなんだ料理、お赤飯のルーツを知る。

◇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25年11月3日 10：00～16：00（大学祭期間）

実施場所：京都女子大学C校舎3階（C301、C310、C312）

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：宮崎由子

実施分担者：医師・宮脇尚志

管理栄養士・中山玲子、木戸詔子、日野千恵子、中村智子、今井優希
岡田嗟和子、松浦稚紗、村上由花

[目的]

食物栄養学科と栄養クリニック主催により、下記の3つを目的として実施した。

- (1) 健康維持増進や疾病予防への啓発活動の一環として、地域住民及び本学卒業生、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。
- (2) 近隣の住民の方々が、ご自分の健康管理に興味を持ち栄養クリニックを利用し、各種関連イベントに参加してもらえるよう栄養クリニックの活動を紹介する。
- (3) 管理栄養士としての資格を目指す食物栄養学科3・4回生の学生達が栄養アセスメントを実施して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。

[実施内容]

(1) 身体計測

身長と体重を計測し、算出式により体格指数（BMI）を評価し、理想体重について説明した。

(2) 体脂肪率測定

- ① 体脂肪率を測定し、体脂肪率が基準値より高く栄養相談を希望される方には、その背景因子を探り、生活習慣の改善について支援した。
- ② やせの女性でも、筋肉量が少なく体脂肪が多い人には、誤ったダイエットの危険性、正しい食事のとり方と運動の重要性を説明した。

(3) 握力測定

- ① 握力計（竹井機器工業（株）製、グリップD）により左右の握力を測定した。
- ② 測定結果を性別、年齢別の基準値を用いてわかりやすく説明した。

(4) 血圧測定

- ① 電子非観血式血圧計（（株）エルクエスト製、UDEX Super）を使用して、拡張期血圧と収縮期血圧を測定した。

- ② 正常血圧、正常高値血圧、Ⅰ度高血圧、Ⅱ度高血圧、Ⅲ度高血圧などの判定基準を示しながら測定結果を説明した。
- ③ 血圧は日内変動が大きく個人の生活パターンによるため、本日の結果だけでは断定はできないが、高血圧の領域に相当する方には、減塩、体重管理のための摂取エネルギーのコントロール、運動の必要性を説明した。

(5) 内臓脂肪測定

内臓脂肪の蓄積を正確かつ侵襲なく測定できる装置（オムロンヘルスケア（株）、DualScan[®]）を用いて、主に50歳以上の希望者を対象に、メタボリック症候群のリスク因子である内臓脂肪の蓄積状態を評価した。

(6) 骨密度測定

- ① 超音波骨密度測定装置（古野電気（株）製、CM-200）を使用して、右踵部に超音波を当て、踵骨（しょうこつ：かかと）の骨密度を測定した。
- ② 超音波法は踵の骨を通過する際の速度であり、速く通過するほど丈夫でよい骨であることを示すため、それを利用して測定することを説明し、測定数値について、年代ごとの骨量と比較しながら判定結果との関連について説明した。

(7) 簡易貧血検査

- ① 末梢血管モニタリング装置（シスメックス（株）製、ASTRIM SU）を使用し、近赤外分光画像計測法により血中ヘモグロビン量の測定し貧血検査を実施した。
- ② 正確な値は採血して検査しなければわからないが、採血なしで迅速に測定ができるので、貧血の疑いを検査するスクリーニングとして利用し、結果について説明した。
- ③ 鉄分の多い食品や鉄分を効率よく吸収できる食品の組み合わせなどを紹介した。

(8) 栄養相談

- ① 栄養アセスメントの結果を説明し、健康を維持増進するための食生活のアドバイスを、個人相談の形式で実施した。
- ② 朝食欠食などの学生達が多く「食事バランスガイド」の冊子を提供して、具体的に分かりやすく食事の摂取の仕方などを説明した。また骨密度、減量、貧血、筋肉量などについて詳しい媒体（冊子）を用いて食教育を実施した。
- ③ 栄養クリニック編集「春・夏・秋・冬レシピBOOK」を配布してメニュー紹介をした。

(9) 栄養クリニックの活動紹介

地域住民のための生活習慣病対策講座、料理教室、季節の食卓を演出するフードコーディネーター、東山区地域連携事業、病院・介護福祉施設の管理栄養士などを対象とする研究会、卒業生を対象とする生涯学習、附属小学校のランチ提供と食育など、これまでに実施した事業内容や活動事例について、リーフレットを利用して紹介した。

[評価]

参加者314名（男性127名、女性187名）であり、すべてを計測された方々を年代別に分類すると下記のような結果であったが、40歳以上の方々が約3割を占め、3つの実習室を利用

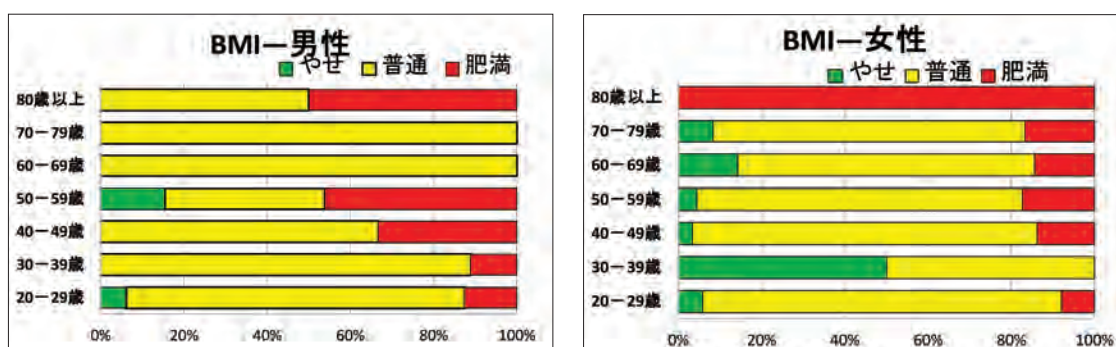
して、受付係、誘導係、測定補助係を学生（3・4回生）のアルバイト20名が分担し、栄養クリニック及び食物栄養学科のスタッフ11名が測定及び栄養相談を担当した。

参加者の大半の方々に栄養相談を実施した。今年には内臓脂肪を測定する器械を追加して栄養アセスメントを実施したので、高齢者や中高年の方から気軽に測定でき助かると喜んで参加されていた。若い女性の参加者も多かったため貧血検査も人気があった。

[栄養アセスメントの一例]

(1) 体格指数 (Body Mass Index: BMI)

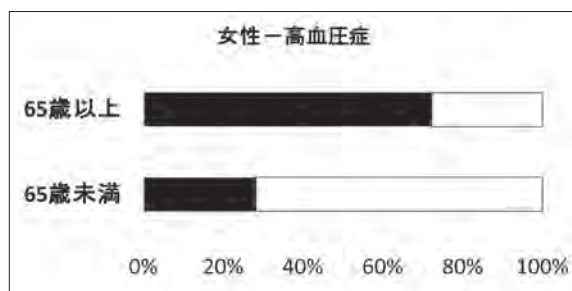
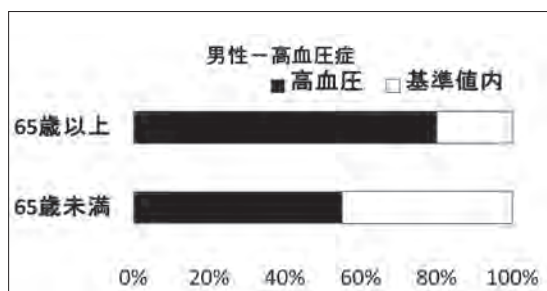
参加者の体格指数を男女別、年齢別に検討した結果、男性では、40歳代～50歳代にかけて肥満者が増加傾向を示し、女性の場合では、30歳代のやせが多かった。80歳代の測定者は男性2名、女性の測定者は1名であったので、肥満者が50%や100%となってしまった。



(2) 血圧測定

日本高血圧学会診療ガイドの診断基準に従って、高齢者の診察室血圧以上の方を高血圧と判定すると、65歳以下でも男性では約50%の方、女性では25%の方々が血圧が高めであった。

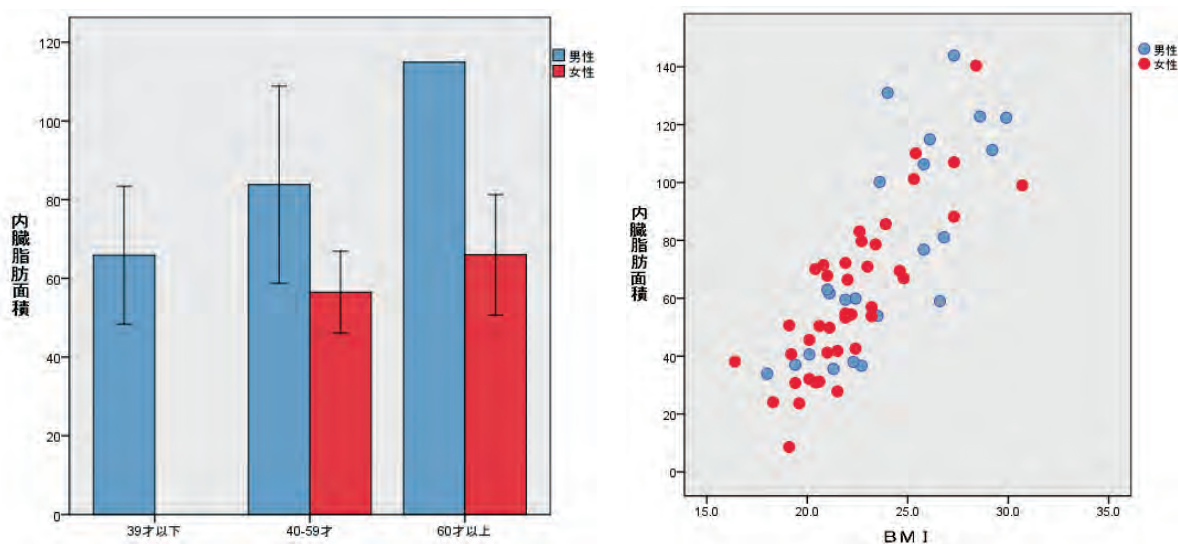
被験者	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85	125/80
高齢者	140/90	135/85
糖尿病・腎臓病・心筋梗塞後の患者	130/80	125/75
脳血管障害患者	140/90	135/85



(3) 内臓脂肪測定

測定を希望された方は63名（男性23名、女性40名）で年齢層は19～82歳と広範囲であった

(平均年齢52歳)。内臓脂肪が過剰蓄積（内臓脂肪面積 $\geq 100\text{cm}^2$ ）であった人は12名（全体の20%を占め、男性8名、女性4名）であった。男女ともに体格指数（BMI）の上昇とともに内臓脂肪面積も増加傾向を示した。BMIが25以上の肥満であっても内臓脂肪の過剰蓄積がなかったり、BMIが25未満であっても内臓脂肪の過剰蓄積が認められる場合があった。また、年齢階層別で検討すると、男女ともに年齢の上昇とともに内臓脂肪も増加し、同じ年齢階層では男性の方が女性よりも内臓脂肪面積が多い傾向を示した。栄養指導においては単に体重やBMIだけで評価するのではなく、内臓脂肪蓄積の状態、性別、年齢を考慮して判断することが必要であることが示唆された。



