



京都女子大学 栄養クリニック活動報告書 第7号 2014年度

京都女子大学 栄養クリニック

活動報告書

第7号
2014年度

栄養クリニックの開設7年目を迎えて	1
平成26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	5
行事報告	
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」	12
食卓のいやしを演出する「テーブルコーディネート教室」	23
食物栄養学科卒業生を対象とする生涯学習	25
京都女子学園における食育活動—附小スクールランチ—	32
大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談と東北支援	35
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—	39
東日本大震災の被災者に対する栄養管理プロジェクト	42
東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性事業	50
「中信ビジネスフェア2014」への出展による栄養アセスメント・栄養相談	54
学生生活支援行事「女子大生のための料理教室」	56
学生生活支援行事「Beginner's Cooking School」	59
学外学術・広報活動	61
学生ボランティア体験	66
栄養クリニックのあゆみ	68
平成26年度 年間行事報告	70
京都女子大学 栄養クリニック規則	77
京都女子大学 栄養クリニック職員	79
編集後記	81

栄養クリニックの開設7年目を迎えて

栄養クリニックが開所されて間もなく7年を迎えようとしています。この間、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、当クリニックは順調に発展を遂げてまいりました。また、当クリニックの運営にご高配を賜りました芝原理事長様、楠木事務局長様をはじめ関係の皆様方に厚くお礼申し上げます。

さて、このたび、田中 清 前クリニック長の後任として、平成26年4月よりクリニック長として就任いたしました。今後、当クリニックの更なる充実と発展のため全力を尽くす所存です。何卒宜しくお願い申し上げます。

当クリニックは、教育・研究・地域貢献という三つの使命を有し、本報告書にありますように、今年度も大学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まいりました。

本学の栄養クリニックの特徴の一つとして、学生の力による運営があります。料理教室、地域連携、大学祭、企業とのコラボレーション、東日本大震災の支援など、当クリニックの多くの活動は学生の協力により行われてきました。今年度からは、学生への一部の講義や実習なども当クリニックで行われ、学生への教育や管理栄養士としてのスキル実践の場においてもクリニックの益々の活用が期待されます。

また、今年度は、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当クリニックに参画していただくことができ、学科との更なる有機的な連携を持つことができました。

当クリニックは少ないスタッフでさまざまな種類の事業を行っておりますため、これからも順調に運営するためには皆様方のご協力とご支援がなくてはなりません。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27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26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、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、本年度より東海学園大学を加えた6大学で、第4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26年8月20日（水） 18：30～20：30

場 所：第60回日本栄養改善学会学術総会 神奈川県立保健福祉大学実践教育センター
開会の挨拶：武庫川女子大学 食物栄養学科 上田由美子准教授

各大学の発表：18：35～19：15

自由討論：19：15～20：30

[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（6名）

栄養クリニック責任者／食物栄養学科准教授／医師 上田由美子、栄養クリニック管理栄養士／
共通教育部准教授 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、栄養クリニック管
理栄養士／教務助手 梅崎絹恵、栄養クリニック管理栄養士／教務助手 前田春菜

中村学園大学 栄養クリニック（2名）

栄養クリニック管理栄養士・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（6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／看護栄養学研究科栄養管理学専
攻教授／医師 大久保岩男、天使大学学長／看護栄養学研究科栄養管理学専攻教授／医師
武蔵 学、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教授／管理栄養士 久保ちづる、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、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

神戸女子大学 健康福祉学部（1名）

健康福祉学部教授／医師 鈴木一永

東海学園大学 健康栄養プラザ（2名）

健康プラザ所長／健康栄養学部管理栄養学科教授／山本由喜子、健康プラザスタッフ／健康栄養学部健康栄養学科教授・学部長／管理栄養士 西堀すき江

京都女子大学 栄養クリニック（5名）

栄養クリニック長／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 田中 清、栄養クリニックスタッフ／管理栄養士 松浦稚紗

駒沢女子大学（4名）

大学人間健康学部健康栄養学科教授／管理栄養士 井上浩一 他3名

[各施設からの発表および自由討論]

発表テーマ：栄養クリニック連絡会を拠点として各大学の栄養クリニックが、現代社会で、①どのような役割を果たすべきか ②どのように各大学間で連携し繋がっていくべきか。

中村学園大学：施設、スタッフ紹介、診療業務・食育活動・地域住民対象の料理教室・運動教室、研究活動として、福岡グラフ化体重日記研究会・臨床介入試験、教育活動（1回生の早期臨床体験実習）の報告があった。当連絡会の役割は、治療や活動の効果を全国に発信し、管理栄養士による食生活指導の重要性、管理栄養士の地位向上を訴えていくこと。

女子栄養大学：一般の個人栄養相談、地域コミュニティの集団栄養指導、マスコミ対応が現在の主な業務であるが、これからは地域の食育、管理栄養士の研修、地域の管理栄養士業務、保健指導などに活動の可能性があると思う。クリニック運営に係る資金繰りについての説明。私学で永続的に栄養クリニック運営を行うことの難しさが説明された後、当連絡会を公的な運営組織形態（例．学会など）にすることが可能か討議することを提案。

京都女子大学：設立・開設目的（管理栄養士の教育、地域貢献、社会貢献になること）、構成スタッフの紹介、新施設での年間事業報告。特定保健指導の導入、臨床研究の拡大、管理栄養士の研修施設とすることなど検討中であることを報告。当連絡会を広く普及し、多くの方に周知するために、日本栄養改善学会の本会場の中でシンポジウムやランチョンセミナーなどの形で実施することができないかを提案。さらに、各大学間の横の繋がりをより密にするために、年に数回、連絡会のような場を持ち、密に情報を共有していくことを提案。

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。文科省などが、大学の活性化のために打ち出している構想を例に掲げ、国からの助成の公募に対し、応募することが大切であると述べた。地域貢献はこれからの課題だと考えている。この連絡会では、そ

それぞれの栄養クリニックの現状について報告することで、自らのクリニックの発展のために情報を得る場としたい。

武庫川女子大学：事業内容などの発表は割愛し、今後それぞれの栄養クリニックが発展していくためにどうするべきか具体的な討論をすることを提案。

東海学園大学：今年の4月に“健康栄養プラザ”という名称で、栄養クリニックを立ち上げたことが報告された。

以上のように、各施設が報告・提案をし、それぞれの提案に対して討論が行われた。現在、全国に6つの栄養クリニックがあるが、それぞれ特色がある。患者の行動変容を起こすような栄養指導の方法を模索し、既存のものを用いながら新しい指導方法を考え発展させようとしているクリニックもあれば、患者が行動変容を起こすような指導の出来る人材を育てようとするクリニックもある。どちらの発想も大事で、どちらもあっていい。それぞれの意見をこの連絡会で共有することに意味がある、という意見が出た。さらに、大学の中で栄養クリニックをどのように位置づけるのか、学生教育の場なのか、卒後教育・生涯教育のような、スペシャリストの育成なのか、地域貢献なのか、いずれも大切な取り組みであるので、これらの各大学で実際の取り組みを共有し、お互いに理解し各施設に合った形で実施すれば、成長できるのではないか、という意見も出た。

また、栄養クリニックをもつ施設間の情報共有だけでなく、栄養クリニックを持たない施設にも、栄養クリニックの現状をもっと知ってもらふ必要がある、という意見が出た。これに関しては、栄養クリニックを学会のような公的な組織にし、施設間の情報共有だけでなく、栄養クリニックとして、既存の学会などで研究発表を行ったり、栄養クリニック独自の定例の研究発表の場を作ろうではないか、という意見が出た。そうすることで全国的な評価を得ることができ、大学の運営者に対してもアピールできる。しかし、現在、栄養クリニックの連絡会は、栄養改善学会の中の自由集会という小さな集会の中で行っており、他の学校関係者には実働が見えにくいのが現実である。まずは、栄養改善学会のシンポジウムやパネルディスカッションでもいいので、規模を大きくしてその場で、現在6校ある栄養クリニックの取り組みを紹介し、そしてNPO法人や一般社団法人などとして組織を立ち上げようということ掲げるほうがいいのではないかという意見が出た。ひとまず、次年度福岡で開催される栄養改善学会のシンポジウムに、栄養クリニック連絡会を組み込めないか検討する、ということで話はまとまった。これに関しては、女子栄養大学と次年度世話役の中村学園大学が協力して話を進めることになった。次年度の連絡会は、平成27年9月24日～26日に開催の日本栄養改善学会学術総会・福岡国際会議場・福岡サンパレスホテルで開催すること、世話役は第3、4回と担当した武庫川女子大学から、中村学園大学に引き継ぐことが決まった。

(松浦稚紗)

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。本年度は、骨に関わる研究に携わっている本学教授・栄養クリニック研究員の田中 清 先生に、医師の立場から、神戸薬科大学の津川尚子先生にビタミンの専門家の立場から、骨粗鬆症に関する講演を、一般市民対象として開催したところ、156名の参加があった。当日の準備・運営は食物栄養学科の協力の下で開催された。

[内 容]

開 催 日 時：平成26年10月 4 日（土） 13：30～16：00

場 所：本学 C501教室

総合司会・講師紹介：食物栄養学科教授、栄養クリニック指導教員 中山 玲子

講 師 紹 介：食物栄養学科教授、栄養クリニック研究員 田中 清

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

閉会の挨拶：本学名誉教授、副栄養クリニック長 木戸 詔子

講 演 1：生活習慣病としての骨粗鬆症

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 田中 清氏

講 演 2：骨の健康を守るために：ビタミンDとビタミンKの重要性

講 師 神戸薬科大学 衛生化学研究室 准教授 津川 尚子氏



栄養クリニック長・本学教授挨拶



本学教授・栄養クリニック指導教員 総合司会

[講演内容]

講 演 1

骨粗鬆症は骨折リスクの増大した状態と定義されている。すなわち骨折していなくても、骨折の危険性が増していればそれは病気であり、予防・治療対象である。この考え方は、高血圧や脂質異常症は無症状であっても心血管イベントの危険性を増大させる、あるいはほとんどの糖尿病患者は無症状だが放置すると慢性合併症を起こす、だから治療が必要であると

いう、生活習慣病の考え方と同じである。

椎体骨折は骨粗鬆症性骨折のうち最も患者数が多く、背骨が折れるものだが、外傷による骨折のように四肢の長い骨が中央部で折れるのではない。背骨は円柱を積み重ねたような形をしており、これがつぶれるように骨折する。その結果、若い頃に比べて背が低くなった、背中・腰が曲がってきたという症状が起こる。椎体骨折は軽視されがちだが、次の骨折発生のリスクが何倍も高くなる、胃食道逆流症を始め種々の病気にかかりやすくなる、患者のQOL（生活の質）が大きく低下するなど、多くの望ましくない結果をまねく。



大腿骨近位部骨折は足の付け根が折れるもので、当然歩けない。高齢者に多い骨折であり、長期臥床から他の病気を起こしやすくなるので、可能な限り早期に手術して早期にリハビリを始めるが、1年以内の死亡率が高く、元の生活レベルに戻れないことが多く、要介護の重要な原因である。骨粗鬆症では、脆弱性骨折すなわち強い外力がかかっていないのに骨折が起こる。大腿骨近位部骨折はほとんどの場合、転倒をきっかけとして起こり、わずかの段差につまずいて骨折した例も少なくない。

近年骨粗鬆症患者が急増しているが、これは高齢化に密接に関連したものである。骨は硬い組織であるが、古くなった部分を壊し（骨吸収）、新しい骨を作る（骨形成）ことを一生繰り返しており、これによって骨強度が維持される。このバランスが崩れて、骨吸収>骨形成となったのが骨粗鬆症である。女性ホルモンは骨吸収を強く抑制しており、閉経後骨吸収が亢進して骨粗鬆症となる。このため骨粗鬆症は閉経後女性に起こりやすい。女性の平均寿命が85歳を超えても閉経はやはり50歳前後に起こってしまう。すなわち女性ホルモン欠乏で35年も生きるのは、人類史上初めてのことで、だから骨粗鬆症が増加していると考えられる。