(4) 簡易貧血測定

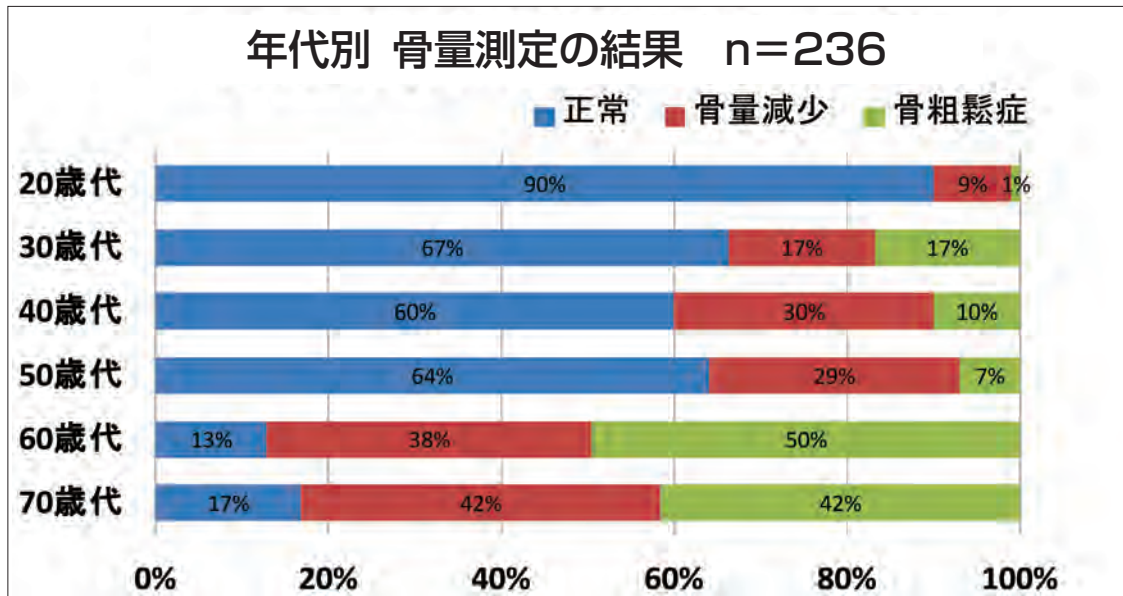
20～50歳代の成人男性のヘモグロビン（HGB）値が13.0g/dlを超える者を正常者、13.0g/dl以下の者を要注意者、成人女性では12.0g/dlを超える者を正常者、12.0g/dl以下の者を要注意者として

	男	女
人数	112人	166人
平均年齢	30.3 ± 14.5歳	35.5 ± 18.2歳
HGB 平均	15.7 ± 1.0g/dl	13.9 ± 1.6g/dl
要注意者	2人（2%）	19人（11%）
正常者	110人	147人

診断した。高齢者の場合では、HGB値が11.0g/dl以下の者を要注意者とし、簡易貧血の診断を行った。男性より女性の方が、HGB値は低い傾向を示した。簡易の貧血診断をすると、要注意者の割合は11.5%であったが、年代別に分析すると40歳代女性の場合の貧血者が22%と多い状況であった。

(5) 骨密度測定

年代別原発性骨粗鬆症の診断基準から評価すると、YAM（若年成人平均値：20～44歳）の数値の80%以上を「正常」、YAMの70～80%未満を「骨量減少」、YAMの70%未満を「骨粗鬆症の疑い」とし、原発性骨粗鬆症の評価を行った。その結果を図に示した。年代が上昇するにつれて骨密度（超音波速度）は低下していた。骨粗鬆症の疑いがある方は、60歳以上の全対象者では約50%が「骨粗鬆症の疑い」であり、約40%が「骨量減少」、15%が「正常」であった。栄養相談時には、年齢ごとの標準値より外れている方には、カルシウムやビタミンDの多く含む食品を紹介しメニュー冊子を配布した。



[今後の課題]

今年度は、休日に開催できたため昨年度よりも多くの方に参加して頂くことができた。次年度以降も引き続き、休日に開催し、より多くの方に参加して頂きたいと考えている。また、次年度以降も継続的な支援ができるように、参加者には参加証などを発行し、経過が分かるようにするなど市民の健康推進のための啓発活動に生かせるようにしたい。大学祭の時期に開催しているので、参加者の年齢層が幅広く、健康管理や食生活に興味のない人も気軽に参加して頂いていると思う。このアセスメントに参加したことで自身の食事管理に興味を持ち、実践できるよう、今後も支援していきたい。

(宮崎由子)



握力測定の様子



内臓脂肪測定の様子



栄養相談の様子

◇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]

我が国では、世界に類を見ないほどのスピードで高齢化が進み、65歳以上の高齢者人口は総人口の23.1%と報告されている。わが国の人口ピラミッドの推移においても、2050年には約2.5人に1人が65歳以上の高齢者となり超高齢社会になると予測されている。平成25年9月現在の京都市の65歳以上人口は36万8880人で、高齢化率は25.1%となっているが、東山区では65歳以上の高齢者は12,410人で高齢化率31.2%と京都市内第1位の高齢地区であるため、高齢者に対する支援を行っていくことは極めて重要である。

高齢化社会での大きな問題は、加齢に伴う免疫力や体力の低下により引き起こされる各種疾病であり、健康の維持・増進のための栄養管理が特に必要である。

また、平成22年度の国民生活基礎調査によると、要介護状態に陥る原因の第1位は脳血管疾患、第2位認知症、その他骨折、転倒、関節疾患が挙げられており、多くの高齢者が運動器に障害を持っていることが報告されている。その中でも特に重要なのは骨粗鬆症である。2006年におけるわが国の骨粗鬆症患者数は約780万～1,100万人であると推定され、骨粗鬆症患者数は、増加すると共に年々高齢化が進んでいる。運動器の障害が高齢者のQOLを著しく障害しているのは明らかであり、高齢者のQOLの維持増進や健康寿命の延伸は運動器障害を予防することが重要な課題である。骨粗鬆症による骨強度の低下に伴い、転倒しやすく、骨折のリスクが高くなるため運動器機能低下によるロコモティブシンドローム（運動器症候群）対策が問題視されている。骨折により生活の自立度が低下し、ロコモティブシンドロームとなり要介護者となる傾向があり、骨粗鬆症の発症予防は大きな課題となる。

以上の結果を踏まえて、京都市在住の高齢者の骨密度を測定し、高齢者の身体状況を把握し、支援方法を検討することを目的として実施した。

[実施方法]

京都市福祉センター17か所の施設及び東山区「すこやか学級」において、「骨密度測定を実施」のチラシを配布し、予約制として参加した高齢者を対象に実施した。

No	実施日	実施場所	参加人数(名)
1	2012/11/15 10:00~12:30	久世西老人福祉センター	40
2	2012/11/28 10:00~13:00	山科老人福祉センター	56
3	2012/11/29 13:00~16:00	洛西老人福祉センター	37
4	2012/11/30 13:00~16:00	右京老人福祉センター	32
5	2013/2/21 9:00~12:00	上京老人福祉センター	25
6	2013/6/6 9:00~12:00	西京老人福祉センター	28
7	2013/6/19 9:00~12:00	東山老人福祉センター	31
8	2013/6/20 13:00~16:00	下京老人福祉センター	30

9	2013/6/26	9:00~12:00	山科中央老人福祉センター	33
10	2013/7/5	13:00~16:30	南老人福祉センター	51
11	2013/7/17	9:00~12:00	北老人福祉センター	45
12	2013/7/18	9:30~13:30	東山区弥栄地区すこやか学級	53
13	2013/7/31	9:00~12:00	左京老人福祉センター	34
14	2013/9/19	9:30~13:30	東山区弥栄地区すこやか学級	45
15	2013/10/24	9:00~12:00	中京老人福祉センター	27
16	2013/10/30	9:00~12:00	右京中央老人福祉センター	30
17	2013/10/31	9:00~12:00	醍醐老人福祉センター	31
18	2013/10/31	13:00~16:00	淀老人福祉センター	32
19	2013/11/14	13:00~16:00	伏見老人福祉センター	31
20	2013/11/21	9:00~13:00	東山区弥栄地区すこやか学級	55
21	2013/12/10	9:00~12:00	東山区弥栄地区すこやか学級	45

[骨密度検査方法]

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

◆超音波骨密度測定装置

CM-200とは踵骨の骨内伝播速度を測定するコンパクトな装置で、測定時間は約10秒とスピーディーで測定結果は内蔵プリンタにより基準値グラフとともに印字され、骨粗鬆症の一次スクリーニングや集団検診などに最適である。

◆測定原理

踵骨の両側にある振動子によって超音波を送受信させ、踵骨の骨内伝播速度（Speed of Sound）を測定する。骨の密度が高いほど骨内伝播速度は速くなる。X線を使用していないため、特別な場所やスタッフを必要とせず、妊娠中の方でも安心して測定できる。

◆測定方法

- ①右足の靴下・ストッキングを脱ぐ。左足でも可。
- ②踵の赤い印の部分アルコール綿で拭く。
- ③黄色の印の部分に超音波ゼリーをたっぷり塗る。
- ④シートキーで年齢と性別を入力する。
- ⑤ハンドルが空転するまでまわして踵を挟み込む。
- ⑥スタートボタンを押すと測定開始。（約10秒）
- ⑦ピーと音が鳴り、測定結果が印字されると測定終了。



◆判定方法

% AGE：被験者の年代別の平均値に対する割合

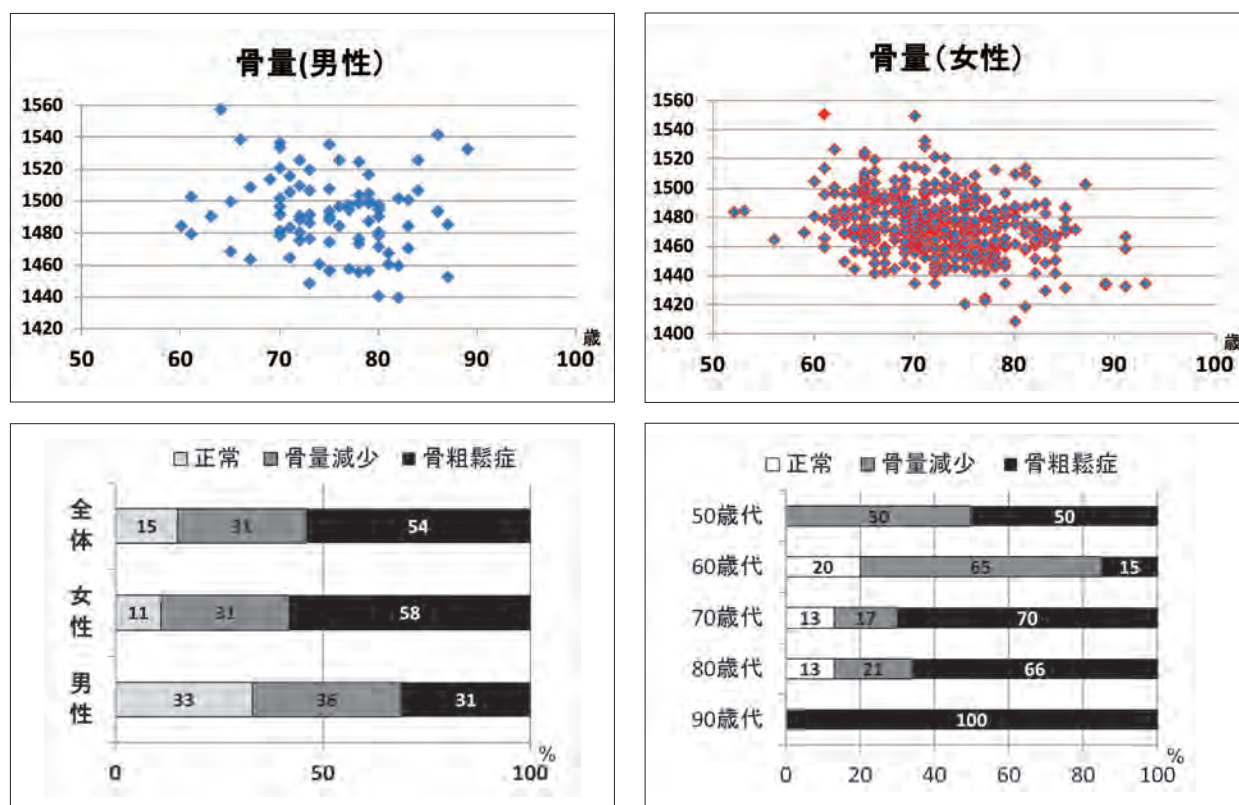
% YAM：若年成人平均値（20～44歳）に対する割合

原発性骨粗鬆症の診断基準はYAMの80%以上は「正常」、YAMの70%以上～80%未満は「骨量減少」、YAMの70%未満は「骨粗鬆症」と判定。



[骨密度の測定結果]

参加者は17か所合計526名（男性87名、女性439名）であり、足の踵の骨量を測定した結果を下記の図に示した。年齢が上がるとともに、骨量は減少傾向が認められた。男性と女性の骨量では、大きく異なり、女性の90%の方々が低い傾向を示した。骨密度検査の結果について説明し、骨密度が低かった方には「骨元気のレシピ集（財団法人 骨粗鬆症財団）」を配布することで、食生活の支援を行った。