骨に必要な栄養素としてはカルシウムがまず思い浮かぶが、ビタミンDやビタミンKも非常に重要な役割を果たしている。その詳細は津川先生の講演にゆずるが、これら栄養素が充足していることは、薬物療法が効果を上げるためにも欠かせない。近年多くの骨粗鬆症治療薬が臨床的に処方されており、これらは骨折予防効果も証明されたものである。しかしこのような薬物の臨床試験のほとんどにおいて、カルシウム・ビタミンDが補充されている。すなわち最近の治療薬の優れた成績は、これら骨に必要な栄養素が充足されていることが前提となったものである。

他の生活習慣病と比較して、骨粗鬆症の重要性はまだまだ十分社会に認識されているとは言いがたい。そこでNPO法人京滋骨を守る会を設立して、骨粗鬆症の普及啓発を目指しており、栄養クリニックに事務局を置いている。高齢者のQOL（生活の質）維持には、骨粗鬆症性骨折の予防は欠かせないものであり、今後とも健診・予防にむけた努力が必要である。

講演 2

骨の栄養というとカルシウムと言われることが多いが、実はビタミン（以下、Vt）の意義もそれに劣らず大きい。本日はVtDとVtKを中心に講演する。

VtDの最も重要な作用は、腸管からのカルシウム吸収であり、このためVtD欠乏の場合、カルシウムを摂取しても十分には吸収されない。骨はたんぱく質（コラーゲン）の枠組みの

上に、リン酸カルシウムが沈着して（石灰化）できるので、VtD欠乏状態から石灰化障害が起こる。これがクル病・骨軟化症である。

VtDにはいくつかユニークな特徴がある。Vtは基本的には、体内で合成できないため、微量であっても必ず摂取の必要があるものだが、



VtDは食品（魚に多い）由来だけではなく、紫外線が当たると皮膚でもかなりの量が合成される。したがってVtD栄養状態の重要な規定要因は、日照と魚の摂取である。もう一つの特徴は、VtDが生理的作用を発揮するためには、体内で活性化される必要のあることである。VtDは肝臓で25-ヒドロキシD(25(OH)D)、ついで腎臓で1.25(OH)₂Dに代謝され、これが活性型VtDである。血清25(OH)D濃度が、VtD栄養状態の最も良い指標である。臨床的に血清25(OH)D濃度が測定されるようになると、クル病・骨軟化症を起こすほどの重症の欠乏ではなく、より軽度の不足であっても骨折リスクが増加することがわかってきた。

VtKは、肝臓で産生される血液凝固因子のGla化（活性化）に不可欠の因子として発見されたが、近年骨の健康にも欠かせないVtであることが明らかとなってきた。疫学調査などによって、VtK不足は骨折のリスク要因であることが示されてきた。VtKは、VtK₁（フィロキノン：PK）とVtK₂（メナキノン：MK）に分けられ、VtK₂は側鎖の長さにより、さらにいくつかの同族体に分けられる。VtK₁は緑色野菜に多く、納豆に豊富に含まれるのはVtK₂の中でも特にMK-4である。最近当研究室では、生体内では他のVtKが、UBIAD1という酵素の作用によりMK-4に代謝されること、この酵素はVtK代謝だけではなく、疾患とも関連することを見出しており、VtK研究は現在大きな進歩をとげている領域である。

また本日述べた以外の栄養素の中にも、骨の健康維持に欠かせないものが報告されており、高齢者の骨折予防における、VtDやVtKをはじめとする栄養素の意義はきわめて大きい。

（田中 清）

講演 1

- ・骨の講演内容がわかりやすく、詳しく知ることができ大変よく理解できよかった。
- ・高校の教員をしています。日々の授業に取り入れたいと思います。
- ・骨粗しょう症に薬があること、病院では聞きにくい薬の話が詳しく聞いてよかった。
- ・骨粗しょう症が骨折を対象とした生活習慣病であること、身長が低くなることも骨粗しょう症だと初めて知りました。よく理解できました。
- ・骨粗しょう症とは、骨折リスクが増大した状態ということがわかりました。
- ・運動して骨に荷重をかけることがよいことを再確認できました。

講演 2

- ・VtD/Kの内容がよかった。骨粗しょう症に栄養の大切さがよくわかった。
- ・食事からのVtとVt剤とのバランスについて詳しく知りたいと思いました。
- ・食の大切さがわかり、食事の内容に気を付け、生活習慣を見直したいと思う。
- ・大学の講義とは違う視点からのお話が聞いてよかった。

（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。

平成25年度には、高校生が作る朝ごはん「第1回 食 with レシピ甲子園」コンテストが実施され、1346人の応募があり、最終的に7人の個人賞と18校の団体賞が公表された。本年度も「第2回 レシピ甲子園コンテスト」を以下に示す通り実施し、新聞紙面に紹介された。

第2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
<ul style="list-style-type: none"> ・ レシピ甲子園コンテスト開催の広告掲載 ・ レシピ甲子園・キックオフ特集掲載 ・ 主な高校にDM発送 ・ 学生告知掲載 1号、2号、3号 ・ 募集要項の広告掲載 ・ コンテスト広告掲載「手軽に作れて栄養たっぷり」有坂さんにポイント聞く 	読売新聞 H26年5月21日号 6月26日号 6月30日号 H26年6月7日号 H26年7月8日 読売新聞 H26年8月6日号 8月10日号 8月12日号 8月14日号 H26年8月27日号	募集要項の掲載 同上 特集号・募集要項 応募申請用紙発送 募集要項、学科学生 3名のメッセージ 募集要項 有坂さんの談話と 募集要項
<ul style="list-style-type: none"> ・ 京都女子大学オープンキャンパス特別講座（8月5日）告知および応募要項の掲載 ・ 8月5日 特別講演と 栄養クリニック見学会 ・ 「健康ご飯」京女大で披露として掲載 	読売新聞 H26年7月18日 講演会 京都女子大学B501 見学会 栄養クリニック 読売京都版 H26年8月6日号	有坂翔汰が教える レシピ/昼食提供 講演参加者167名 見学者70名 京都版記事
「レシピ甲子園」の全国高校生からの応募	H26年9月19日メ切り	応募者2316名
「甲子園レシピ」応募作品一次審査 「レシピ甲子園」応募作品二次審査	H26年9月下旬 H26年10月下旬	90作品選出 8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	H26年12月14日 10:00～16:30 審査会 B203、HCCAP食堂 表彰式 R研究所棟3F多目的室	個人賞参加者22名 団体賞参加者18名
「レシピ甲子園」結果特集号	読売新聞 H27年1月4日号	審査結果広報記事
「レシピ甲子園」受賞者インタビュー記事掲載	読売新聞 地方版 H27年1月22日 (群馬・中部・ 神奈川) H27年1月24日 H27年1月27日	審査結果広報記事

・ <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]

昨年に引き続き、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2回食 with レシピ甲子園」を開催し、7月8日～9月16日に、北は山形から南は福岡まで昨年度より約1000作品多い2316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献立、②栄養バランスと食材の生かし方、③新規性・独創性、④再現性（3人分レシピの適切な記載）、⑤60分以内の調理、を求めたもので、テーマと料理名を示し、料理の特徴の記載と家族などに実際に食べてもらった感想文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、便秘症のお母さんや兄弟・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が多く、朝ごはんの重要性をしっかりと考え、不足しがちな栄養素が摂れる食材を使うなどの工夫がみられたこと、食欲不振の家族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の表記が多かったり、作り方が不明瞭など、料理を再現することができないなどの問題も多かった。

第二審査で残った8名の方には本学に来ていただいて、準備から盛り付けまで60分間で試作し、各自、作品について1～2分間のPR後に、審査員からの質問を受けた。昨年度に引き続き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名の審査員による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。今回は、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、4回生2名に加わっていただき、スムーズに進行した。



←最終審査会での調理の様子

最終審査会での自己PRの様子→



栄養クリニックに場所を移して表彰式を行う準備時間を使い、個人賞と団体賞の受賞式参加者40名の方々を対象に、副栄養クリニック長から栄養クリニック設置の目的と活動実態について約40分の紹介を行った。



栄養クリニック見学会の様子

表彰式は、本学から学長、栄養クリニック長の参加の下、個人賞と団体賞の表彰式が行われ、その後、個人賞の全作品に対して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。



↑ 表彰式の様子



↑ 表彰式後の記念撮影

(下記の示す個人賞8作品、団体賞19校の詳細については前述に示したHPを参照。)

- ・最優秀賞「大切なあの人のための朝ごはん」 狩野真優 クラーク記念高等学校3年
- ・京都女子大学栄養優秀賞「さっぱり和風モーニングプレート」
深津里佳 群馬県立高崎高等学校1年
- ・有坂翔太特別賞「お目覚めモーニング」 杉本恵梨 三重県立神戸高等学校3年
- ・優秀賞「好みの具材でさっと朝茶ごはん」 草宮愛永 東筑紫学園高等学校3年
- 「かわいい朝ごはん」 小中利恵 聖母被昇天学院高等学校2年
- 「Happy モーニングセット」 下田珠帆 大阪府立登美丘高等学校1年
- 「麩れんち」 山本佳穂 兵庫県立鳴尾高等学校1年
- 「おひさまドライカレー」 李香琳 都立国際高等学校2年

- ・団体賞 就実高等学校、徳島県立徳島北高等学校、三重県立神戸高等学校、京都府立鴨沂高等学校、兵庫県立篠山産業高等学校、徳島県立富岡西高等学校、兵庫県立鳴尾高等学校、兵庫県立武庫荘総合高等学校、聖母被昇天学院高等学校、神戸山手女子高等学校、多治見西高等学校、兵庫県立西脇高等学校、岡山県立倉敷中央高等学校、鳥取城北高等学校、奈良県立高円高等学校、兵庫県立三田祥雲館高等学校、京都文教高等学校、智辯学園高等学校、和歌山県立紀央館高等学校



↑最優秀賞「大切なあの人のための朝ごはん」



↑京都女子大学栄養優秀賞
「さっぱり和風モーニングプレート」



↑有坂翔汰特別賞
「お目覚めモーニング」

(木戸詔子)

◇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、当教室では毎回、食材の栄養知識や健康に関するミニ講座を実施した後、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、日常の中での調理や栄養に関する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つけ、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、旬の食材、おもてなし料理、親子クッキング、手作りパン、子育て・高齢者支援などのテーマで開催した。東山区（p.50参照）や京滋骨を守る会との共催料理教室を含め、44回の教室を開催し、約705名、昨年度の1.2倍の参加があった。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時試食・片付け、13時終了の後の全体の清掃・片付けに協力していただいている。

年々利用者が増え、教室への参加が難しい、また、新しい利用者が参加し難いなどのクレームを解消するために、本年度からどの教室にも3名枠の新参加枠を設け、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たが、まだ問題は残っている。

本年度実施した教室（一覧表は p.70参照）の一部を下記に紹介する。

事例紹介1 「減塩・エネルギーカットの調理」

その1 春の食材を使った減塩調理

献立：「鶏と長芋の照り焼き」「浅利の豆乳スープ」「春彩サラダ」「落ご飯」

580kcal 食塩1.7g デザート「イチゴのスノーボール」の献立で実施。

ミニ講義：食塩摂取の現状と対策。

「感想」：「主人が高血圧で、減塩の必要性を感じていました。減塩調理はとても難しいと思っていましたが、とても分かり易い説明で、美味しく食べられる工夫や調理法を学び、家で生かしていきます。」「黄身酢は春らしく、鶏、長芋、アスパラサラダの素材が活かされ、とても美味しく、落ご飯やスープ、サラダも春の香りが満載で、食塩2g以下の食事とは思えず、大満足でした。」