[考 察]

今回の事業は京都市内の老人福祉センターを拠点に活動したので、京都市の高齢者への健康対策となった。高齢者の大部分の方は骨密度がYAM（若年成人平均値）よりもかなり低い傾向であったが、気軽に参加してもらうことができ好評であった。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カルシウム、ビタミンD・Kの摂取を高める食生活の支援が必要である。また今回は主に60歳以上の高齢者を対象であったが、より早い年代から骨を守る予防対策が必要であり、栄養クリニック編集の「骨を元気にするレシピ集」を作成し冊子としたので今後活用して、骨粗鬆症改善に役立てる予定である。

(宮崎由子)

◇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]

東日本大震災の復興は、産業、インフラなどのハード面からは一定の進展が見られるが、被災者の身体と心のケアに関してはまだまだ不十分である。これは、年齢、家族構成、居住地（被災地区、避難場所）、職業といった被災者を取り巻く環境、条件があまりにも異なるため、画一的になりがちな行政による大規模な支援では被災者のニーズを網羅しにくいことも一因である。そこで、栄養クリニックでは、我々が持つ食生活に関する専門的知識と経験を復興に役立てるという目的から、現地で活動するNPO法人グローバルヒューマン（以下GH）と協力し、地域密着型支援を行っている。具体的には、仮設住宅、被災地区で何が必要とされているかをGHが調査し、その解決に貢献すべく栄養クリニックのスタッフ並びに本学食物栄養学科教員と食物栄養学専攻所属院生が現地を訪問活動するとい形で支援を進めている。また、この支援活動は、本学大学院食物栄養学専攻の院生に対する教育的効果、栄養クリニックの新たな社会貢献の模索といった観点からも有意義であると考えている。この活動は2017年まで継続する予定である。

[これまでの経緯]

これまでに計14回被災地に赴き、7名の教員と12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」を出版するとともに、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。

8月の支援

実施日：2013年8月7日～10日

担当者：宮崎由子（本学食物栄養学科教授：栄養クリニック指導教員、管理栄養士）

訪問場所：宮城県一関市千厩町千厩西小田地区仮設住宅（参加者35名）

宮城県気仙沼市田尻沢地区（旧新城小学校仮設住宅）（参加者20名）

岩手県大船渡市長洞地区（参加者45名）

岩手県宮古市田老地区（現地確認のための訪問だったので参加者なし）

活動内容：食事バランスガイドの活用として、バランス弁当のメニューを提供し、各仮設住宅内の集会所で参加者と一緒に調理して講習しながら試食するという支援を実施した。特に1食のメニューを500～600kcal程度の減塩メニューとした。さらに、食材の栄養効果や、栄養バランスのとれた食事の組み立てについて理解を深めた。



8月の支援：バランス弁当



9月の支援：岩手日日新聞掲載記事

9月の支援

実施日：2013年9月8日～10日

担当者：樹山敦子（本学食物栄養学科講師：栄養クリニック指導教員、管理栄養士）

訪問場所：岩手県陸前高田市長部漁村センター（参加者約20名）

宮城県気仙沼市横田地区コミュニティーセンター（参加者約20名）

宮城県気仙沼市唐桑町福祉の里（参加者4名）

活動内容：適塩バランス料理レシピ集を使って、減塩・栄養バランスに配慮した料理の実習を行うとともに、出来上がった料理を参加者一同と試食した。その後、減塩、栄養バランスについて参加者からの質問に対応し、談話兼栄養指導、また理学療法士資格を持つGHスタッフによる体操教室を開催した。また、この活動内容は、平成25年9月18日付の岩手日日新聞に掲載された。（上図）

10月の支援

実施日：2013年10月17日～20日

担当者：成田宏史（本学食物栄養学科教授）、岡崎史子（本学家政学研究科博士後期課程3年生：管理栄養士）、松永安由（本学家政学研究科博士後期課程1年生：管理栄養士）

訪問場所：宮城県気仙沼市階上（はしかみ）公民館（参加者10名）

宮城県南三陸町石泉（いしずみ）活性センター（参加者8名）

岩手県一関市室根ふるさとセンター（参加者3名）

活動内容：適塩バランス料理レシピ集を使って、減塩・栄養バランスに配慮した料理の実習、試食を行った。さらに、管理栄養士資格を有する院生による適塩バランスについての講演、成田宏史教授による食物栄養学に関するミニ講演（「被災地を生き抜くための知恵教えます」）、理学療法士資格を有するGHスタッフによる健康運動体操教室を開催した。その後、健康全般に関する個別相談会兼懇談会を開催した。

11月の支援

実施日：2013年11月1日～3日

担当者：米浪直子（本学食物栄養学科准教授：栄養クリニック指導教員、管理栄養士）、岡島理奈（本学家政学研究科博士前期課程1年生：管理栄養士）、山下千晶（本学家政学研究科博士後期課程1年生：管理栄養士）

訪問場所：宮城県気仙沼市総合体育館駐車場仮設住宅（参加者20名）
宮城県気仙沼市面瀬（おもせ）中学校グラウンド仮設住宅（参加者25名）
宮城県気仙沼市南最知（みなみさいち）仮設住宅（参加者15名）

活動内容：作成した食事バランス弁当のレシピ（下図）紹介、作り方の実演、及び調理実習を行ったのち、参加者一同と試食した。さらに、媒体を使用して「食事バランスガイドと減塩の工夫」、「果物と乳製品の摂取」に関する栄養指導を行い、柿ジャムの作り方を実演した。その後、理学療法士資格を有するGHボランティアによる健康運動体操教室を実施するとともに、健康全般に関する相談会兼懇談会を開催した。



11月の支援：食事バランス弁当レシピ集



11月の支援：調理実習の風景

12月の支援

実施日：2013年12月6日～8日

担当者：松本晋也（本学食物栄養学科准教授）、荘 咲子（本学家政学部研修員：管理栄養士）、徐 知華（本学家政学研究科博士前期課程2年生：管理栄養士）

訪問場所：岩手県陸前高田市西風道（ならいみち）仮設住宅（参加者8名）
宮城県気仙沼市鹿折（ししおり）中学校仮設住宅（参加者23名）
岩手県陸前高田市上長部（かみおさべ）仮設住宅（参加者5名）

活動内容：仮設住宅での生活で不足しがちな果物に焦点をあてた食生活アドバイスを行った。具体的には、「果物を食べて便秘解消！ビタミン補給！」のタイトルのもと、簡便な柿ジャムレシピの紹介、調理実演、試食を行った。また、お土産として事前に作製した柿ジャムを参加者に持ち帰ってもらった。さらに、肥満とやせに関する栄養学的講演を行うとともに、懇親会を兼ねた栄養相談会を開催した。

(以下の活動は執筆時点での予定)

1月の支援

実施日：2014年1月24日～26日

担当者：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：管理栄養士）、太田淳子（本学家政学研究科博士後期課程2年生：管理栄養士）、山下千晶（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：岩手県陸前高田市長部（おさべ）漁村センター
岩手県陸前高田市横田基幹集落センター
宮城県気仙沼市立気仙沼中学校仮設住宅集会所

2月の支援

実施日：2014年2月28日～3月3日

担当者：宮脇尚志（本学食物栄養学科教授：栄養クリニック研究員、医師）、宮崎由子（本学食物栄養学科教授：栄養クリニック指導教員、管理栄養士）、兼定祐里（本学家政学研究科博士前期課程2年生：管理栄養士）、高岡あずさ（本学家政学研究科博士前期課程2年生：管理栄養士）

3月の支援

実施日：2014年3月下旬

担当者：中山玲子（本学食物栄養学科教授：栄養クリニック指導教員、管理栄養士）、現時点で参加院生未確定。



10月の支援：料理実演風景

[まとめ]

I. 活動の進め方に関する改善点

8、9、10月の活動では、公民館や地域センター、比較的規模の大きい仮設住宅を拠点にしていたが、これら施設は広いスペースやしっかりした調理設備を有していることが多く、したがって調理実習や実演、試食といった活動には適していた。しかし、これら施設は居住地から離れた場所に立地されていることがあり、事前広報が行き渡らず参加者が極端に少ないケースがあった。これら事情をGHスタッフと相談した結果、活動の効率と効果を上げるため、11月からは被災者が集団で生活している仮設住宅を対象に活動することとした。



12月の支援：料理指導の様子

同時に、活動メニューと提供方法の見直しも行った。10月までは参加者と一緒に調理することに重点をおいたメニューであり、施設には調理設備が備わっていることから実際にそれが可能であったが、仮設住宅では料理実習に耐えるだけの調理設備が備わっていないことが多い。そこで、メニューの数を絞り込むと同時に、(参加者とともに調理するのではなく)参加者の前で調理デモンストレーションを行い、事前に調理しておいた料理を試食してもらうという方式に変更した。

以下、活動に関する反省点、改善点を列挙する。

- ・我々と一緒に調理することを希望する参加者がいたが、お断りせざるをえなかった。
- ・我々ともっと時間をかけて話したがっている参加者がいた。しかし、十分に時間を割くことができなかった(1か所あたり1.5~2時間くらい)。
- ・柿ジャム作りにおいて、用意された柿が熟して水分が多かったため、煮詰めなければならず、加熱しすぎた結果、不溶化していたタンニン(渋み成分)が可溶化してしまい、渋味が出てきてしまった(渋戻り)。GHスタッフの協力により活動当日朝再度作り直すことができたが、大量調製の危険性を感じた。



12月の支援：上長部仮設住宅



12月の支援：料理指導の様子

II. 仮設住宅での活動

仮設住宅に活動の場を移したことで、事前広報がやりやすくなった、コンスタントに参加者に来てもらえるようになった。ただ、我々の活動への参加状況や盛り上がりはすべての仮設住宅で同じというわけではなく、かなりの違いがある。それは、仮設住宅そのものが抱える問題や雰囲気起因するものであり、我々が今後活動を進めていく上で考慮せねばならないものであると思われる。

以下、仮設住宅での生活の実態、問題点、気がついた点を列挙する。

① 仮設住宅の生活・設備・立地など

- ・基本的な設備（トイレ、フロ）や家電製品（クーラー、冷蔵庫、テレビなど）は揃っているが、とにかく間取りが狭い。大体4畳半が2部屋、8畳くらいのキッチン（兼トイレ兼フロ）で1区画。→不便で何かをしようとする気がなくなると話す避難者がいた。
- ・仮設住宅の壁が薄い。まな板に包丁があたる音が筒抜けになるくらい薄いので布巾を敷いて包丁を使っている。→気を遣いすぎて料理する気がなくなる。
- ・台所が狭い。例えば、少しの湯気で火災報知器が作動する。→不便すぎて料理する気がなくなる。
- ・近くに買い物ができる店がない。規模の大きい仮設住宅ならば巡回店舗があるが、小さいところにはなかなか巡回がない、品数が乏しい。→物を買う楽しさが味わえない。
- ・身体を動かす機会が少ない。以前は身体を動かす局面が生活の中にあっただため、意識せずに身体を動かしていた。今は意識して運動をする必要があり、なかなか身体を動かせていない。→引きこもりがちになる。

② 仮設住宅での人間関係

- ・未だ多くの方が仮設住宅で暮らしていることを改めて認識した。仮設住宅はあくまで緊急避難的なシェルターであり、長期的な生活を営むものとしてつくられていないことを強く感じた。住む場所（仮設住宅）と実生活とが有機的にリンクしていないため、食生活を含む精神的・身体的活力の低下を招いているような気がする（仮設住宅の存続があと3年延長されたとのこと：GHスタッフ談）。
- ・高齢者が圧倒的に多い。子ども行っている。人口構成が不自然になっているため、世代間の交流、友人関係、コミュニティを作るのが難しくなっている。
- ・他人と交流しない人がいる。ボランティア活動に参加する人は、精神的・身体的活力があるが、交流の場に出てこない人が少なからずいる。→精神的に元気ではない人がいる。
- ・仮設住宅間に格差がある。→規模、立地場所（学校に近い、幹線道路へのアクセスなど）、構成員の出身地区の違いにより、提供される医療、立ち寄るボランティア、購買機会、情報や話題の取り入れ、交通の便などにおいて仮設住宅の間に格差が生じている。
- ・我々の活動への参加者は、食に関心の高い方、特に女性が多かった。男性や、食生活に課題のある方々にも参加してもらえよう工夫が必要。