春の食材を使った減塩料理

その2 電子レンジ調理

電子レンジを正しく活用すれば料理は簡単に、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、熱源の節約にもなり喜ばれる。

献立：「鯛のレンジ蒸し」「もやし・ニラ焼売」「トマトのもずく和え」「茄子の胡麻酢和え」「貝柱入り中華粥」「抹茶入り豆乳羹」

515kcal 食塩2.5gの献立で実施。

ミニ講義：電子レンジの使い方、肥満改善の機能性食品。

「感想」：「電子レンジで作ったとは思えない豪華な料理6品が、低エネルギーで簡単。目から鱗。」「栄養面でも優れ、手軽で見栄えもよく、おいしかったので、これからは電子レンジを活用します。」「減塩で美味しく食べるため、香味や表面味の付け方、低エネルギーのための油の使い方など勉強になることが多く嬉しい教室です。」



鯛のレンジ蒸し

その3 初夏の食材を使ったエネルギーカットの調理

献立：「夏野菜の肉巻き」「ワカメ・こんにゃくの刺身」「糸寒天とトマトのさっぱりスープ」「サラダライス」「トマトジュレ」

473kcal 食塩2.0gの献立で実施。

ミニ講義：エネルギーカットの調理のポイント、トマトの栄養。

「感想」：「夏野菜を使い、少量の塩や胡椒しか使わないのに盛り付けがオシャレで、とても美味しく、満足。」「エネルギーの低さを感じさせない食べごたえのある美味しい料理。いつもこの教室が楽しみ。トマトジュレはトマト臭がなく、トマト嫌いの子どもも喜んで食べられそう。」「ジュレは新鮮で、涼しげで、とてもインパクトのあるデザート、病み付きになりそう！」



初夏の食材を使ったエネルギーカットの料理

その4 秋の食材を使ったエネルギーカットの料理

献立：「鰹の千草巻」「えび蓮根の菊花焼き・牛蒡チップス」「キノコのカリカリパン粉炒め」「はと麦・玄米・豆の和風リゾット」「レンジ大学芋」

513kcal 食塩2.5gの献立で実施。

ミニ講義：雑穀の栄養。

「感想」：「鰹料理はヘルシーでオシャレ。えび蓮根と牛蒡も歯ごたえがあり美味しく、簡

単。」「きのこ料理はあつという間にでき、パン粉が香ばしく沢山食べられそう。大学芋もとても簡単で満足。」「エビの下処理の方法をマスターしました。臭みがなく美味しかった。」「毎回、家族から大好評で、一般の教室では聞けない栄養情報にも満足しています。」



秋の食材を使ったエネルギーカットの料理

事例紹介2 「おもてなし料理」

その1 夏のおもてなし料理

① 夏の爽やかな食卓の演出

献立：「おしゃれな和のココット」「夏野菜3種盛り：茄子と蛸のピリ辛和え、花筏、カリカリ揚げ&九条ネギの塩炒め」「夏の変わりごはん」と吸い物」「冷果：ソーダゼリーと巨峰、梨」

575kcal、食塩2.7gの献立で実施。

ミニ講義：熱中症、心筋梗塞対策、大麦の栄養。

「感想」：「献立の栄養上での工夫がとても勉強になり、どれも簡単で夏のカラフル野菜がヘルシーで美味しく見栄えがよく、自分のものにしたい。」「油を吸収しない茄子の炒め物、火をあまり使わず簡単に美味しい健康料理のレパートリーが広がり、嬉しいかぎりです。」



夏の爽やかな食卓の演出

② 一品料理で食卓を演出

献立：「パエリア」「野菜サラダ・新茶ドレッシング」「ジンジャーエール」

494kcal、食塩2.4gの献立で実施。

ミニ講義：パエリアの歴史と特徴。

「感想」：「油控えめの美味しい本格的パエリアは、見栄えよく、鍋を囲んで楽しく、急な来客に役立つ料理で何よりです。」「ホットプレート一つで、子どもと一緒にこの夏休みに楽しめそうです。」

「お茶レッシングも野菜が美味しくヘルシーで、レシピの工夫と美味しさは、他の教室では味わえないです。」



パエリア

その2 秋のおもてなし料理「長月の献立・月見ミニ懐石」

献立：「秋刀魚の照り焼き、添え：菊花大根、皮つき里芋」「ずいきの胡麻和え」「枝豆雑穀ご飯・こぼれ萩」「月見椀」「兎たくあん」

608kcal、食塩2.5g、菓子「兎の月見団子」の献立で実施。

ミニ講義：青魚の栄養と鰹、鯖、鰯、秋刀魚の特性。

「感想」：「ずいき料理やお団子が美味し

く、秋刀魚の照り焼きのコツ分かり、見栄えもよく、美味しいので家族のために絶対つくります。」「魚の焼き物、菊花大根、兎たくあんなど料亭の味でおいしく、盛り付けも学べ、楽しい充実した教室でした。」「季節の献立、行事食などが日常的な食材を使って簡単につくれ、栄養情報も豊富で、とても役立つ教室です。」



長月の献立

その3 年末年始のおもてなし料理「和洋折衷・お節料理」

献立：「スコッチエッグ・ミートローフ」「ゆず釜」「茸3種盛り：椎茸のパセリバター、マッシュルームのジェノベソース、エリンギのマリネ」「菊花手まり寿司」「ドライフルーツのミルク餅」

589kcal、食塩2.3gの献立で実施。

「感想」：「すごく美味しく、見た目がゴージャス、でも作り方は簡単など、理想のおもてなし料理に大満足。お正月は頑張ります。」「我が家の男性たちをうならせたい。ミートローフは豪華でおいしく、キノコ料理も簡単でおしゃれ。」「低塩でも美味しく、従来のお節とは違いましたが、とても新鮮で、料理のレパートリーが増えました。」「簡単にできるので、接客や日常食の定番料理としても使いたい料理です。手作りの箸袋も正月らしさを表現でき素敵でした。」



和洋折衷・お節料理

その4 免疫力を高める早春の薬膳

3月上旬に、日常的に入手しやすい薬効食材を紹介し、寒い季節に免疫力を高める料理教室を実施し、食べ物と健康増進について考える教室を予定している。

事例紹介3 「手づくりパン教室」

昨年度まで当クリニック指導員として勤務されていた大西（田中）清子先生に講師をお願いし、下記の通り、2回実施した。パンは発酵する時間が必要なので、手づくりパンと一緒にいただく、簡単なお惣菜を1～2品をつくり、焼きたてのパンと一緒に試食していただいている。

その1 タイガーブレド、鱈のクリーム蒸し煮

パンに入れるフィリングを蓮根、人参、さつまいもにハーブを加えてブイヨンで煮込み、発酵パン生地で包み、その上に、上新粉ベースの発酵タイガー生地を刷毛で丁寧に塗り、オーブンで焼き上げた。

「感想」：「とても楽しく学べ、ありがとうございます。おいしかったので、家でも作ってみます。」「タイガーパンの上新粉生地の部分がとても気に入りました。」「タイガー生地は初めてでしたが、作り方がわかり、レパートリーが広がりました。うまく焼けてよかった。」



その2 グリーンレーズン&青汁の食事パン

2月末に、早春を感じさせる緑の手づくりパンとチキンのトマト煮込みで、楽しんでいただく教室を予定している。
(木戸詔子)

事例紹介4 「子育て支援」

その1 卵・牛乳・小麦粉アレルギー対応食

京都市伏見区「あゆみ産院の子育てママ」のグループからの依頼で、卵、牛乳、小麦粉を使わない献立で、2日間異なる献立での実施依頼があり、子育て中のママが日替わりで料理と育児に携わり、育児係のママや離乳食後のお子さんも試食や調理の一部に加わった。

献立1：「旬菜の肉巻き3種盛り・ハーブドレッシング」「秋キノコ3種の和風ソテー・カリカリパン粉添え」「野菜スープ」「白飯」「米粉・豆乳のシルキーなカップケーキ・手作りリンゴジャム添え」

589kcal、食塩1.2gの献立で実施。カリカリパン粉は小麦粉アレルギーでは除去。

ミニ講義：ハーブドレッシングの作り方。

「感想」：「アレルギーの子どもが、玉ねぎ、蓮根、小麦粉を使わないケーキを美味しくいっぱい食べてくれて大満足の教室でした。残り野菜だけで作るスープ、パン粉の新しい使い方、酒



アレルギー対応食1

の役割、香草タイムの効果など、レシピにない料理の知識やコツを沢山教えていただき、体によい料理がとても勉強になりました。」「とても清潔な施設で気持ちよく、リフレッシュでき、貴重な一日を過ごすことができました。」

献立2：「鯛と浅利のアクアパッツア」「ミニトマトと小燕のマリネ」「和風餅ピザ」「白飯」「2色黄粉入・米粉クッキー」

652kcal、食塩1.4gの献立で実施。

ミニ講義：アクアパッツアの発祥と料理の歴史。

「感想」：「市販の出しを全く使わない体にやさしい

献立で、野菜の甘味、旨みが引き出され、安心して食

べられました。普段、調味料を使い過ぎていることに気づかされ、改善します。」「子どもがスープのスプーンを離さず、こんなに美味しそうに食べるのを初めて見ました。家ではニラは食べない子なのに、ニラたっぷりの餅ピザをパクついている姿に驚きました。」あゆみ産院管理栄養士の方から、「若いお母さんに混じり、おしゃれな料理を体験し、高齢者向けの薄味料理としても使え、新しいことが学べて大満足です。」との感想をいただいた。

(木戸詔子)



アレルギー対応食2

その2 学童期の食事

学童期は成長が著しく、食習慣が確立される大切な時期である。将来にわたり正しい食習慣を子どもに習得してもらうための食事のポイントを伝えた。また、学童期に不足しがちなカルシウムと鉄の働きと、これらを多く含む食材を使ったメニューを実習した。

献立：苦手な子どもが多い鶏レバーの臭みをミンチ肉と共にカレー味でマスキングして、噛む練習のためアスパラガスに巻き付けた「アスパラスティックバーグ」。鉄やカルシウムが一度に摂れ、子どもの朝食や昼食に簡単に作れる「あさりとひじきのミルクリゾット」。鉄とカルシウムを含む切り干し大根の歯ごたえを残しつつ、子どもの好きなバンバンジー風の味付けにした「切り干し大根のバンバンジー風」カルシウムたっぷりの「スキムミルクプリン」などを実習していただいた。

「感想」：「レバーは私も苦手ですが、料理はしませんが、レバーとは気が付かないくらい美味しかった。」「大人になってからも鉄やカルシウムは必要なので、またこのようなメニューを紹介して欲しい。」「ひじきや切り干し大根など乾物を使った料理を普段しないのでとても勉強になりました。」「これからは、カルシウムと鉄を子どもに摂ってもらうよう食事を考えます。」「献立の組み合わせがよく、食欲がすすむので子どもの苦手なレバーやひじきも楽しく食べられそうです。」など。



学童期の食事

その3 子どもの偏食対策

子どもの偏食を容認せず、少しずつ多種類の食品を食べて、味覚の発達を促すことの重要性を説明した。子どもの成長には個性があるので、無理じいせずに偏食を矯正する工夫を紹介した。