③ 被災者と接して

- ・60代位までの労働年齢にある方は、多少なりとも収入源を確保し、なんとか生活再建に向けて頑張っておられるようだ。しかし、働き手を失った方、身寄りのない方、高齢者の方などは生活資金の面、精神的な面でもまだまだ辛い状況にある人がいることなどを知った。
- ・GW頃になってようやく外に出て人と接することができるようになったという被災者が語ってくれた被災当時の様子が印象に残っている。被災当時、1日半水に浸かって救出を待っている間に姉と夫が目前でなくなり、その精神的なショックと、冷水に浸かっていたことからずっと体調を崩されていたとのこと。
- ・震災直後、被災者支援活動の一つとして、広い地域で展開されていたタオル製象などの手

工芸品を作って収入につなげる活動があったが、今はその注文もなく、1日何もすることがなく家でぼんやりと過していると話される高齢者に何人も出会った。

参加者から寄せられた質問の具体例食生活に関する質問

- ・ ご飯だけ食べるのは問題があるのか？（料理をする気がなくて、ご飯（米）ばかり食べているという趣旨の質問）
- ・ サプリメントはどれくらい食べた方がいいのか？
- ・ 貧血を改善する食事、食べ物はどれか？
- ・ コレステロールを低下させる食べ物はどれか？
- ・ 果物は糖尿病に悪いと聞くが、本当か？
- ・ リンゴ、ゆずを使ったジャムの作り方を教えてほしい。
- ・ （今回の柿ジャムレシピをつかって）渋柿ジャムも作れるのか？
- ・ 柿ジャムに使うのはざらめ砂糖でもいいのか？

Ⅲ. 活動を通して感じたこと

- ・ 現地の人たち（被災者やボランティア）は大変明るく、温かく受け入れてくれるので、一見立ち直っているように感じることもある。しかし、話し込むなかで、津波に流されたことや家が壊れたなどの体験談を突然話し出すような場面が何度かあり、被災者の心理が外見だけで判断できないことを強く感じた。
- ・ 我々が専門家の観点から健康のための情報提供、専門知識の提供しても被災者にとっては必ずしも有益ではないかもしれない。それよりも、一緒にご飯を作って食べること、たわいのない会話で構わないので心に負った傷やいろんな思いを話せる場を提供するなど、より添うような活動が大切だと感じた。
- ・ 仮設住宅にあるのは、ワンルームマンションにあるような最小限の設備しかない台所なので、多くの調理器具を用いず、かつ基本的な調味料があれば作れるメニュー提案が大切である。また、独り暮らしの方も多いため、常備菜や、そのアレンジメニューを提供することも重要である。
- ・ 参加者の方々が皆さん明るく、逆に私たちの方が励まされるが多かった。

Ⅳ. ほかのボランティアとの交流

GHは我々以外にも震災ボランティアのコーディネートを行っており、その関連で他のボランティアと交流、情報交換することができた。

- ・ 北海道の病院に勤務する理学療法士3名（男性）は、仮設住宅を廻って被災者の運動指導、相談、リハビリテーション援助に取り組んでいた。彼らが勤務する病院は、ボランティア活動を積極的に推進しており、職員2～3名を1週間交代で計4週間派遣するという活動を続けている。このように組織的に、継続的にボランティア活動を推進する職場があることを初めて知った。

（松本晋也）

◇東山区における「食」を通じた地域 ネットワーク活性事業～東山区まちづくり支援事業として～

[目 的]

昨年に引き続き東山区まちづくり支援事業に取り組むことで、「食」を通じてさらなる地域ネットワーク活性を目指すことを目的とした。高齢者の健康管理は地域活性の重要な課題である。東山区の元気な高齢者の皆様方に、地域ネットワークの要としての役割を担って頂き、高齢者と若い世代の交流の場をつくるのが東山区の活性化に大きな役割をもつと考える。栄養クリニックは、東山区の少子高齢化社会の活性化のために、子育て支援、介護予防に地域全体で取り組めるよう地域に貢献することを目指した。

[計 画]

- * 「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」の企画は東山区の女性連合会の皆様と若い母親と子ども達の交流の場とし、世代交流の機会としたい。教える側の女性連合会の皆様の熱意とそれを受けとめる若い母親たち、そして元気な小学生それぞれがいきいきとした時間を共有する料理教室の実施を計画した。

「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」

対象：東山区の小学生と保護者 10組20名／講師：東山区女性連合会の方 4名

- * 高齢者の健康管理は地域活性の重要な課題であり、地域の皆様が元気で交流し合うことでいきいきとしたまちづくりができる。老化を防止する食生活を学びつつ調理実習を楽しむ教室の実施を計画した。

「高齢期のからだにやさしい料理教室」

対象：東山区の高齢者20名の料理教室／講師：栄養クリニック指導員

- * 未来を担う子どもへの食育は、健全な心と身体を培い豊かな人間性を育ていく基礎となるものであり、子育て支援を目的に「偏食」に悩む子育てママ&パパを応援するため「食育パンフレット」の作成・配布を計画した。

「子育てママ&パパへ応援レシピ集（幼児期の偏食対策）」の作成・配布 1回

- * 栄養クリニックから健康情報通信の作成・配布を計画した。

「栄養クリニック通信」の作成・配布 2回

[実 施]

5／15 東山区内の地域交流（主に料理教室）についての話し合いを行う。

参加者：東山区役所から3名

六原地域女性会会長

栄養クリニック指導員 1名

5/29 東山区まちづくり支援事業助成金交付申請を行う。

- ①事業計画書
- ②事業予算書
- ③活動費計算書
- ④団体活動状況

6/20 「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：東山区地域女性連合会 4名

栄養クリニック指導員 4名

7/2 東山区役所地域力推進室に東山区まちづくり支援事業の質問回答書をおくる。

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.3 発行「熱中症予防」…2650枚

配布先：東山区内全部の幼稚園・保育園・学童保育所・小学校（計20ヶ所）
東山区役所・東山保健センター

7/18 東山区まちづくり支援事業助成金交付決定通知をいただく。

7/31 「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」

会 場：栄養クリニック調理室

参加者：親子 9組21名
東山区地域女性連合会 4名
東山区役所 2名
京都女子大学 1名
栄養クリニック 4名



地域女性会の方から教わる様子



〈献 立〉

- ・ごぼうまきまきハンバーグのソース煮
- ・枝豆の白和え
- ・ひじきの煮物
- ・すし酢をつかったきゅうりのすのもの
- ・みたらし団子

10/15 市民新聞に「高齢期のからだにやさしい料理教室」の募集記事掲載。

10/15 栄養クリニック健康情報通信 No.4 発行…2540枚

配布先：東山区内全部の幼稚園と保育園（計12ヶ所）
東山区役所・東山保健センター

10/24 「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：東山区高齢者 19名
 東山区役所 2名
 栄養クリニック 4名



実習中の様子



〈献 立〉

- ・ 鮭の生姜野菜あんかけ
- ・ きざみ昆布と豚肉のいためもの
- ・ ゆばとしめじのお吸い物
- ・ ごはん
- ・ 巨峰の紫羊羹 デザート

11/15 平成25年度第2回「東山の未来」区民会議にて支援事業内容を報告。

1/10 「子育てママ&パパへ応援レシピ集」(幼児期の食事と偏食編) …1500部

配布先：東山区内全部の幼稚園と保育園 (計12ヶ所)

東山区役所・東山保健センター

栄養クリニック通信 No.3

京女大栄養クリニック通信 No.3
 発行元 京都府東山区今熊野北目町38番地 TEL075-531-2136 2013年7月

熱中症対策
 熱中症は、暑い季節に起こる代表的な健康被害です。高齢者は、汗をかきにくいことや、体温調節機能が低下していることなどから、熱中症にかかりやすくなります。また、脱水症状も引き起こす可能性があります。熱中症の予防には、こまめに水分を摂ることが大切です。また、直射日光を避け、涼しい服装を着ることも重要です。

脱水症予防対策
 脱水症は、水分不足によって起こります。高齢者は、喉が渇かなくても水分不足の状態になることがあります。こまめに水分を摂ることが大切です。また、暑い時期には、塩分も摂ることが重要です。

本巻のポイント
 ・ 熱中症の予防対策
 ・ 脱水症の予防対策
 ・ 高齢者の食生活のポイント

高齢期のからだにやさしい料理教室
 10月24日(金) 午後10時～午後3時
 会場：栄養クリニック調理室
 参加費：無料
 申し込み：東山区役所健康課(075-531-2136)

＜京女大栄養クリニックの紹介＞
 京女大栄養クリニックは、栄養士の資格を有する地域の皆様方の健康増進を目的として、平成23年に開設いたしました。子育てから高齢者まで幅広い世代の方々の健康増進を目的として、栄養指導、栄養相談、栄養教育などを行っています。子育て支援の食育教室や高齢者支援の栄養教室など、さまざまな活動を行っています。

栄養クリニック通信 No.4

京女大栄養クリニック通信 No.4
 発行元 京都府東山区今熊野北目町38番地 TEL075-531-2136 2013年10月

ベテラン主婦に学ぶ「親子料理教室」
 高齢期のからだにやさしい料理教室
 10月24日(金) 午後10時～午後3時
 会場：栄養クリニック調理室
 参加費：無料
 申し込み：東山区役所健康課(075-531-2136)

子育てママ&パパへ応援レシピ集
 (幼児期の食事と偏食編)
 1500部
 配布先：東山区内全部の幼稚園と保育園 (計12ヶ所)
 東山区役所・東山保健センター

食育パンフレット

子育てママ&パパへ
 応援レシピ集
 (幼児期の食事と偏食編)
 京女大栄養クリニック

～料理教室の感想～

7月31日 「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」

〈保護者感想〉「皆さんと楽しく作業をさせていただきました。ひじき煮などはどうしても“おそうざい”としてスーパーなどで購入することが多いのですが一から簡単に作ることができたので子どもと一緒に家でも作ってみようと思います」「熟練の先生に教えていただき、改めて手作りの大切さを感じました。ひと手間の大事さを面倒がらずにしていきたいと思いました。とても楽しいひと時をありがとうございました」など。

〈子どもの感想〉「とてもたのしかったです。せんせいもやさしかったです。おかげでおいしいうりができました。またおうちでもつくってみようとおもいます」「今日は料理教室で1番楽しかったことは“団子の串ざし”をすることでした。なぜなら団子がもちもちしてて気持ち良かったからです」「家ではできない事をたくさん経験できてとても楽しかったです。むずかしいこともありましたが上手にできました」など。

10月24日 「高齢期のからだにやさしい料理教室」

〈参加者の感想〉「老いと共にいつも気になる栄養の内容など教えていただき、もちかえってできるかは疑問ですが今日のことは頭の片隅におき日々の暮らしに役立てればと感じています」「皆さんとご一緒に楽しく食事作りできました。いろいろと栄養やバラエティにと考えて体によいものを作らせてもらっておいしくいただきました」「皆で楽しくおしゃべりして、本当に楽しい時間を過ごさせていただきました。そしてお味もとてもおいしく健康食材として作らせていただきありがとうございました」など。

[成 果]

- ・ 親子料理教室：「ベテラン主婦に学ぶ 地域の食文化 親子料理教室」ということで東山区の女性連合会の皆様と若い母親、そして子ども達の交流の場となり、世代交流の絶好の機会となった。また、すり鉢でごまをする、団子を手でまるめる、といった今までしたことのない調理体験を通して、子どもは五感で食を感じる事ができた。普段、みたらしだんごを食べない子どもたちも、自分で作ったことが嬉しかったのか完食していた。「実際の調理体験により、偏食がなくなることは知っているが、家庭ではその時間を取れないのが現状」とおっしゃる母親もおられ、このような調理体験の場は貴重なようだった。この料理教室で、子どもたちの望ましい食習慣の形成に一役買ったと思う。
- ・ 高齢者の健康料理教室：健康長寿に関する情報の発信をミニ学習会形式で実施し、4班に分かれて調理を行い、食事をする事で、参加者同士の交流の場となり、高齢者間の新たなネットワークの構築ができた。
- ・ 健康情報通信及び食育パンフレットの作成と配布：東山区の幼稚園・保育園・学童保育所への健康情報提供を行い、好評を得た。また、情報提供を通じて地域との交流をもつことができた。食育パンフレットは、「偏食対策」をテーマに掲げ、偏食に悩む母親を応援する冊子を作成した。実際にご覧になった方からは、「家で作って子どもたちに食べさせたい」という意見が聞かれ、未来を担う子どもたちの望ましい食習慣の形成の支えとなることができた。