献立：子どもの嫌いなピーマン、椎茸、人参を甘辛い肉味噌にしてレタスで巻いた「野菜たっぷり肉味噌のレタス包み」。鰯のほぐし身をポン酢醤油で下味をつけ、青魚臭さを減らし、巻き寿司に混ぜた「鰯の干物寿司」。お母さんの魚の下処理の手間を省き、骨ごと鯖の栄養を簡単に摂れる「鯖缶とおやき」。ピーマン嫌いな子どもでも食べられるよう黄色パプリカの色を生かし、パイナップル味のデザートに仕上げた「黄色いパプリカのゼリー」を実習した。

「感想」：「どのお料理も子どもの苦手な魚、野菜が入っていると分からないので、どれも必ずまた作ります。」「くせのある魚も臭みなどが感じないように工夫されていて、とても美味しかったです。」「野菜の肉味噌レタス包みが大変美味しく、野菜がたっぷり摂れるので日常のメニューに取り入れます。」「鯖缶のおやきは珍しかった。」「パプリカのこのような使い方は初めてですが、とてもすっきりと美味しく、家でも作ってみます。」など。



子どもの偏食対策

その4 夏休み親子クッキング～親子で楽しい調理体験

献立：熱源を使わず、電子レンジで安全に美味しく作れるチャーハン。少量の油を塗り、オーブンで焼いた春巻き、コーンスープ。だんだん重ねゼリー。

ミニ講義：親子で考える食育クイズ。

「感想」：「難しい中華料理を簡単に作れて感激！子どもたちの満足気な笑顔と、野菜を喜んで食べる様子、親子ともに大変有意義でした。」「家ではニラ、椎茸を食べないのに美味しそうに食べてくれました。」「焼く春巻きは簡単でパリパリで美味しく、家でも早速作ります。」「おいしかった。たのしかったので、またみんなといっしょに作りたいです。」「包丁をすべらせて切ると家のときより、ずっとよく切れて、また切りたと思いました。」など。



親子料理教室

事例紹介5 「魚料理～魚料理をもっと食卓に～」

日本人一人一日あたりの魚と肉の摂取量が平成18年に逆転し、その後も日本人の魚離れはさらに進んでいる。特に子どもや子



調理に取り組む様子

育て世代の魚離れが目立つ。そこで、食卓に魚料理をのせる機会を増やしていただくために、調理が簡単で見た目も美しく、若い世代に受け入れられやすい洋食をいくつか紹介した。

献立：鯖の栄養をまるごと摂れる鯖の水煮缶を使い、トマトの酸味と旨味で鯖の青魚臭さをカバーした「鯖缶のトマトソースパスタ」。マグロをローストビーフに見立てた「マグロのローストビーフ風サラダ」。

鯖をポテトガレットでミニオムレット型に包んで香ばしく焼いた「鯖のポテトガレット包み」。水切りヨーグルトを使用することによりデザートのエネルギーをカットした「水切りヨーグルトのティラミス風」。

「感想」：「オーソドックスな魚料理しか作ったことがなかったので、子どもの好みに合う魚の洋食のアイデアはとても参考になった。」「魚の缶詰を普段あまり使わないので今日の教室で簡単に美味しく調理できることが分かり、これからどんどん使っていきたい。」「魚の生臭さがなく見た目も美しく一見して魚とは思えませんでした。目からウロコの料理ばかりで美味しかった。」「煮るか焼くかの魚をじゃが芋で包んで焼くと美味しくこんなに素敵な料理になることに感激しました。」など。（中村智子）



魚料理

事例紹介6 「高齢者支援料理教室」～一人暮らしに栄養バランスにのよい簡単な調理～ その1 高齢期の体にやさしい料理

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「すこやかな高齢期の食事」について学習し、その後料理教室を行った。

献立：「鯖のみぞれ煮」「里芋の白味噌煮柚子かけ」「秋のすまし汁」「栗入りきんとん」を実施。EPA、DHAの多い鯖を使っての簡単料理は喜ばれた。

「感想」：「簡単でとてもおいしくいただきました。家庭でもすぐにできそうで、特に「鯖のみぞれ煮」は高齢者にも喜ばれると思います。」「今晚のおかずには鯖のみぞれ煮を作ってみます。里芋の白味噌煮もやさしい味でよかった。」（日野千恵子）

その2 独居老人の食生活体験・講義と実習

本学食物栄養学科非常勤講師 山本尚三先生に講師を依頼し、スライドを使用して、山本先生の日常の具体的な食生活、特に調理への取り組みについて、実体験を講演していただいた。

「感想」：「調理器具をできるだけ使わない工夫、冷凍保存の工夫、栄養バランスの配慮など、とても楽しく聞かせていただき参考になることが多かった。」



山本先生の講義の様子

「料理に対する追求や一人暮らしの豊かな食生活への意欲に感服し、とても励まされた。」

講演の後、山本先生の提案の献立で実習した。

献立（イタリア料理）：「ミラノ風カツレッツ」「ペンネ・アラビアター」「ミネストローネ」「デザート：食用ほうずき」

606kcal、食塩2.4gの献立で実施。

ミニ講義：食用ほうずきの流通、栄養、調理。

「感想」：「野菜が豊富で塩分も少ない美味しいイタリア料理は、実用的で簡単で役立ちます。」「イタリア料理は難しいというイメージでしたが、身近な材料で作れ、カツレッツの香草パン粉やトマトのバリエーションがとてもよかった。早速、家づくり定番メニューにします。」「食用ほうずきは上品でフルーティーで珍しかった。」

ボランティア学生の感想：山本先生がこんなに熱心な料理家だとは知りませんでした。先生の実践している料理の話を聞いて参加者が大変喜んでおられ、感激しました。

（木戸詔子）



イタリア料理

事例紹介7 「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行った。

その1 春の食材

献立：「白身魚のハーブ焼き」「タコとセロリのハーブサラダ」「ひじき入り梅スープ」「桜餅」

ミニ講義：ハーブの栄養効力について。

季節の変わり目は身体のだるさなどの症状がでやすいので、バランスのとれた食事と季節のハーブを使った献立を紹介した。

「感想」：「沢山の具材を使ってヨーグルトの味噌ソースなど、目からうろこでした。おいしかったです。家庭でも活用したいと思いました。その他の料理も栄養を考えた料理で参考になりました。」「春を感じさせるメニューで冷蔵庫に眠っている白味噌の使い方が分かって良かったです。」「バランスの良いメニューでおいしくいただきました。ありがとうございました。」



春の食材



初夏の食材

その2 初夏の食材

献立：「豆腐のステーキ夏野菜のせ」「すずきのトマトジュース煮」「枝豆と新玉ねぎのオープン焼き」「豆乳のきなこ餅」

ミニ講義：大豆の効用について。

豆腐・枝豆・きなこなどの大豆製品を使った献立を実習した。

「感想」：「大豆加工品を料理に活かすこと、栄養価についても学べて大豆を見直しました。日頃のお料理を見直すよいきっかけになりました。」「夏に向かった涼やかなヘルシーなレシピでいつもながら感心し、おいしくいただきました。」「片栗粉の餅は不安な気持ちで作り始めましたが、とろっと口触りもよく、夏の暑い時をもってこいのさわやかな出来上がりでした。」

その3 秋の食材

献立：「豚ヒレ肉&きのこソテー」「秋野菜の炊き合わせ」「ひじきのサラダ」「リンゴのレモン煮」

ミニ講義：秋の季節の変わり目に注意した健康管理。

きのこや秋の食材を使ったメニューの実習をした。

「感想」：「おいしくいただきました。家で豚ヒレ肉を使って挑戦してみようと思います。さつまいもの甘煮はしたことがあるのですが炊き合わせにさつまいもを入れても食べやすかったのでやってみます。」「ひじき料理がレンジで簡単にできたので作ってみます。全部おいしかったです。お肉を最後に煮込んだので野菜にも味がしみ込んでおいしかったです。ありがとうございました。」「調理が簡単で、本日のテーマに沿ったものでおいしくいただけました。」



秋の食材

その4 冬の食材

献立：「鯛のかぶら蒸し」「豆腐ときのこのとろとろ煮」「白菜サラダ」「りんごゆず」

ミニ講義：冬の健康管理の注意点と仕様食材の栄養的効用。

「感想」：「とても簡単に短時間でできる料理で、食卓に並べた時に見栄えがよいものばかりでした。試してみたいのでウキウキする時間でした。」「かぶら蒸しはすごく憧れていたけれど、むずかしい！という思いがありましたが、今日教室で教わり、電子レンジを使うと簡単に作れることが分かりました。」



(日野千恵子)

その5 食物繊維たっぷりの常備菜

2月中旬には、参加者からの要望の多い「常備菜」をテーマに調理教室を実施する。不足しがちな食物繊維がたっぷりの常備菜（おかずの素）を基に、アレンジした主菜、副菜を実習し、あと1品足りない時、野菜のおかずが少ない時に簡単に短時間に品数を増やすことができる献立を紹介する。 (中村智子)

事例紹介9 「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として

その1 皆山学区女性会・骨粗鬆症予防のための料理教室

献立：「豆腐と鮭のレンジ蒸し」「桜えび団子の牛乳味噌汁」「小松菜のごまマヨ和え」「大豆とじゃこの甘辛炒め」「かぶ菜ご飯」

567kcal 食塩 3.0g カルシウム554mg ビタミンD 12.7 μ g の献立で実施。

ミニ講義：骨粗鬆症について。

講師：NPO 法人京滋骨を守る会 森田理事長 (医仁会武田総合病院 院長)



「感想」：「簡単に作れて美味しいお料理を教えていただき、是非家でも作りたい。」「健康寿命が平均寿命に近づけるように研修内容を実践するよう心がけます。」「今日の献立で一日のカルシウムの80%が摂れると聞き、これからは少し気をつければ良いのだと思いました。」「初めてこんな食べ方があるのかと思った献立もあり大変参考になった。」「カルシウムたっぷりの食べやすいメニューで家庭でも早速作りたい。」「お味噌汁に牛乳を使うことは考えられないことでしたが美味しくいただきました。」「骨を強くする為に必要な栄養素は分かっているが、牛乳をそのまま飲む形になりがち。今日は料理の中に栄養価の高い食材を取り入れる方法を学ぶことができた。私も骨密度キープの為に実践したい。」

その2 NPO 法人京滋骨を守る会会員・骨粗鬆症予防のための料理教室

3月中旬に、NPO 法人京滋骨を守る会会員を対象とした料理教室を実施予定である。本教室では、年齢と共に低下する骨密度を維持するために、食事のポイントの紹介し、実際にカルシウム豊富な料理の調理も行う。 (中村智子)

◇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、外食化・中食の増加傾向にあり、家庭で家族揃って食事をする回数が減少しがちである。また、食材の旬や食べ物が作られる過程も見えにくいなど、さまざまな社会的課題がある。そのような環境下でも、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、家族の絆は強まる。接客のおもてなしも楽しめることができるゆとりを持ちたいものである。特別の日に食卓上のちょっとしたひと工夫で、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。当クリニックでは、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。

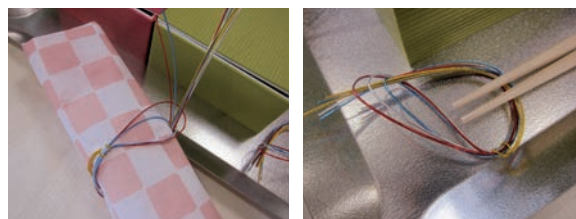
[内 容]

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（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テーブルコーディネート教室をこれまでは四季ごとに開催していたが、今年から都合により年2回の開催となった。本年度は前年度の12月に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを受け、「行事と食文化の食卓演出」をテーマとし、下記に示すように、秋と冬に開催した。