(日野千恵子)

◇ 「中信ビジネスフェア2013」 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、市など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25回目に当たり、当施設としては7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17日（木）・18日（金）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、約200ブースを使用した異業種間での交流があり、大学関連の参加は約10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、指導員1名、クリニックスタッフ1名、研究員1名と学生ボランティアは食物栄養学科3回生から3名、4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）や理想体重（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。



ブース内の掲示物



骨密度などの測定と栄養相談の様子

ボランティアとして参加した学生は、将来病院や社会福祉施設などの管理栄養士を目指す学生であり、受付、測定の内容説明、測定実施と簡単な結果説明を担当した。初めての来訪者と気持ちよく対応でき、満足していただけるような接し方を実践で学び、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252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、参加者の過半数が40～60歳代であり、一般市民の参加は高齢者が多かった。昨年度より若干増の利用があり、殆ど途切れることなく対応しなければならなかったが、これまでの経験からスムーズに対応することができた。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。「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」「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」などの感想をいただき、熱心にメモを取られる方もあった。また、毎年、ここでの測定を目的に来られる方や、テレビなどの情報を誤って理解されている方も多かった。主催者側からも「栄養クリニックさんの人気は高い」とのコメント頂き、栄養クリニックの認知が高まり、今年は栄養クリニックの個人相談の予約を出展中に2件いただくなど成果があった。

栄養相談の内容は、メタボ対策、糖尿病、高コレステロール血症、高尿酸血症、心臓病、胃腸障害、骨粗鬆症、腎症、貧血、リュウマチなどさまざまであった。

ボランティアとして参加した学生は、「始めは参加者との対応に緊張したが、参加者と色々な雑談をしている内に、緊張感がとれてスムーズに動けるようになった」、「一般の方の骨密度や貧血の測定と参加者とのコミュニケーションを体験することができたのは大きな収穫であった」、「長時間でしんどかったがとてもやりがいがあり、終わってみると楽しかった。今後もこのようなイベントに参加したい」、などの感想を残した。昼食のための休憩時間を利用して、京都の代表的な企業のブースを見学し、一堂で京都の企業を知ることができたことも収穫のようであった。

長時間の活動にもかかわらず、学生たちは終始笑顔で積極的な態度で好感が持てる対応ができていた。これからの管理栄養士は、アウトソーシングで実施される事業の中で活躍する場面も増えると思われる。自ら課題を設定し、企画・立案から実施、評価、課題を解決できる力が益々必要になってくると思われる。その場の状況に応じて臨機応変に対応する能力を身につけることは、社会人として活躍するためにも必要である。在学中に栄養クリニックの行事に積極的に参加し、その能力を培い、卒業後、即社会のニーズに応えられる実践力を身につけて欲しい。

(木戸詔子)

◇おやつ作りと遊び活動による子育て支援

～児童学科棚橋ゼミ「たんぽぽひろば」との連携事業として～

事業担当者 桂（クリニック指導教員）、松浦（クリニックスタッフ）

【目 的】

本年度の児童学科棚橋ゼミの「たんぽぽひろば」は、栄養クリニックとの連携事業で年度内に2回実施した。本事業は、保育者に対しては「子どもの食の一つとしてのおやつ」への関心を高めること、子どもに対しては「食」への興味と味覚・食べ方の発達を促すことを目的として行った。なお、昨年度までとは実施形態を変更したが、本事業は継続の4年目である。

【計 画】

今年度は栄養クリニックを使用し、保育者に対しては、おやつ作り教室（手作りおやつとレシピ、及び食育コラム配布）を実施し、子どもには、遊び活動を行った。また、幼児に対しておやつを提供するため、安全・衛生の観点から、担当指導教員・スタッフ及び学生ボランティア（児童学科棚橋ゼミ学生）は、全て保菌検査を行った。

【実 施】

先の計画に従い、1年間で「春夏」「秋冬」の計2回実施した（表1参照）。参加された保育者に対しておやつの料理教室（次頁写真参照）を行い、食育に関わる内容を含む一口コラムを記載したレシピ（4品）を配布した。参加者の子どもの年齢は1～5歳児であった。なお、保菌検査については、実施全てにおいて全員が陰性であり、安全におやつの調理がなされた。

【評 価】

1）春夏（7月27日実施）

この回は、8組の親子の参加を予定していたが、子どもの体調不良から1組キャンセルとなり、兄弟児を含む7組17名の参加となった。また、父親の参加も1名見られた。遊び活動については、子どもの安全に配慮した部屋を準備し、絵本を通して「えだまめ」に関する関心を高めるなどの活動が行われた。おやつ作りでは、普段のおやつについての様子を話しながら、調理を行った。事前に会の開催時間をお知らせしていたが、早く帰宅したいという親子がおり、会の終盤に予定変更があった。さらに、「喫食時に子どもが椅子から落ちた」「手洗いのシンク下に子どもが頭をぶつけた」などの事故があり、大事には至らなかったが、幼児の参加する行事においては、栄養クリニックの実習室内の食堂は危険であることが判明した。食事の場所については、直前の変更があったため今後はそのようなことがないようにしなければならない。

2）秋冬（11月30日実施）

この回は、4組の親子の参加を予定していたが、子どもの体調不良から1組キャンセルとなり、3組6名の参加となった。遊び活動については、子どもの安全に配慮した部屋を準備し、絵本を通して「りんご」と実物の「れんこん」を用いて子どもの関心を高

めた。おやつ作りは、調理のポイントなどを話しながら、順次進めた。この回は、予定変更はなく、喫食中も子どもの事故がなく安全に行うことができた。

表1. 実施概要

実施日	調理したおやつ	配布資料のコラム内容	学生ボランティア	参加保育者（子）
7月27日	ずんだの水餃子	暑い時期の水分補給とジュース	9名	7名（10名）
11月30日	チーズ入りれんこん餅 簡単！ 焼きりんご	手作りおやつで食物繊維を！	5名	3名（3名）

[調理したおやつ及び活動の様子]



春夏：ずんだの水餃子



春夏：活動の様子（遊び活動）



秋冬：チーズ入りれんこん餅



秋冬：活動の様子（料理教室）

[ま と め]

4年間の継続事業を行ってきたが、児童学科の棚橋先生の本年度3月末のご退職に伴い、本事業は一時終了とする。最終年の今年度は、クリニックの調理実習室で保育者を対象に調理実習を行って、保育者と交流しながら子どもの食について話す機会となった。これまでの事業を以下にまとめた。③ように、親子で食べ物とのふれあいから実際の調理への参加ができるようになれば、子どもの食べ物への関心はさらに高められると考えられる。

① 2010～2012年度の取り組み

子ども：食べ物と触れ合う遊び活動→保育者とおやつを食べる

保育者：子どもが食べ物と触れ合う遊び活動を見学・参加→子どもとおやつを食べる

② 2013年度の取り組み

子ども：食べ物と触れ合う遊び活動→保育者とおやつを食べる

保育者：おやつの調理→子どもとおやつを食べる

③ 今後の発展

子ども（対象年齢を上げて）：おやつの調理→保育者とおやつを食べる

保育者：おやつの調理→子どもとおやつを食べる

（桂 博美）

◇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及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、昨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25年6月19日（水） 15：00～18：00

第2回目……平成25年11月20日（水） 15：00～18：00

第3回目……平成26年2月5日（水） 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 大西(田中) 清子 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25年6月19日（水） 13：00～16：00

参加者は1・2回生がほとんどだったので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軽量の仕方なども入れた。

〈献 立〉

枝豆ごはん：枝豆ごはんは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。

照り焼きチキン：黄金比率のたれでつくる照り焼きの紹介。

きゅうりの和え：塩昆布をつかってま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。

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と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を紹介。

〈1回目感想〉

- ・楽しくてためになりました。もっと回数多く行ってほしい。
- ・みんなで楽しくお料理ができて、とても満足しています。ありがとうございました。

- ・包丁の持ち方や味付けの調味料の分量など学びました。丁寧に教えてもらえておいしくできました。



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」 11月20日（水） 13：00～16：00

食事のバランスに気をつけながら一人暮らしでも簡単に作れる洋食を紹介した。また健康な身体づくりのために“食事とからだの YES・NO 診断・食生活セルフチェック”のパンフレットをつくり個々の学生の食生活改善へのアドバイスも行った。

〈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ハンバーグのコツと食物繊維をたっぷり摂れる“きのこソース”を作った。

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る。

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されたスープ。

ブルーベリーのみース：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

紅茶



実習メニュー



実習中の様子

〈2回目感想〉

- ・知らないことを教えてもらってよかった。
- ・1人暮らしの私にはとてもよい機会で、今後に役立てていきたいと思います。
- ・料理の基本的なところから詳しいところまで楽しんで作れました。
- ・切り方、火加減などの違いが味や食感に大きく関係している事が分かりました。
- ・違う学部の人とも友達になれ楽しく調理できました。

(日野千恵子)

第3回 平成26年2月5日(水) 13:00~16:00

バレンタインデーを見据えたギフト用のチョコレート作りを楽しんでもらった。カカオバターの特性に関するミニ知識や本格的なチョコレート作りのコツについてミニ講義をした。本格的なチョコレートは固まるまでの時間がかなり必要なもので、当日は1時間位でしっかり固まる簡単で絶対に失敗しないチョコレート作りに挑戦し、ギフト用のラッピングに十分時間を割いて3種類のチョコレートを3人1組になって楽しんでもらった。エネルギーの取り過ぎにならないように様々な工夫がされた3品を紹介する。

〈献立〉

パンプキンチョコレート：栄養のある南瓜とナツメグをたっぷりの餡を電子レンジで簡単に作り、クラッカー・リッツを砕いて混ぜたチョコレート生地でコーティングし、南瓜の種をトッピングした手作り感のあるチョコレート。

シリアル入りマシュマロチョコボール：荒砕きの板チョコとマシュマロを電子レンジで、加熱し、熱々の生地プレーンのシスコーンを荒砕きにして素早く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、予熱で溶かしてチョコレートソースを作る。器に移して冷やし、とろみが出たソースを食卓でカットした果物にからめチーズフォンジュのようにいただく。このソースは熱々のものをケーキにかけても美味しい。

(木戸詔子)



◇学生生活支援行事「Beginner's Cooking School」

[はじめに]

味の素株式会社との共催で本年度から栄養クリニックの施設を使い、学生を対象とし「調理」を通して栄養面での知識を養い、「食」の大切さを認識できる人材育成の支援を目的に開催している。この教室では料理の基礎を学び、楽しく簡単で美味しい料理を作り、在学中に自分の健康管理ができる力、家族、友達、大切な人への手作り料理でおもてなしができる力をつけることを目指している。

[内 容]

本年度は下記の内容で2回実施した。味の素株式会社から講師1名、スタッフ4名の派遣と食材を提供していただき実施している。

・第1回料理教室

10月7日(月) 10:00~12:00

定 員 20名

献 立：野菜たっぷりメニュー →

主菜 キャベツとそばろのだしうま煮

副菜 南瓜の白胡麻和え

汁物 ごぼうのスープ

ミニ講義：「野菜の健康機能性」

副栄養クリニック長 木戸詔子



・第2回料理教室 →

12月9日(月) 10:00~12:00

定 員 20名

献 立：野菜たっぷりメニュー

主菜 豚ひき肉の和風マーボ春雨

副菜 切干大根のマリネ

汁物 白菜のコンソメスープ

ミニ講義：「食事で貧血を予防・改善」

副栄養クリニック長 木戸詔子



この教室は、1ヶ月前から学生生活センター管轄掲示版による掲示募集を行い、電話またはメールで参加希望者を先着順で受け付けている。

教室当日の8時30分から味の素スタッフによる準備が行われ、クリニックスタッフによる9時30分～40分の受け付けを済ませ、着替え手洗いなどの準備が整い次第開始している。まず、副栄養クリニック長から約5分間の施設紹介と実習室使用上の注意後に、約10分間のミニ講義を行い、味の素スタッフによる料理の説明と師範があり、約1時間の試作と試食・片付けの手順で教室を開催している。

[成 果]

参加学生の大半が栄養クリニックの施設を利用するのが初めてで、キャンパス内にこのような施設があることに改めて魅力を感じている様子が伺える。「料理教室は、とてもきれいで、整備されており、明るく雰囲気がいよ」、「各班に1人の指導者がついてくれるので、とまどうことが少ない」、「簡単にあっという間に美味しい野菜たっぷりの健康食の作り方を学ぶことができ、とても楽しかった」、「もっと本格的に料理の勉強がしたい」。そして、「キャンパス内で、料理教室に参加でき、昼からの授業にも安心して参加できるように考慮されている」「もっと定期的にこのような料理教室を開催して欲しい」との要望が多かった。

在学中に自分の健康管理ができるようになって欲しいことから、ミニ講義を行っている。第1回目の講義では、若い世代の野菜摂取量が少ないことから、野菜に含まれる栄養素の健康機能と具体的な摂取目標量と実践方法について資料を使用して説明し、第2回目の講義では、若い女性に貧血が多く、本学学生も献血希望者の半分以上が貧血で献血に使用できないことが報告されているので、貧血の種類と食事による予防と改善方法について具体的に資料を配布して説明した。「外食の選び方や日常生活で、いかに野菜が不足しているかに気付かされ、学ぶことが多かった」、「野菜に免疫力があることなど、あまりよく分かっていなかった」、「貧血のほとんどが毎日の食事の在り方で改善できることなどが学べてよかった」などの感想をいただいた。

栄養クリニックは一般の市民対象の事業が中心であること、食物栄養学科の学生の研修や研究の場であることから、一般学生対象の企画は制限がある。従って、今後もこのような外部の企業からの講師派遣などの支援を受けた形での開催を増やす方向で、学生が栄養クリニックの施設を活用できるようにしたいと考える。

(木戸詔子)

◇学外学術・広報活動

[はじめに]

教育・研究を目的とした大学附属機関である栄養クリニックは、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出張講演や取材などの要請があれば、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受け入れている。

本年度は、下表に示すように出張講演3件、出展2件（中信はp.47に記載）、新聞取材5件（食with関連はp.4に記載）、雑誌取材5件、奈良女子大学生との交流会などがあつた。

実施日時	依頼内容・講演（取材） 題目・講師（担当）	対象者／取材社	開催場所
5月16日（木） 10時～13時	奈良女子大学生生活環境学部食物栄養学科と本学食物栄養学科との交流会 ・講義 「京都女子大学栄養クリニックの取組」 講師 副栄養クリニック長 木戸詔子	奈良女子大学食物栄養学科学学生、院生11名、教員2名 本学食物栄養学科学学生、院生11名	栄養クリニック
5月25日号	新聞取材 ・各分野専門家によるアドバイス 「集中力をつけるには ～食生活～」 副栄養クリニック長 木戸詔子	京都リビング新聞	
7月号 9月号	JA 京都広報雑誌「ばあとなあ～」取材 ・一汁三菜は栄養バランスのとれた食事？ ・食事で貧血を予防・改善できる？ 副栄養クリニック長 木戸詔子	JA 月刊誌「暮らしの疑問すっきり！」 コラム (株)北星社出版	
7月25日号	雑誌「AERA」取材 京都女子大学 by AERA 社会貢献としての栄養クリニック紹介	朝日新聞出版社 料理教室実施風景取材	栄養クリニック
7月発行	京滋骨を守る会ニュースNo.2 取材 骨粗鬆症予防の講演・料理教室実施の紹介	NPO 法人 京滋骨を守る会	栄養クリニック
8月1日号	本願寺新報取材 ・8月特集号 いのちの大切さ 成長期の子に調理体験 ～食事は健康な心と体のかけ橋～ 副栄養クリニック長 木戸詔子	本願寺新報社 親子クッキング実施	栄養クリニック
8月21日号	読売新聞取材 「朝食にとって健康、笑顔に」	京都読売新聞社	
10月20日	京都市東山区歯科医師会主催「歯の広場」 ブース出展「嚥下食への誘い」 講演「口から食べることの大切さ」 講師 栄養クリニック指導教員 宮崎由子	東山区総合庁舎	東山区総合庁社
10月30日号	新聞取材と料理の紹介 くらし塾 ～ロコモを防げ～ 栄養クリニック長 田中 清 副栄養クリニック長 木戸詔子	京都新聞社 料理実習の取材	栄養クリニック

11月7日号	雑誌取材「週刊文春」 ・骨粗しょう症はこうして防げ 栄養クリニック長 田中 清	週刊文春	
11月号	京都中央信用金庫社内誌「中信ビジネスフェア2013年」栄養クリニックの紹介	京都中央信用金庫 出版部	
2月21日号	新聞取材 「美容に効く食べるオイル」 副栄養クリニック長 木戸詔子	京都リビング新聞 ／シティリビング	
3月13日	NPO 法人京滋骨を守る会共催 骨粗鬆症予防のための料理教室	京滋骨を守る会会員 16名	栄養クリニック
3月17日	青年期から壮年期にかけてのライフステージ 別栄養教育 食生活の注意点とアドバイス 講師 栄養クリニック指導教員 中山玲子	保健師 14名	上京保健センター
3月18日	保健師研修会～潰瘍性大腸炎・クローン病等 の難病者の食事管理～ 講師 副栄養クリニック長 木戸詔子	保健師 140名	上京保健センター

下記のその一部を紹介する。

奈良女子大学との交流会

昨年度に引き続き奈良女子大学学生の訪問があり、本学学生と一緒に、3階講義室で栄養クリニックの活動実態について紹介後、質問を受けた。その後、学生間で自己紹介を行い、施設を見学し、実習室に移り4班に分かれてフリートークの交流会を開催した。また、希望者には骨密度などの栄養アセスメントを体験していただいた。奈良女子大生の感想を下記に示した。

- ・ 栄養クリニックが積極的に社会に向かって食の情報発信をし、その行動力に感激した。
- ・ エレベーター、障害者用調理台、IH調理器、栄養相談室、ベビーシッターなどが完備した素晴らしい施設で、一般の方が利用しやすいように様々な企画や工夫を感じ羨ましかった。
- ・ 京女学生は、在学中から一般の方とコミュニケーションをとる経験を積み、管理栄養士の指導を見学できる素晴らしい施設で学べ、各自の目指す管理栄養士像が明確になり、進路選択や勉学向上のモチベーションに繋がり、まさに夢のクリニックで、無限の



講演の様子



交流会の様子

各自の目指す管理栄養士像が明確になり、進路選択や勉学向上のモチベーションに繋がり、まさに夢のクリニックで、無限の

可能性を感じた。

- ・安価で、気軽に利用でき、栄養情報が得られ、施設が完備され、大学のアカデミック機関という信頼性と安心感とスタッフのモチベーションの高さに、当施設の魅力を感じた。
- ・京女生は、解放感や落ちついた雰囲気の中で、管理栄養士のスキルアップができ、実践力ある管理栄養士の育成に力が注がれ、管理栄養士養成の原点を見ることができた。

京滋骨を守る会との共催の講演と料理教室の開催

栄養クリニックで京滋骨を守る会の会員をお招きして、骨粗鬆症を予防するための講義と料理教室を開催した。

本願寺新報 8月特集号

いのちの大切さをテーマとする特集号が発行され、栄養クリニックでの親子クッキングを通して子どもたちに、「食」の大切さ、命をいただくことへの感謝などが1面記事として紹介された。

JA 月刊誌「ぱあとなあ〜」暮らしの疑問すっきり！のコラム記事

7月号に Q 一汁三菜は栄養バランスのとれた食事？ A 栄養バランスに優れているからです。

9月号に Q 食事で貧血を予防・改善できる？ A 鉄、ビタミンB12、葉酸の欠乏による軽度の貧血には、食事療法が有効です。

歯の広場

東山区歯科医師会からの依頼で、立場の異なる専門家が集まり、歯の健康を考える催しに栄養クリニックからも参加し、栄養クリニックの活動実態と高齢者の低栄養への対策として口腔ケアの大切さを理解していただくために、「嚥下食への誘い」のテーマでブース出展し、「口から食べることの大切さ」のテーマで講演を行った。

京都新聞 コラム：くらし塾 ～口コモを防げ～

骨の専門家である栄養クリニック長（骨を守る会京滋地区事務長）と栄養の専門家である副栄養クリニック長に取材があり、骨を強くする栄養素として特に、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKの必要性と、これらが比較的手軽に一品で多くとれるニョッキを紹介した。

(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」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様々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様々な事業では、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付けて欲しいと願う。

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56名であり、栄養クリニック事業参加延べ人数は455名であり、その内訳は、料理教室81名、食 with プロジェクト2名、附小ランチ300名、大学祭21名、東山区地域連携事業・高齢者の骨密度測定と栄養相談35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10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、参加者は老若男女様々である。食経験や調理技術も様々であるため、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。

参加した学生からは、「お客様との距離が近く楽しかった。栄養を重視した指導であることが印象に残った。お客様は家で手軽に出来るメニューで参加者も喜んでおられたので、“手軽”ということがメニュー提案時の重要な点であると思った。」などのコメントも寄せられ、栄養面だけでなくその他のニーズに目を向けることも大切であると気が付いた様子だった。また、「学校給食での調理経験のある方、小さなお子様をお持ちのお母さん、料理が得意なベテラン主婦など、普段は関わることのできない様々な人とお話できて楽しかった。調理技術に関しては、お客様から学ぶことも多かったので自分ももっと調理ができるようになりたい」など、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ていると、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、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。



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2013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良かった」、「大学の授業では学べない実践的な部分を経験出来てよかった。将来の進路を考える上で大変参考になった」などのコメントが寄せられており、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。

(松浦稚紗)

本願寺新報コラム「京都女子大学栄養クリニック・食と健康の教室」

【概 要】

本願寺新報コラム「京都女子大学栄養クリニック・食と健康の教室」の執筆も5年目になり、昨年度と同様32回掲載した。下表に示す月間テーマのもとでクリニックスタッフが中心となり、各回の執筆を分担した。そのほとんどに料理レシピの紹介を行った。

掲載号	月間テーマ	タ イ ト ル		執筆者
4月1日	高齢者の食事を考える	第128回	いきいき高齢者の食事と生活（記事のみ）	日野
4月10日		第129回	あさりのお手軽雑炊	日野
4月20日		第130回	ささみのおろし和え	日野
5月1日	旬の野菜を使おう	第131回	新タマネギのレンジ蒸し	木戸
5月10日		第132回	春キャベツとホタルイカのペペロンチーノ	大西（田中）
5月20日		第133回	新ジャガそうめん	大西（田中）
6月1日	食育を考える	第134回	第1回 食育基本法とその背景（記事のみ）	木戸
6月10日		第135回	第2回 子どもの成長と大人の健康のための食育（記事のみ）	木戸
6月20日		第136回	第3回 家庭での食育の重要性（記事のみ）	木戸
7月1日	おいしいドレッシング	第137回	海の幸サラダ	木戸
7月20日		第138回	蒸し鶏と旬菜の生春巻き	木戸
8月10日	紙包み焼きそば	第139回	電子レンジで作る簡単チャーシューと紙包焼きそば	木戸
8月20日	茶そばでミニ懐石	第140回	茶そば・ミニ懐石	木戸
9月1日	大豆を食べよう	第141回	ママで元気な大豆じゃこご飯	日野
9月10日		第142回	さつまいもと大豆の甘からめ	日野
9月20日		第143回	まめまめコロケ	日野
10月1日	骨を強くしよう	第144回	骨の構造を知ろう（記事のみ）	田中清
10月10日		第145回	納豆入り焼きサモサ	中村
10月20日		第146回	鮭と小松菜の和風グラタン	中村
11月1日	秋の味覚・里芋の栄養	第147回	具だくさん里芋コロケ	木戸
11月10日	キノコを食べよう	第148回	秋のきのこ三昧	木戸
11月20日	旬の魚を食べよう	第149回	即席イカめし	大西（田中）
12月1日	おもてなし料理	第150回	茶碗蒸し	木戸
12月20日		第151回	電子レンジなどで作る簡単オードブル	木戸
1月10日	栄養たっぷりのスープを	第152回	アサリと雑穀のチャウダー	大西（田中）
1月20日		第153回	牡蠣と豆腐のチゲスープ	日野
2月1日	牛肉を使って一品料理	第154回	メンチカツ	大西（田中）
2月10日	豚肉を使って一品料理	第155回	豚塊肉の塩麴漬け	中村
2月20日	鶏肉を使って一品料理	第156回	電子レンジで簡単手羽先の照り焼き	木戸
3月1日	私の伝えたい郷土料理	第157回	冷汁	松浦
3月10日		第158回	蒜山おこわ	日野
3月20日		第159回	魚（いよ）めし	木戸