秋の教室：9月30日（火）

4色折箱と水引を使った和の食卓演出

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、日本の色として赤、黄、青、白黒の5色が基調となっていることなど、歴史的背景を学んだ。この日の演出では、赤、紫、白、緑の4寸折箱に、市販の秋を味わう素材の菓子・紫芋ポテトチップス、柚子白あんとお豆あんの最中、松ぼっくりとハロウィングッズの落雁などを彩りよく詰め合わせ、テーブルにはユーカリの葉と晩秋に咲く紫陽花が飾られた。簡単な一工夫で、楽しくお菓子とお茶をいただいた。そして、金、銀、赤、緑、青の水引を使って、ナプキンフォルダーと箸置き作りを楽しみ、お持ち帰りいただいた。



手づくりのナプキンフォルダーと箸置き

冬の教室：1月13日（火）

早春の温かいおもてなし・和と洋の演出
～七草がゆ・節分、バレンタインディ～

新春の心温まるもてなしとして、食器を赤（体を温めるカロテン色）で統一し、テーブルクロスを白と黒を基調し、ナプキンも赤と黒の3枚重ねで変化を楽しんだ。

和の食卓として、七草をイメージした即席スープのミックスビーンズや、節分をイメージした4種の豆と堅焼きパンのグリッシーニ3種をグラス食器に入れてテーブルに飾り、ドライフルーツやドリンクとして柚子とオレンジ・ピーチ酢と温かい即席スープで和の食文化を洋で表現した。

バレンタインのテーブルは、真っ赤なハートのカッティングボードに各自でラメ入りのカラフルなシートやカラーグラスなどのアクセサリグッズを張り付けて、コーディネートを楽しみ、その上に白のハート型の取り皿を置き、チョコレートや、節分の豆を乗せ、各自で好みのナプキンをセットし、寒い季節を身も心も温まる演出を楽しみ、カッティングボードはお持ち帰りしていただいた。



[感想]

この教室に参加された方の感想の一部を下記に紹介する。

- ・4色の日本的な折箱を使ったり、水引だけで、いつもの食卓と全く違った素敵な食空間ができ十分に楽しめました。
- ・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、とても感謝しています。日常的に入手しやすい豆菓子やグラスに詰め、スプーンを添えるだけでも素敵なティータイムが楽しめるので、お友達が遊びにきたときに、参考にしてチャレンジします。
- ・温かいビタミンカラーで、テーブルを演出するといつもと気分が違い癒されました。また、美容や健康に良い食べ物もいろいろと教えていただき、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。
- ・いつも素敵な食材の紹介があり楽しみにしています。優雅な気分です。美味しいティータイムを過ごすことが出来ました。カッティングボードは、いろいろな場面に使用できそうです。子どものパーティーでも盛り上がりそうです。
- ・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にしています。次が待ち遠しく、もう少し回数を増やして欲しいです。

(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、管理栄養士等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]

本年度は下記に示すように、栄養クリニック研究員3名、研修員3名の方々に講師をお願いして4回の講座を開設した。開催場所はR研究所棟3階講義室(栄養クリニック)で、司会と講師紹介は副栄養クリニック長が担当して実施し、13:30からの講演の後、30分～1時間、講師にも加わっていただき、臨床、学校、企業、福祉関連の4部門に分かれ、卒業生と在校生による交流会を開催した。

・平成26年7月12日(土) 13:30～16:30

テーマ：NSTと漢方薬・紫雲膏(しうんこう)づくり

講 師：食物栄養学科教授・栄養クリニック研究員 川添禎浩

参加者：11名

・平成26年8月9日(土) 13:30～16:30

テーマ：運動による生活習慣病の改善とメタボリックシンドロームの予防

講 師：食物栄養学科教授・栄養クリニック研究員 寄本 明

参加者：7名

・平成26年9月20日(土) 13:30～16:30

テーマ：①管理栄養士のための臨床研究の重要性と方法

②高齢者施設で管理栄養士に出来ること

講 師：①食物栄養学科教授・栄養クリニック研究員 田中 清

②栄養クリニック研修員 太田淳子

参加者：14名

・平成26年11月22日(土) 13:30～16:30

テーマ：①高齢者の食生活

②スポーツ栄養学の基礎と現場でのサポート実践例

講 師：①栄養クリニック研修員 山口友貴絵

②栄養クリニック研修員 山崎圭世子

参加者：26名

事例紹介1 「NSTと漢方薬・紫雲膏（しうんこう）づくり」からの報告

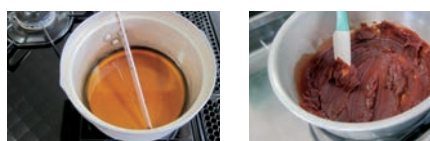
本講座では、(1)生薬・漢方薬と食物との関係を理解し、NSTにおける漢方薬の役割を学ぶ講義、(2)代表的な漢方薬（外用薬）の紫雲膏づくりを体験する実習を行った。

(1) 講義概要：生薬は、中国最古の生薬の本「神農本草経」の中で、上薬（無毒、命を養う、不老延命、食物に相当）、中薬（無毒とも毒ともなる、性を養う）、下薬（毒、病気を治す）に区分されている。生薬には「薬食同源」という「薬と食物はその源が一つ」という考え方があり、生薬の中には薬にも食物にもなるものがある。なお、「医食同源」とは、「薬（生薬）も食も同じ源、日常の食事で病気を予防、治療しよう、その食事はバランスのとれたおいしい食事である」という意味である。「薬膳」は、「中医薬理論に基づき、中薬（生薬）と食物を配合して調理された、色、香、味、形の完成されたおいしい料理」である。ところで、「漢方医学」は、古代中国医学を起源とするが、日本で独自に発展した伝統医学であり、生薬で作られた「漢方薬」を使用する。よく知られた漢方薬として葛根湯（かっこんとう）がある。その処方生薬は、麻黄、桂皮（ニッケイの樹皮）、生姜（ショウガの根茎）、葛根（クズの根）、大棗（ナツメの果実）、甘草（甘味料：食品添加物）、芍薬である。葛根湯は、かぜに効果を有するが、西洋薬と違い体温を上げる作用をもつ。理由は汗をかいて熱を下げ、結果的にかぜの症状を改善させるためである。漢方薬は病院の栄養サポートチーム（NST）でも着目されている。栄養サポートが必要な患者の多くは、食欲不振で慢性の栄養不良状態にあり、嚥下障害、下痢・便秘など消化器官の通過障害も併発している。栄養サポートだけでは改善の難しい患者も少なくない。漢方薬には、全身の体力を改善させながら食欲を増加させていく方剤があり、消化管運動を促進・制御できる。よって、NSTのツールとして漢方薬を用い、栄養サポートを補完することができる。例えば、高麗人参を用いる人参湯（にんじんとう）によって、①栄養不良の予防や栄養状態の改善、食欲不振の改善、②胃もたれ・腹部膨満・胸焼け・吐き気などの上部消化管の症状の改善、③下痢症などの下部消化管の症状の改善、④術後の全身の状態の改善が期待される。

(2) 実習：紫雲膏は、皮膚炎、湿疹、凍傷、火傷、切傷などに用いられる。作り方は、ごま油（食用ごま油）を容器に入れ、140℃で約1時間加熱し、蜜ろう（ろうそくの材料）と豚脂を加え140℃で20分間加熱する。当帰を140℃で20分間抽出する。紫根を140℃で15分間抽出する。冷やして軟膏状にする。



講義の様子



紫雲膏 作製前後



実習中の様子

【参加者の主な感想】

初めての紫雲膏づくりで驚きの連続だった。なにより、漢方と身の回りにある食材で、軟膏が作れることに驚いた。現在、病院で働いているが、漢方薬がNSTにも活用されているということは、初めて知った。入院患者に対して漢方の使用を提案できるように、漢方薬についても勉強したいと思った。

講演と紫雲膏づくり後に、交流会を行った。在学生から、卒業生に対して、就職活動に関する不安や、国試対策についてなどの質問が出た。現場で働く卒業生からの話は、大学の授業に比べると身近で、将来を考える上で参考になった様子であった。(川添禎浩)

事例紹介2 「運動による生活習慣病の改善とメタボリックシンドロームの予防」からの報告

平成20年4月より国民健康保険などの医療保険者に、40～74歳の被保険者・被扶養者を対象に健康診査（特定健康診査）とその後の運動指導および食事指導による保健指導（特定保健指導）を実施することが義務化された。この特定健康診査・特定保健指導の目的は生活習慣病の発症を未然に防ぐために、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者や予備軍を見つけ出し、対象者に生活改善を指導することにある。内臓脂肪の蓄積により高脂血症、高血圧症、耐糖性異常もしくは糖尿病を発症する危険性のあるメタボリックシンドロームは適度な運動とバランスのとれた食事によりその内臓脂肪を減らすことが可能である。そのためメタボリックシンドロームの該当者とその予備群を見つけ出し、運動指導や食事指導を行うことは生活習慣病の予防につながる。

特に厚生労働省では「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にくすり」の標語をもとに生活習慣病予防対策をすすめており、「運動」を最重要視している。身体活動や運動の健康に対する効果についての知識は広く普及しつつあるものの、運動を実際に行っている者の割合は少ない現状にあり、多くの人が無理なく日常生活の中で運動を実施し、身体活動量を増加する方法の提供や環境をつくることが求められる。特定保健指導における運動指導においても運動の習慣化や定着化が課題とされている。

講演では上記の課題に関して運動不足による身体への影響について解説し、健康の三本柱が栄養、休養、運動であれば毎日行っている「食べる」「寝る」と同じ位置づけで「動く」ことの重要性を示した。健康日本21（第二次）の推進に資するようライフステージに応じた健康づくりのための身体活動（生活活動・運動）「健康づくりのための身体活動基準2013」

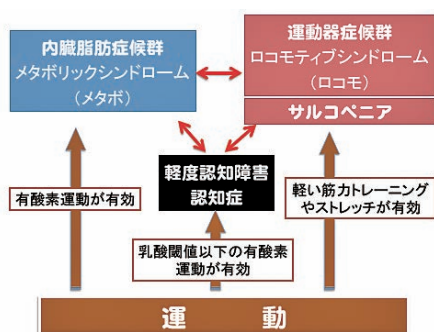


図 健康寿命を阻害する三大因子と運動

が策定され、その内容についても言及した。さらに健康寿命を阻害する三大因子を予防するために運動が必要であること（p.27図参照）を解説した。

【参加者の主な感想】

運動の必要性が分からない人に指導する難しさを感じた。管理栄養士は栄養だけではなく、運動の必要性もアピールすることが重要であることが分かった。運動関連の研究について聞く機会は少ないので、大変有意義だった。大変わかりやすい内容で、実験データもあり、参加できてよかった。（寄本 明）

事例紹介 3 ①「管理栄養士のための臨床研究の重要性と方法」と

②「高齢者施設で管理栄養士に出来ること」からの報告

テーマ①：私は京都女子大学に着任して10年、管理栄養士養成大学の教員になって14年になる。管理栄養士による臨床研究の重要性を強く感じてきたが、同時に現場発の良い論文がなかなか出てこないことも痛感してきた。

研究において基礎研究と臨床研究は車の両輪である。しかし日本の栄養学は従来あまりに基礎偏重であった。作用機構の研究には基礎実験が必要だが、それだけで食事摂取基準や食事療法ガイドランは作成できない。個人差の大きい人間対象の



講義の様子

結果は科学的データになりにくい、逆に臨床研究は誰にでもできるという誤解をされる方がいるが、いずれも誤りである。近年臨床研究の方法論が大きく進歩しており、それを正しく使うと貴重な科学的データが得られるが、方法論を正しく使わないと誤った結論に至る。