[コラムの内容]

① 健康・食に関する記事

4月：高齢者の食事を考える

高齢者の生活をちょっとした工夫や知恵により一層いきいきと過ごせるように3回シリーズで食事についてわかりやすく解説した。体力回復期に適したあさり水煮缶を使ったお手軽雑炊と、歯が悪くても食べやすい、ささみのおろし和えを紹介した。

6月：食育を考える

食育月間にあたり「食育基本法」が制定された背景、子どもの成長と成人や高齢者の健康のための食育、家庭での食育の重要性について3回にわたり解説した。

8月1日の特集号で食育を考えるシリーズの集大成として親子で一緒に手軽につくれる野菜たっぷりのメニューを紹介した。成長期に「見る」「嗅ぐ」「聞く」「触る」「味わう」の五感を使うことのできる調理体験の重要性について記述し、できるときにできることに取り組むよう促した。

10月：骨を強くする食事

骨の構造と骨に必要な栄養素について説明した。また、「ロコモティブシンドローム」の話題にも触れ、骨を強くするために必要なカルシウム、ビタミンKやビタミンDをしっかり摂れるメニューを2回にわたり紹介した。

② 料理及び食材に関する話題

5月：旬の野菜を使おう

3回にわたり春が旬の新たまねぎ、春キャベツ、新ジャガイモの特性とそれらの特徴を生かしたメニューを紹介した。また、それぞれの野菜の選び方、保存方法、栄養価、適した調理方法などについて解説した。

7月：おいしいドレッシングを食卓に

野菜がおいしい季節に野菜の味を引き出すドレッシングを10種類、2回にわたり紹介した。ドレッシングの味をより引き立てる、野菜がたっぷり摂れて見た目も美しい「海の幸サラダ」と「蒸し鶏と旬菜の生春巻き」を併せて紹介した。

8月：電子レンジ調理

火を使った調理が敬遠される暑い夏に、電子レンジを使って簡単にできるジューシーなチャーシューと、これを利用したヘルシー紙包み焼きそばを紹介した。電子レンジを使うことにより油の使用量を減らしたエネルギーカットの調理となるだけでなく、調理時間や使う調理器具も減らすことができる。

8月、12月：おもてなし料理：

8月は夏の疲れを解消する冷製茶そばサラダ仕立て、と簡単にできるおもてなし料理3品を紹介した。そばの栄養特性についても解説した。

12月は人が集まる年末年始に向けて身近な食材を使った電子レンジで簡単に作れる豪華なおもてなし料理を7品紹介した。

9月：大豆を食べよう

3回にわたり大豆の栄養、効用について解説し、さまざまな効用をもつ大豆製品をもっと食卓に並べる機会を増やしていただけるように大豆を使ったメニューを紹介した。1回目は夏バテ対策にもおすすめな「大豆ごはん」、2回目は旬のさつまいもといっしょに使った「さつまいもと大豆の甘からめ」、3回目は子どもから高齢者まで喜ばれる大豆たっぷりの「まめまめコロッケ」を紹介した。

11月：秋が旬の食材を食べよう

秋に美味しくなる里芋、きのこ、イカを使ったメニューと、各食材の選び方、保存方法、栄養特性について3回にわたり紹介した。1回目は和風の「具だくさん里芋コロッケ」、2回目はきのこをたっぷり使った減塩でも美味しく食べられる「秋のきのこ三昧」、3回目は残りご飯でできる「即席イカめし」の作り方を紹介した。

1月：栄養たっぷりのスープ

寒い冬におすすめな栄養たっぷりのスープを2回にわたり紹介した。1回目は「アサリと雑穀チャウダー」を年末年始の過食が続いた後の体調管理方法と併せて紹介した。2回目は「カキと豆腐のチゲスープ」をカキと唐辛子の栄養特性の解説と併せて紹介した。

2月：お肉を食べよう

牛肉、豚肉、鶏肉を使った簡単でヘルシーなメニューを3回にわたり紹介した。食肉の優れた栄養面を解説し、それぞれの食肉の特色を生かして、美味しくいただける調理方法を紹介した。1回目は「牛肉を使ったメンチカツ」、2回目は「豚塊肉の塩麹漬」、3回目は「電子レンジで簡単手羽先の照り焼き」を紹介した。どのメニューもがつつりお肉を味わいたいときにオススメのメニューです。

3月：私の伝えたい味

3回にわたり、各家庭に代々伝えられている料理を紹介した。宮崎地方に伝わるいりこの粉末をたっぷり使った夏場においしいさっぱりとした「冷汁」、岡山県の蒜山（ひるぜん）地方に伝わる山菜などの山の幸をたっぷり使った「蒜山おこわ」、新鮮な魚が豊富な高知の鯛を丸ごと一匹使って土鍋で炊きあげる「魚（いよ）めし」を紹介した。どのメニューもそれぞれの郷土の思い出を感じることができるメニューである。

(中村智子)

[掲載写真例]



新タマネギのレンジ蒸し（5月1日掲載）



海の幸サラダ（7月1日掲載）



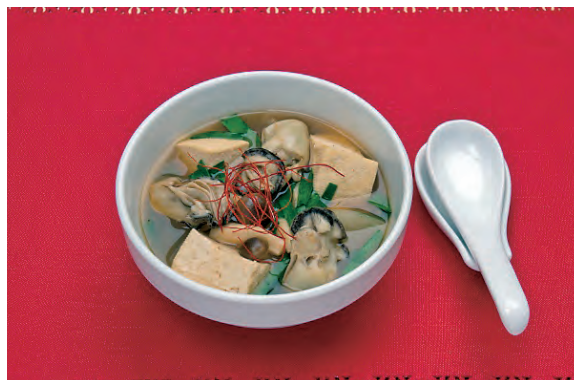
さつまいもと大豆の甘からめ（9月10日掲載）



具だくさん里芋コロッケ（11月1日掲載）



即席イカメシ（11月20日掲載）



牡蠣と豆腐のチゲスープ（1月20日掲載）



メンチカツ（2月1日掲載）



豚塊肉の塩麴漬け（2月20日掲載）

平成25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
4/16(火)	テーブルコーディネート講座(1) 「春のおもてなしのテーブル演出」	主催	16 (0)	中野・木戸・日野・松浦
4/19(金)	電子レンジで簡単洋食(1)	主催	15 (2)	木戸・日野・松浦
4/25(木)	春の食材を使った料理教室(1)	主催	14 (2)	日野・木戸・松浦
5/14(火)	電子レンジで簡単和食(2)	主催	14 (2)	木戸・松浦
5/23(木)	春の食材を使った料理教室(2)	主催	13 (2)	日野・木戸・松浦
5/31(金)	電子レンジで簡単中華(3)	主催	17 (2)	木戸・日野・松浦
6/5(水)	健康対策教室 減塩調理(1)	主催	16 (2)	木戸・日野・松浦
6/14(金)	健康対策教室 減塩調理(2)	主催	14 (2)	木戸・中村・松浦
6/21(金)	手づくりパン教室(1) 「ホウレンソウのフォカッチャ・ハッシュビーフの包み焼き」	主催	7 (2)	大西・木戸・中村・松浦
6/26(水)	子育て支援教室 偏食対策(1)	主催	9 (2)	木戸・日野・中村・松浦
6/27(木)	初夏の食材を使った料理教室	主催	15 (1)	日野・木戸・中村・松浦
7/2(火)	テーブルコーディネート講座(2) 「夏のおもてなしのテーブル演出」	主催	14 (0)	中野・木戸・日野・松浦
7/12(金)	健康対策教室 減塩調理(3)	主催	11 (2)	木戸・中村・松浦
7/17(水)	健康対策教室 減塩調理(4)	主催	11 (2)	木戸・日野・松浦
7/18(木)	手づくりパン教室(2) 「雑穀カンパニュー・野菜バーガー」	主催	8 (2)	大西・木戸・日野・松浦
7/31(水)	東山区まちづくり支援事業(1) 「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」	主催	21 親9/子12(0)	日野・木戸・松浦
8/1(木)	夏休み・親子クッキング 「楽しい調理体験・軽食とおやつ作り」	主催	10 親4/子6(0)	木戸・日野・中村・松浦
8/2(金)	夏休み・親子クッキング 「楽しい調理体験・軽食とおやつ作り」	主催	18 親8/子10(2)	木戸・中村・日野・松浦
8/7(水)	子育て支援教室 偏食対策(2)	共催	9 (2)	中村・木戸・大西・日野・松浦
8/8(木)	手づくりパン教室(3)「パンキッシュ」	主催	7 (1)	大西・木戸・日野・松浦
9/6(金)	手づくりパン教室(4)「オレンジブレッド」	主催	8 (2)	大西・木戸・中村・松浦
9/11(水)	高齢者のための食事支援(1)	主催	16 (2)	日野・木戸・松浦

9/18(水)	電子レンジで簡単京のおばんざい(4)	主催	15 (2)	木戸・日野・松浦
9/19(木)	電子レンジで簡単京のおばんざい(4)	主催	12 (2)	木戸・中村・日野・松浦
9/24(火)	テーブルコーディネート講座(3) 「秋のおもてなしのテーブル演出」	主催	13 (0)	中野・木戸・中村・松浦
9/27(金)	子育て支援教室 「中・高生の育ちざかりのお弁当」	主催	10 (2)	中村・木戸・松浦
10/2(水)	健康対策教室 減塩調理(5)	主催	14 (2)	木戸・日野・松浦
10/7(月)	学生生活支援行事(1)	主催	11 (0)	木戸・松浦
10/10(木)	手づくりパン教室(5) 「包子(パオズ) バリエーション」	主催	8 (2)	大西・木戸・日野・松浦
10/11(金)	お父さんのお弁当教室	主催	10 (2)	中村・木戸・大西・松浦
10/24(木)	東山区まちづくり支援事業(2) 「高齢期のからだにやさしい料理教室」	主催	19 (0)	日野・木戸・中村・松浦
10/30(水)	健康対策教室 減塩調理(6)	主催	15 (2)	木戸・日野・松浦
11/8(金)	手軽な朝食メニュー	主催	14 (2)	中村・木戸・松浦
11/14(木)	秋のサンマを使った料理教室	主催	13 (1)	日野・木戸・中村・松浦
11/19(火)	手づくりケーキ教室(6) 「フランボワーズショコラ」	主催	12 (2)	大西・木戸・中村・松浦
11/29(金)	健康対策教室 エネルギーカットの調理	主催	15 (2)	木戸・中村・松浦
12/4(水)	高齢者のための食事支援教室(2)	主催	9 (2)	日野・木戸・松浦
12/9(月)	学生生活支援行事(2) 「Beginner's Cooking School」	主催	9 (0)	木戸・松浦
12/11(水)	手作りパン教室(7)「おもてなしパン」	主催	8 (2)	大西・木戸・日野・松浦
12/13(金)	冬のお手軽おもてなし料理～洋食～	共催	16 (2)	大西・木戸・中村・松浦
12/17(火)	子育て支援教室 「子どものパーティー料理」	主催	15 (2)	中村・木戸・松浦
12/19(木)	接客(おせち)料理	主催	15 (2)	木戸・中村・日野・松浦
12/20(金)	接客(おせち)料理	主催	13 (2)	木戸・中村・松浦
1/9(木)	ホットプレートで簡単リゾット/シューサレ	主催	10 (2)	木戸・中村・日野・松浦
1/14(火)	テーブルコーディネート講座(4) 「冬のおもてなしのテーブル演出」	主催	9 (0)	中野・木戸・中村・松浦
1/17(金)	白菜使いきりメニュー	主催	12 (0)	中村・木戸・松浦
1/24(金)	手づくりパン教室(9)「カレーパン」	主催	8 (0)	大西・中村・松浦
1/28(火)	一食600kcal以下の料理	主催	12 (0)	大西・木戸・中村・松浦