それでは誰が臨床栄養研究を行うべきであろうか。方法論の専門家が臨床栄養研究を行っても、良い結果は得られない。やはりその分野について十分な知識が必要である。すなわち研究分野に関してよく知っている人が、方法論を学べば良いわけで、臨床栄養研究は管理栄養士が方法論を学んで行うべきである。

管理栄養士による臨床研究における共同研究の重要性を強調しておきたい。日本の医学教育において、臨床栄養学に関する講義はほとんど行われず、ほとんどの医師は、疾患については詳しくても、栄養学の知識が不十分である。一方管理栄養士は栄養のプロだが、従来医師に比べて論文執筆の経験は乏しかった。すなわち管理栄養士と医師の協力は、お互いに弱点を補い合う関係である。また管理栄養士養成大学のほとんどは附属病院など現場を持たない。現在のカリキュラムの大きな課題は、臨地実習の短いことである。一方病院管理栄養士は現場を持っていても例外なく多忙で、論文執筆の経験は乏しい。したがって大学と医療機関が協力すれば、ここでも補い合う良い関係が得られる。当研究室の卒業研究では4回生全員、病院または高齢者施設での調査をテーマにしているが、臨地実習の短いことを少しでも補いたいという意図もある。

紙幅の関係で、各論的な研究の方法についての講演内容は割愛したが、管理栄養士自身が

主体的に臨床研究を行うことが強く求められている。ただしこのような講演を聴いただけでは臨床研究論文は書けない。何かを身に着けるためには実践が欠かせない。学部学生であれば大学院に進んで実践的な研究方法論を学ぶ、病院管理栄養士であればまずは医師など身近な執筆経験者と一緒に作業をする、などが考えられる。

研究法に関する講義というと、統計学について質問されることが少なくない。しかし最も重要なのは研究の大きな目的・夢であり、それを行うために適切な研究計画を作ることである。不適切な計画に基づいた研究を行ってしまった後では、統計学の使いようがない。研究は世の中の役に立つべきであり、本人以外誰も興味のないテーマを研究してはいけない。大きな目的・夢を持つことが必要である。

最近管理栄養士に対して追い風が吹いており、栄養士会や学会ではさらに地位向上に向けて活動をされているが、その際必ず厚生労働省からエビデンスを求められる。すなわち管理栄養士による栄養療法が有効であること、それが国民の健康増進に役立つという論文が不可欠であり、それは管理栄養士自らの責務である。

(田中 清)

テーマ②：勤務していた介護老人保健施設は介護保険法のもとで運営されており、リハビリを行い、在宅復帰を目指すための中間施設である。管理栄養士にはケアスタッフの一員として、個別の栄養ケアの実施が求められているが、現場では配置人数が少ないため、業務をこなすことのみで埋没してしまうことが多い。しかし、アイデアと意識を持つことでさまざまなことに挑戦することができる。今回は、食事箋作成時の苦労やソフト食



講義の様子

の取り組み、イベント食、メッセージカードの実例など、実際に自身が取り組んだ給食や栄養マネジメント、地域での栄養教育、イベントなどについて紹介した。また、約束食事箋規約作成時に感じた疑問や、厨房で感じた調理職員との意識のずれが研究につながった実例をあげ、日常業務が研究テーマになり、それは現場の管理栄養士にしかできないことであり、さらには自分自身の自信ややる気につながることを話した。

(太田淳子)

【参加者の主な感想】

テーマ①：研究の大切さがわかった。特異分野で実力を発揮するためにも研究は必要、管理栄養士の仕事を自分からアピールすることが重要であることがわかった。コホート研究の大切さが理解できてよかった。お二人の講演を聞いて、管理栄養士として、夢をもって働きたいと思った。管理栄養士の地位向上のために、研究をしてエビデンスを示すこと、他職種とのコミュニケーションの大切さを痛感した。

テーマ②：現場で働いた経験談から貴重な話を聞くことができとても参考になった。現場の仕事内容を研究につなげてこられ、日々の中でテーマを見つけるチャレンジに刺激を受けた。しっかりと目標と夢をもって研究を行いたいと強く刺激を受けた。講義では聞けない高齢者施設の栄養ケアの具体的例が参考になり、実態が知れてよかった。

事例紹介 4 ①「高齢者の食生活」と

②「スポーツ栄養学の基礎と現場でのサポート実践例」からの報告

テーマ①：まず「高齢者の睡眠」に関して、睡眠段階と睡眠周期、加齢と睡眠構造の変化、若年者と非認知症高齢者の生体リズム、高齢者の深部体温リズムと活動・休止リズム、睡眠障害国際分類第2版、日中、夜間の光とメラトニン分泌の関係についての説明があり、その後、現在高齢者社会福祉施設で取り組んでいる「認知症高齢者における睡眠障害改善方法の検討」について、2症例を示し、食生活と睡眠との関連の調査結果から、まだ分析の途中ではあるものの、認知症Aさんでは食事の認識ができないので、ご飯とおかず一皿など、シンプルにすると食事ができるようになり、栄養状態の改善や不眠の改善効果を検討中。認知症Bさんでは、睡眠量に一定期間の周期的な繰り返しが観察されることから、睡眠量と生活習慣との関係を継続して分析しており、日光との関係以外に、水分摂取量や食事摂取量との間に何らかの関係を示唆する結果が得られていることなど、興味ある新たな知見が紹介された。最後に、現在勤務されている大和学園の紹介と地域社会への貢献事業に関わったソフト食講習会と学生の料理コンテスト参加への取り組みが紹介された。

テーマ②：まず、アスリートをサポートするための基本的な栄養管理の考え方として、何を・どのくらい・いつ食べるか、体重増減とエネルギーバランス、チーム状況の把握の大切さ、1日3500kcalの食品構成の例、食事調査と身体計測から個人目標の設定、1例としてエネルギー確保のために、2Lタッパー弁当にご飯を詰めて、必要なエネルギーを摂る工夫などが紹介された。また、個々の食環境に応じた

支援の必要性、試合前の食事のポイントでは食べ過ぎないこと、緊張から消化力が落ちているので、消化のよい炭水化物を中心に、生ものは避け、十分な水分補給の大切さなどが口述され、おかずを含む食事は3～4時間前に食べることで、1～2時間前には、でんぷん中心の捕食とし、直前では消化吸収の速い果物、ゼリー飲料、スポーツドリンクを摂取すること、試合後の栄養補給は運動終了後30分～1時間以内にまず捕食で応急処置し、その後の食事と睡眠で完全修復できる栄養（糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、水分）と休息をとることの大切さが説明された。

【参加者の主な感想】

テーマ①：高齢者の睡眠について初めて知ることが多く大変興味深かった。話を聞いて高齢者の施設での研究も面白いことがわかった。高齢者のソフト食の話が実際に聞けてよかった。



講義の様子（上：講演①、下：講演②）

テーマ②：実際のスポーツ栄養での管理栄養士の取り組みがよくわかった。今後、仕事の中で生かせることができるように頑張りたいと思った。高校時代にソフト部のマネージャーをしていたので、非常に勉強になることが多かった。

全体として、今回の出席者は1・2回生が多く、「3回生での系列分け、臨地実習で悩んでいた、働く管理栄養士の仕事内容のイメージがつかないなどの不安を抱えていたが、少し理解が深まり、参加してとてもよかった。」「就職はまだまだ先のことと思っていたが、これを機会にじっくり考えたと思うようになった。」「今後、このような働く現場の管理栄養士の話聞く機会をもっと作ってもらいたい。」との感想が多く、4グループに分かれて行われて交流会は、どのグループも大変盛り上がり、予定時間を延長した。 (木戸詔子)



講義後、各セッション（臨床・学校・研究・スポーツ）に分かれての交流会

◇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18年度より8年間実施してきた京都女子大学と附属小学校の小大連携食育ランチ（附小ランチ）は、平成26年度より給食が導入されたことに伴い廃止されたが、毎日の給食時間にミニ食育（食育放送）や、学生が立てたお楽しみ献立を実施している。食事としての給食と区別するため、この食育活動を「附小スクールランチ」と称することにし、京都女子学園内における食育活動を継続・発展的に展開している。今回は、附小スクールランチ1年目の活動報告を行う。

〔京都女子大学附属小学校給食食育活動（附小スクールランチ）の目的と概要〕

附小では、これまでのお弁当、附小ランチを廃止し、平成26年4月より給食が導入された。4月10日に4～6年生、同月21日に2～3年生、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150回前後（1年生は125回）実施している。

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。

学生ボランティアリーダー（岡島由香、奥川理香、河島千鶴、山内 彩）を中心として、「給食」を生きた教材として活用するよう、献立名と食材を3色食品群に分けたメモ、および、その日の献立内容から文部科学省の食育の視点（食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化）を考慮した食育メモを作成し、食育放送を行っている。表1に一例として6月の食育のテーマ、食育の視点、献立等を示した。

表1 平成26年度食育のテーマとねらい（6月）

月	日	テーマ	食育の視点*	取り上げた献立、行事など	
6	11	夏野菜について	健、選	主食	夏野菜あんかけ丼
	12	きのこのはたらき	健、選	主菜	プリプリ中華炒め
	13	ほうれん草を毎日食べよう！	健、選	副副菜	ほうれん草のあえ物
	17	牛乳の力	健、選	牛乳	牛乳
	18	手洗いについて	選		手洗い
	19	夏の旬食材	健、選	旬食材	枝豆、万願寺とうがらし、オクラ
	20	本当の発祥地はどこ？肉じゃがバトル	文	主菜	肉じゃが
	23	金時豆ってなあに？	健、選	副副菜	金時豆の甘煮
	24	トマトの栄養	健、選	副副菜	ミニトマトマリネ
	25	はるさめのヒミツ	健、選	副菜	チャプチェ
	26	ひじきのパワー!!	健、選	副菜	ひじき炒め
	27	レンコンの穴	健、選	副菜	ちくわ・レンコン煮
	30	6月30日は水無月を食べよう!!	文	デザート	水無月

※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

児童がより理解を深めることができるよう、放送と同時に食育の要点をまとめた食育メモ、献立表と給食の三色分けの表（写真1）を担当の先生にモニターに映していただいている。

年間5期×12回の附小ランチに比べ、毎日5分とはいえ全クラス一斉放送をするため、ボランティアの総数も格段に増えている。1～3年生は基本クラスに1名のボランティアを配置し、盛り付けや食べる時のマナーなどの指導をしているため、毎日約10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、ボランティア総数1000名を超えることになる。リーダーの作業は多く、ボランティアの募集、食育放送資料の作成の指導・印刷・配布などかなりのものであるが、よく頑張っており、栄養教諭・栄養職員として採用される予定である。

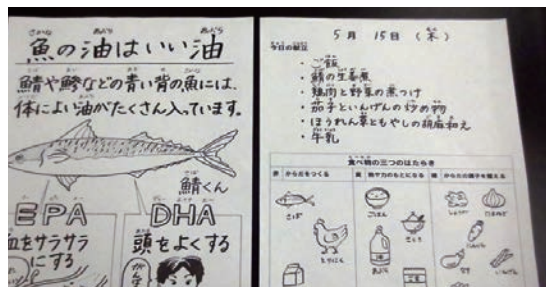


写真1 ミニ食育の教材（食育メモ・献立表）

[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、副副菜・デザートは、お弁当箱に詰めたものと牛乳が提供されている。

献立作成は不二家商事の管理栄養士が作成しているが、中山が食育の視点から助言をし、実施に至っている。19日（食育の日）は、旬の食材メニューとしている。食物アレルギーに対しては、現時点では特に考慮していないため、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。

附小給食検討会を月1回開催しており、メンバーは附小（教頭 長江先生、教諭 砂崎先生、古垣内先生、西井先生、養護教諭 岡坂先生）、不二家商事（小西マネージャー、永田店長、神田管理栄養士、野村管理栄養士）、大学から中山、法人事務室（川瀬室長、山本）である。また、後述の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4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などの検討を行い、実施に至っている。

[お楽しみ献立の作成と実施]

給食が軌道に乗ってきたということもあり、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考案した「お楽しみ献立」を、11月11日および平成27年1月27日（試食検討会は、平成26年10月28日および12月22日）に実施した。献立条件として、①日本型食事（和食）に、通常は汁が付かないので、だしを利かせた汁物を付ける、②栄養価、牛乳は付けないためカルシウムが摂取できるように工夫、③旬や地場の食材、京野菜などを使用し食文化や食材産地について指導、④牛乳の他、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2～4）。いわゆる教室版附小ランチともいえ、大変好評で児童が楽しみにしているようである。

写真2 お楽しみ献立（11月11日実施）



献立

- 主食：萩ごはん
- 主菜：秋鮭の紅葉揚げ
- 副菜：きのここれんこんのうま味たいたん
- 副副菜：じゃこと水菜の柚香るさっぱり和え
- 汁物：錦風彩りすまし
- デザート：黄金大学芋

写真3 食育媒体

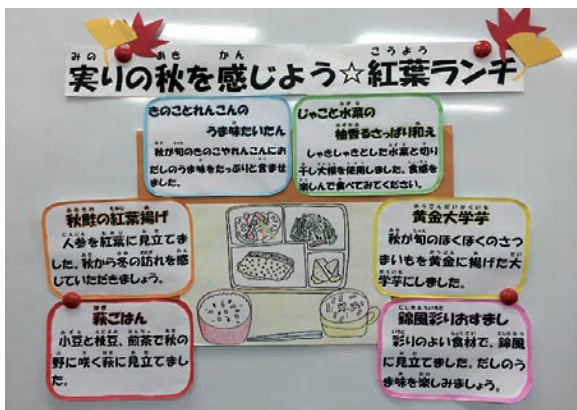


写真4 指導の様子



[附小給食委員会児童による食育放送]

附小ランチは、大学と附小の行事を考慮して実施していたが、給食は附小の都合で決められている。大学後期のテストが1月21日から開始され、また、4回生は卒業研究発表会、3回生は公衆栄養学臨地実習や他の校外実習などで、食育放送に行けない。そこで、附小と相談し、給食委員会の児童（4～6年生）に原稿を読んでもらうことにした。おりしも1月24日からの週は「学校給食週間」であり、児童にとってもよい教育効果が出ると思われる。2月以降も給食の食材の三色分けは児童が行い、大学生が食育メモや原稿を作成し、児童が読むという、まさにコラボの食育活動を行っている。

給食導入1年目として、どうにか歩きながら附小スクールランチを実施してきた。次年度は、給食の年間計画を立て、学校教育と関連付けながらより学校食育を体系的に進めていけたら…と思っている。
(中山玲子)

◇大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談と東北支援

実施日時：平成26年11月2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：松本晋也・宮脇尚志

実施分担者：医師・宮脇尚志

管理栄養士・中山玲子、宮崎由子、木戸詔子、日野千恵子、中村智子

今井優希、岡田嗟和子、日浦奈美、松浦稚紗、村上由花

[目的]

食物栄養学科と栄養クリニック協催により、本年度は下記の2つの事業を実施した。

- I. 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、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の継続事業で、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、栄養クリニックの紹介を目的としている。
- II. 本年度、初めての試みで、東北の被災地の方をお招きし、体験談を通して交流の場を持ち、東北の物産や被災者たちの手作りグッズの販売を、食物栄養学科の東北支援に携わっている大学院の学生と教員とで実施した。

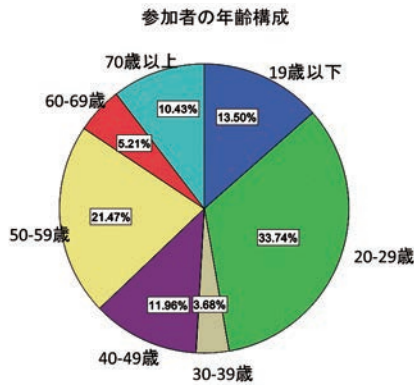
I. 大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談

[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

[参加者]

参加者は326名（男性110名、女性216名）であり、昨年参加者（314名）に比べて12名（4%）の増加であった。参加者は10～20歳台が全体の半数を占め、また40～50歳台が全体の3割程度であった。アセスメントは、50歳以上限定の内臓脂肪測定と栄養相談を除いて、いずれの測定項目も90%以上の測定率であった。（次ページ図参照）



測定項目	測定人数	%
全参加者	326 (男110、女216)	
身体計測	295	90.5
握力測定	297	91.1
血圧測定	301	92.3
骨密度測定	301	92.3
簡易貧血検査	300	92.0
内臓脂肪 (50歳以上)	76	23.3
栄養相談	172	52.8

[内 容]

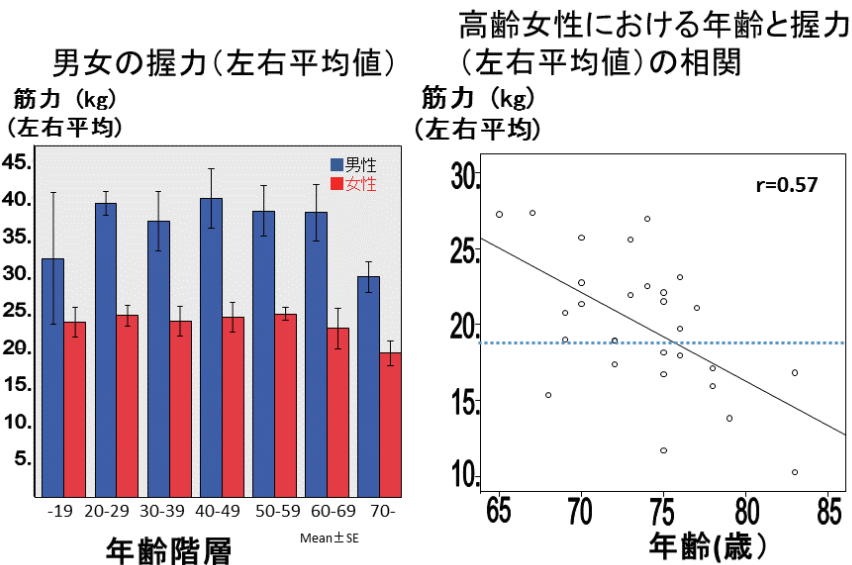
(1) 栄養アセスメントの一例

1) 簡易貧血検査

男性13.0g/dl、女性12.0g/dl以下を貧血傾向ありとして評価したところ、男性100名中9名(9%)、女性200名中16名(8%)が貧血傾向ありと診断された。

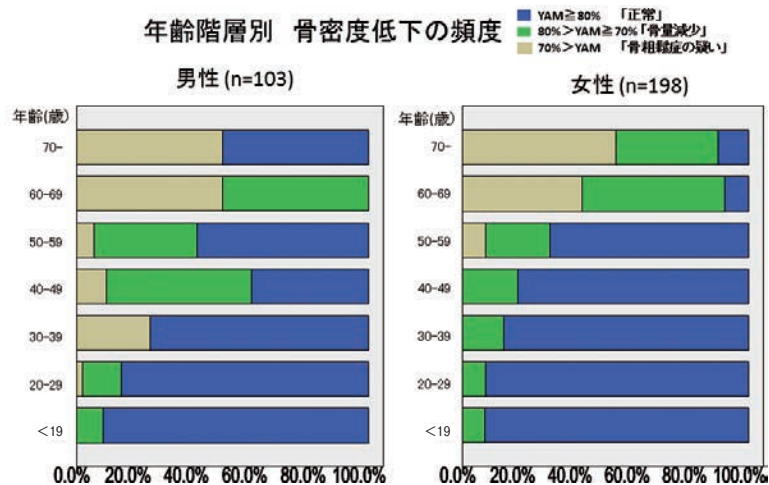
2) 握力測定

男女ともに60~70歳台で握力の低下傾向を認めた。最近、話題となっているサルコペニア(骨格筋量および骨格筋力の低下を特徴とする症候群)では、筋力の低下をアジア人では男性26kg未満、女性18kg未満としているが、65歳以上の高齢女性29人中10人(34%)が左右平均の握力が18kg未満であった。高齢者人口が今後さらに増加することを踏まえ、サルコペニアの早期診断および対策も必要であると考えられた。



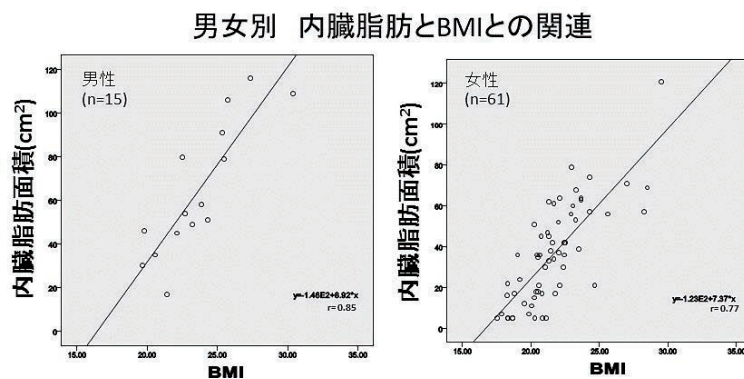
3) 骨密度

男性103名、女性198名が測定した。YAM(年齢成人平均値)の80%以上を正常、70~80%未満を「骨量減少」、YAMの70%未満を「骨粗鬆症の疑い」と評価した場合、男女ともに年齢の上昇とともに正常の割合は低下傾向を示したが、特に女性は60歳台から顕著であり、閉経に伴う女性ホルモンの分泌低下が影響する更年期以降の骨粗鬆症対策が重要であると考えられる。



4) 内臓脂肪測定

心血管病のリスクである内臓脂肪蓄積の評価は、50歳以上の希望者を対象とし内臓脂肪面積の測定を行った。男女ともにBMIの増加とともに内臓脂肪面積も増加傾向を示したが、同じBMIでも、女性よりも男性の方が内臓脂肪の蓄積が多い傾向を示した。



(2) 栄養指導

172名が栄養アセスメントの結果に基づいた栄養指導を受けた。栄養指導は栄養クリニック職員の管理栄養士5名が担当し、骨を丈夫にする食生活や、内臓脂肪を減らす食事など、食事や生活習慣の具体的な改善方法について、パンフレットなどを用い説明が行われた。

(3) 東日本大震災被災関連グッズの紹介

アセスメントの実施された会場の一部で、「東日本大震災被災者支援プロジェクト」で販売されている商品が展示された。



II. 東日本大震災被災者支援プロジェクト

栄養クリニックにて行われている「東日本大震災被災者に対する栄養管理プロジェクト」(p.42参照)の関連行事として、仮設住宅で作られた商品の販売や、被災者の方をお招きして復興支援活動報告及びフリートークが企画された。

(1) 仮設住宅で作られた商品の販売

日 時 11月2日(日) 10:00~17:00

場 所 D校舎前

被災地で復興支援活動を行っているNPO法人グローバルヒューマンとの協賛で、仮設住宅において被災者の方々が作られた商品(つんぬき、防災グッズ一式、キーホルダーなど)や地元の海産物などの販売を行った。

(2) 復興支援活動報告とフリートーク

日 時 11月2日(日) 10:00~15:00

場 所 B校舎2階(HACCP食堂)

被災されて仮設住宅にお住まいの菅野様(旧広田水産高校仮設住宅、自治会長)に本学までお越しいただき、震災の体験や状況について画像や写真を用いて講話していただいた。講話は、午前午後の2回実施され、いずれも多くの参加者が真剣な表情で聞き入っていた。また、参加者との間で震災についてのフリートークも行われた。会場となったHACCP食堂には震災当時の状況がパネル等で紹介された。