2 / 4 (火)	和のスイーツと簡単なワンプレート料理	主催	13 (2)	大西・木戸・中村・松浦
2 / 13 (木)	冬が旬の食材を使った季節料理	主催	16 (2)	日野・木戸・中村・松浦
2 / 20 (木)	精進料理	主催	13 (2)	木戸・日野・中村・松浦
2 / 21 (金)	精進料理	主催	14 (2)	木戸・中村・松浦
2 / 26 (水)	手づくりパン教室(10)「ベーグル」	主催	8 (2)	大西・木戸・日野・松浦
2 / 27 (木)	手づくりパン教室(10)「ベーグル」	主催	8 (0)	大西・木戸・日野・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
7 / 4 (木) ～ 9 / 6 (金)	第1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	共催	レシピ応募 総数 1346作品	
7 / 7 (日)	第1回「食 with レシピ甲子園 (高校生がつくるレシピコンテスト)」特集記事掲載 「豊かな人生は豊かな食卓から」	共催		中山
11 / 10 (日)	第1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」最終審査会	共催	高校生 5 名 (2)	中山・宮崎・木戸・松浦
12 / 1 (日)	第1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」表彰式・講演会	共催	100名	中山・宮崎・木戸
12 / 8 (日)	第1回「食 with レシピ甲子園 (高校生がつくるレシピコンテスト)」特集記事掲載 「家族への思い、料理に込めて」	共催		

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 / 17 (木)	中信ビジネスフェア2013 出張栄養アセスメント	依頼	131 (3)	木戸・松浦
10 / 18 (金)	中信ビジネスフェア2013 出張栄養アセスメント	依頼	121 (3)	木戸・松浦
11 / 3 (日)	大学祭における栄養アセスメント・栄養相談	主催	314 (20)	宮崎・中山・木戸・日野・中村・今井・岡田・松浦・村上

個別栄養相談

日付	タイトル	件数	担当スタッフ
4月	個別栄養相談	1	日野
5月	個別栄養相談	1	日野
7月	個別栄養相談	1	日野
10月	個別栄養相談	2	木戸・日野
11月	個別栄養相談	2	木戸・日野
2月	個別栄養相談	2	木戸・日野

栄養相談実践講座

日付	タイトル	件数	担当スタッフ
8/5(月)	栄養相談実践講座(本学卒業生)	1	木戸
10/22(火)	栄養相談実践講座(本学卒業生)	1	木戸

児童学科との連携事業としての子育て支援

日付	タイトル	開催	参加者数	参加スタッフ
7/27(土)	おやつ作りと遊び活動による子育て支援 [夏]	主催	親：6、子：7	桂・松浦
11/30(土)	おやつ作りと遊び活動による子育て支援 [冬]	主催	親：3、子：3	桂・松浦

学生生活支援行事・その他

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
6/19(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	18(0)	日野・木戸・大西・松浦
11/20(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	13(0)	大西・木戸・中村・松浦
2/5(水)	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	20(0)	木戸・日野・松浦
3/13(木)	NPO 法人京滋骨を守る会共催 骨粗鬆症予防のための料理教室	共催	16(2)	田中・木戸・日野・松浦

学生料理サークル「Callus」の利用 6/28(金)、2/25(火)、3/24(月) 学生延べ 24名

交流会

日付	タイトル	参加者	参加スタッフ
5/16(木)	奈良女子大学・京都女子大学との交流会	22	木戸・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 (学生ボランティア)	内容	参加 スタッフ
6/6(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 28名(2)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
6/19(水)	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 31名(2)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
6/20(木)	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)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
6/26(水)	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 33名(2)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
7/5(金)	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 51名(2)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
7/17(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 45名(2)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
7/18(木)	東山区弥栄地区 すこやか学級	依頼	東山区弥栄地区すこやか学 級利用の高齢者 53名(3)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
7/31(水)	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 34名(2)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
9/19(木)	東山区弥栄地区 すこやか学級	依頼	東山区弥栄地区すこやか学 級利用の高齢者 45名(3)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
10/24(木)	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 27名(2)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
10/30(水)	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)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
10/31(木)	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 31名(2)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
10/31(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 32名(2)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
11/14(木)	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 31名(3)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
11/21(木)	東山区弥栄地区 すこやか学級	依頼	東山区弥栄地区すこやか学 級利用の高齢者 55名(2)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
12/19(木)	東山区弥栄地区 すこやか学級	依頼	東山区弥栄地区すこやか学 級利用の高齢者 45名(0)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎

生涯学習

日付	タイトル	開催	参加者	参加スタッフ
6/8(土)	研究会(1)スポーツ栄養を学ぶ 「スポーツ栄養～2007大阪世界陸上選手村の栄養管理～」	主催	34名 (うち、在校生23名)	木戸・日野・中山・中村・松浦
9/28(土)	研究会(2)特定健診・特定保健指導を学ぶ 「管理栄養士に必要とされる特定健診・特定保健指導の知識」	主催	19名 (うち、在校生9名)	宮脇・田中・中山・木戸・日野・中村・松浦
2/22(土)	研究会(3)特定健診・特定保健指導を学ぶ 「効果的な特定保健指導に向けての事例検討」	主催	7名 (うち、在校生6名)	宮脇・木戸・中村・日野・松浦

附属小学校ランチ 担当：中山玲子指導教員

日付	委員会、附小ランチなど
6/7(金)	平成25年度 附小ランチ検討委員会* (年間食育計画とランチのテーマについて)、第1期 附小ランチ献立検討会&試食会
6/11(火)	附小ランチ 1年生保護者試食会
6/17(月)～7/2(火) 12日間	第1期 附小ランチ
9/3(火)	第2期 附小ランチ献立検討会&試食会
9/9(月)～10/3(木) 12日間	第2期 附小ランチ
10/4(金)	第3期 附小ランチ献立検討会&試食会
10/7(月)～10/23(水) 12日間	第3期 附小ランチ
11/1(金)	第4期 附小ランチ献立検討会&試食会
11/7(木)～11/25(月) 12日間	第4期 附小ランチ
2/5(水)	第5期 附小ランチ献立検討会&試食会
2/12(水)～3/3(月) 12日間	第5期 附小ランチ

学外講演

日付	講演題目	対象者	講師
10/20(日)	東山歯科医師会主催 歯のひろば 「嚥下食への誘い～口から食べることの大切さ」	東山区在住の市民 40名	宮崎由子
3/17(月)	青年期から壮年期にかけてのライフステージ別栄養教育 食生活の注意点とアドバイス	上京保健センター・ 保健師 14名	中山玲子
3/18(火)	保健師研修会～潰瘍性大腸炎・クローン病等の難病者の食事管理～	上京保健センター・ 保健師 140名	木戸詔子

2013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
9/12(木)	京都女子大学 栄養クリニック	7	田中・中山・宮崎 宮脇・木戸・日野・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	3	
	天使大学 天使健康栄養クリニック	5	
	女子栄養大学 栄養クリニック	4	
	神戸女子大学 健康福祉学部	2	

学外学術広報活動

日付	報道機関	記事見出しタイトル
5/25(土)	京都リビング新聞社	「子どもと集中力」
7月号	(株)北星社	JA 京都広報誌 ばあとなあ～ 「一汁三菜が栄養バランスに優れている理由は？」
7月号	京滋骨を守る会	京滋骨を守る会ニュースNo.2 「骨粗鬆症予防のための講演・料理教室」
7/7(日)	読売新聞社	食 with 第1回レシピ甲子園 特集記事「豊かな人生は豊かな食卓から」
7/25(木) 発行	京都女子大学 by AERA	「栄養クリニック 楽しい!管理栄養士が教えてくれる料理教室」
8/1(木)	本願寺出版社	お盆特集号「成長期の子の調理体験～食事は健康な心と体のかけ橋～」
8/21(水)	読売新聞	「朝食にとって健康、笑顔に」
9月号	(株)北星社	JA 京都広報誌 ばあとなあ～「貧血に悩む人へおすすめの食事法は？」
10/30(水)	京都新聞	「くらし塾～ロコモを避け～」 秋サケとニョッキのホワイトソース(レシピ紹介)
10月	京都中央信用金 社内報	中信ビジネスフェア2013
11月7日号	週刊文春	「骨粗しょう症はこうして防げ!」(田中 清クリニック長の談話)
12/8(日)	読売新聞社	食 with 第1回レシピ甲子園 特集記事「家族への思い、料理に込めて」
2/21(金)	京都リビング新聞社	「美容に効く食べるオイル」
4/1～3/20	本願寺新報	「京都女子大学栄養クリニック 食と健康の教室」32回連載

その他 (学生ボランティア)

- ・ 学生登録 56名
- ・ 料理教室 延べ 95名、附小ランチ 延べ 300名、大学祭・学外事業 延べ 50名

【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）

		担当科目・研究分野
田中	清 家政学部教授	臨床栄養学・骨粗鬆症、内分泌代謝学

■ 副栄養クリニック長（管理栄養士）

		研究分野
木戸	詔子 京都女子大学名誉教授	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）

		担当科目・研究分野
中山	玲子 家政学部教授	栄養教育論・脂質栄養生化学、栄養教育（食育）
宮崎	由子 家政学部教授	応用栄養学、栄養カウンセリング論・食品免疫機能
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
米浪	直子 家政学部准教授	基礎調理学、臨床栄養学・エネルギー代謝
横山	佳子 家政学部准教授	公衆栄養学・細菌学、食品衛生
吉野世美子	家政学部准教授	調理学、ライフステージ別栄養学・調理科学
樹山	敦子 家政学部講師	臨床栄養学・栄養生理学

■ 栄養クリニック研究員

		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

■ 栄養クリニック指導員（管理栄養士）

大西	清子 元京都桂病院 管理栄養士	
(田中)	元株式会社アプリーティ・セサモ 管理栄養士	
		(産業栄養指導者、料理講師)
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	

■ 栄養クリニックスタッフ（管理栄養士）

松浦	稚紗 ラボラトリー・スタッフ	
----	----------------	--

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こと

(2) 健康・栄養指導、啓発活動の基本方針に関すること

(3) クリニック研究員及び研修員の指導に関わる基本方針に関すること

(4) 副クリニック長、クリニック指導教員、クリニック指導員、クリニック研究員の選任に関すること

(5) 他の部局との連携に関する事項

(6) その他、クリニックの業務に関する基本的事項

(専門会議)

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

2 専門会議は次の各号に定める委員をもって構成する。

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

編集後記

栄養クリニックが京都女子大学の「教育研究機関」として平成20年度に開設され、多くの方々のご支援ご尽力により、丸6年が経過しようとしています。お陰さまで、活動報告書第6号（2013年度）を発行することが出来ましたことを厚く御礼申し上げます。

今年度は、昨年を引き続き、従来からの料理教室やテーブルコーディネート教室、読売新聞と栄養クリニックの共催による「食 with」プロジェクトで「高校生によるレシピ甲子園」の事業などを実施してまいりました。また、本学学生生活センターとの共催による学生対象の「女子力アップ」講座、研究会や卒後教育などの事業も推し進めております。

特に今年度は、東北大震災対策として、岩手県の一関市を拠点に仮設住宅にお住まいの方々の食生活支援活動を開始し、生活習慣病対策の支援をしております。さらに、東山区の子育て支援や京都市との大学連携事業による高齢者の栄養相談業務などの社会貢献にも努め、種々の冊子を発行いたしました。本願寺新報のコラムにも引き続き掲載し、そのメニューを2014年度のカレンダーとして集約いたしましたので、ご活用いただければ幸いです。

調理実習室とセミナー室が隣接しており、大変学びやすい環境であることにより、すべての行事に多数の方に参加いただき好評を得ております。

まだまだ課題はありますが、これからも地域に根ざした大学の「教育研究機関」として活動内容の拡大、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申し上げます。

(宮崎由子)

<p>編集委員会</p> <p>編集委員長 田中 清</p> <p>編集副委員長 木戸 詔子</p> <p>編集委員</p> <p>桂 博美 吉野世美子</p> <p>河野 篤子 樹山 敦子</p> <p>米浪 直子 日野千恵子</p> <p>中山 玲子 中村 智子</p> <p>宮崎 由子 大西 清子</p> <p>横山 佳子</p> <p>事務担当 松浦 稚紗</p>	<p>平成26年2月1日発行</p> <p>発行 京都女子大学栄養クリニック</p> <p>編集責任者 田中 清</p> <p>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 : http://www.kyoto-wu.ac.jp/daigaku/kyoiku/eiyouclinic</p>
---	--