[総括]

今年度も昨年度よりも多くの方に参加していただくことができた。このアセスメントには毎年継続して参加する方も多いため、次年度以降も継続的なフォローができる仕組みを作る(例:オリジナル手帳の作成など)も今後の課題である。またこのイベントに参加する管理栄養士を目指す学生に対しては、栄養指導の補助や見学を行うことにより栄養指導の実践を学ぶトレーニングの場としての活用が期待される。今年度初めて行われた東日本大震災被災者支援プロジェクトについても、復興に向けて多くの方が関心を示されたことから、来年度も大学祭において何らかの形で支援することを続けたい。(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]

我が国では、高齢化が進み、平成25年9月15日現在の65歳以上の高齢者人口は約3186万人と推計されている。これは、総人口の25.0%、つまり4人に1人が高齢者という状況で、人口・割合ともに過去最高となっている。京都市においては、平成26年9月現在65歳以上の人口は37万2380人で、高齢化率を行政区別にみると、最も高いのは東山区（31.5%）、次いで山科区（26.9%）で京都市全体の高齢化率25.3%よりも東山区は4.6ポイントも高くなっている。一方、高齢化率が最も低いのは、南区及び西京区（23.3%）である。このように京都市においても、4人に1人が高齢者となっているため、高齢者に対する支援活動は極めて重要である。この高齢化に伴い、要介護状態となる高齢者が急増している現状であり、要介護の原因は、運動器の障害（22.9%）で、骨密度の低下が大きく関係していると考えられている。運動器の障害のために自立度が低下し、四肢の骨折リスクを上昇させるため、骨粗鬆症の発症を予防することは大きな課題だと言える。

そこで、京都市在住の高齢者の方々の骨密度を測定し、高齢者の健康寿命の延伸を図ることを目的に実施した。

[実施方法]

- ① 調査場所 京都市老人福祉センター 17カ所
 - ・中京老人福祉センター・北老人福祉センター・洛西老人福祉センター・上京老人福祉センター
 - ・山科老人福祉センター・右京老人福祉センター・南老人福祉センター・醍醐老人福祉センター
 - ・西京老人福祉センター・下京老人福祉センター・左京老人福祉センター・淀老人福祉センター
 - ・東山老人福祉センター・右京中央老人福祉センター・山科中央老人福祉センター
 - ・久世西老人福祉センタ・伏見老人福祉センター
- ② 実施月日 平成24年11月～平成26年12月（2年間）
- ③ 対 象 者 50歳～90歳の高齢者男女1014名（男136名 女878名）
- ④ 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踵の赤い印の部分を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（2012年度改訂版）の「脆弱性骨折なし」の場合の診断基準を参考にし、% YAM の80%以上を「正常」、% YAM の71～79%を「骨量減少」、% YAM の70%以下を「骨粗鬆症」と判定した。

◆骨粗鬆症の診断基準

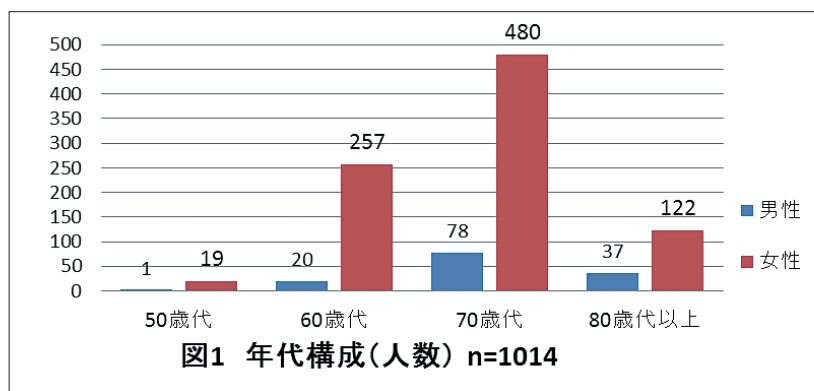
骨密度に脆弱性骨折の既往・合併を加えて判定され、骨折リスク予知にっそう優れたものになっている。

原発性骨粗鬆症の診断基準（2012年度改訂版）

I. 脆弱性骨折あり
1. 椎体骨折または大腿骨近位部骨折あり
2. その他の脆弱性骨折があり、骨密度が YAM の80%未満
II. 脆弱性骨折なし
骨密度が YAM の70%以下または -2.5SD 以下

[骨密度の測定結果]

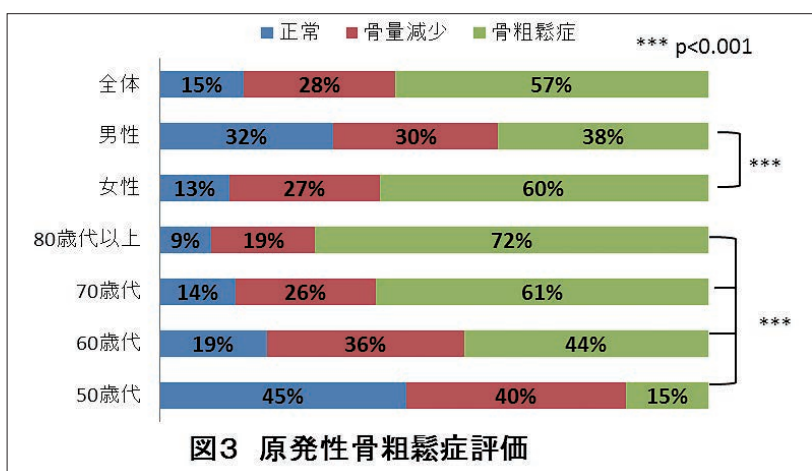
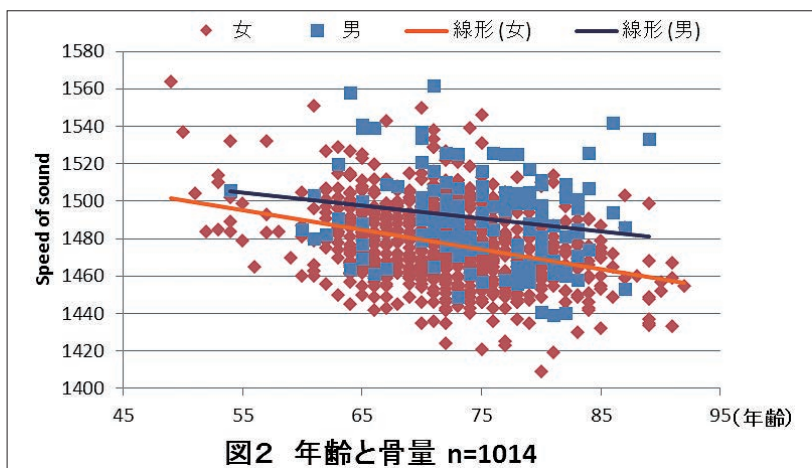
骨密度の実測調査は、男性136名、女性878名の合計1014名で実施した。骨密度実測調査の対象者の年齢構成を図1に示した。年齢構成割合をみると、50歳代が2%、60歳代が27%、70歳代が55%、80歳代以上が16%であった。



年齢と骨量（Speed of sound）を図2に示した。年齢が上がるにつれて、骨量は低下する結果となり、骨量は女性の方が男性より有意に低い結果であった。

対象者の性別、年代別の原発性骨粗鬆症評価の結果を図3に示した。男女間において、有意差が見られ、女性では骨量減少も含めると、約90%の方に骨粗鬆症の疑いがあることが分かった。また、高齢になるにつれて骨粗鬆症と評価される方が有意に増加しているが、60歳代の方でも約40%の人が骨粗鬆症の評価となった。

骨密度検査の結果について説明し、骨密度を測定された方々に、栄養クリニック編集の「骨を元気にするレシピ集」の冊子を配布して、食生活の支援を行った。



[考 察]

今回の事業は2年間をかけて、京都市内の老人福祉センターを拠点に活動し、京都市の高齢者の方々に骨密度への関心を持ってもらう啓発活動ができ、健康寿命の延伸対策に役立てることができた。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を多く含む食品の摂取の重要性や運動の必要性を栄養クリニック編集の「骨を元気にするレシピ集」の冊子を活用して食生活改善の栄養教育を実施し好評であった。

(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]

栄養クリニックでは、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、被災地の仮設住宅を訪問し支援を行っている。これまで、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、栄養科学的な講演などの支援を行ってきた。今年度も、岩手県一関市を拠点に支援活動を行っている NPO 法人グローバルヒューマンの協力の下、6回にわたり、食物栄養学科教員と食物栄養学専攻の大学院生が現地で支援を行った。震災から3年が経過し、支援の方法も当初の炊き出しや物的支援から、被災者の方々のQOLや自立といった観点への支援に変わりつつあると考えられる。また、この支援は、大学院学生に対する教育や、支援方法の研究といった点からも有意義であると考えられる。この支援は2017年まで継続する予定である。

[これまでの経緯]

- 本年度までに計21回被災地に赴き、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。
 - ・2013年8月～2014年2月：月1回、被災地に赴き、健康情報の提供と栄養相談を実施した。
- (宮脇尚志)

7月の支援

実施日：2014年7月28日～30日

担当者：川添禎浩、八田 一（本学食物栄養学科教授・栄養クリニック研究員）

関 桃代（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1年生：管理栄養士）

訪問場所：以下の3カ所の宮城県仮設住宅を訪問した。

- ・7月28日 宮城県気仙沼市 旧新城小学校仮設住宅 10名（男性0名 女性10名）
- ・7月29日 宮城県気仙沼市 鹿折中学校仮設住宅 19名（男性6名 女性13名）
岩手県陸前高田市（復興の様子：巨大ベルトコンベヤーと奇跡の一本松を視察）
- ・7月30日 宮城県気仙沼市 気仙沼市立中学校仮設住宅 7名（男性0名 女性7名）



活動内容：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、栄養科学的な講演を行う。

- 1、漢方薬と紫雲膏（しうんこう）に関する講話（川添）
- 2、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（八田）
- 3、京都から持参の手土産（生八つ橋）とお茶で管理栄養士（大学院生）を交えて、食物の栄養と健康機能をテーマに茶話会
- 4、東北支援の取り組み方に関するアンケート調査



今回の活動のまとめ

- 実際に仮設住宅を訪問することで被災者の方々の思いを直接知ることができた。
- 3年という月日が経過しているにもかかわらず被災地には津波の爪痕が生々しく残されており、甚大な被害があったことを肌で感じる事ができた。
- 一方復興に向け、工事が着々と進められている現場も見学することができた。
- 歓談をする中で生活の中の栄養に関する質問が出た。学生にとって良い経験になった。
- 最近は仮設住宅へのボランティア訪問が少なくなっているが、住民の方々はボランティアを楽しみにしているようであった。

今後の課題

- 参加が2回目以上の方が多くを占める事が分かった。
毎回ためになり、かつ楽しんでいただける工夫が必要であると思われる。
- 全体的に女性の高齢者が多く男性の参加者が少ないように感じた。幅広い年齢の方に参加していただきたい場合はそれに合った内容を考える必要があると思われる。
- 京都女子大学食物栄養学科の先生や院生が取り組んでいる研究・学科紹介などを参加者に見せながら次回以降の希望を伺った方が、意見を言いやすいようである

(川添禎浩・八田 一)

8月の支援

実施日：2014年8月25日～27日

担当者：河村幸雄（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）、小粥みどり（本学家政学研究科博士前期課程1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2年生：管理栄養士）

訪問場所：以下の4カ所の仮設住宅を訪問した。

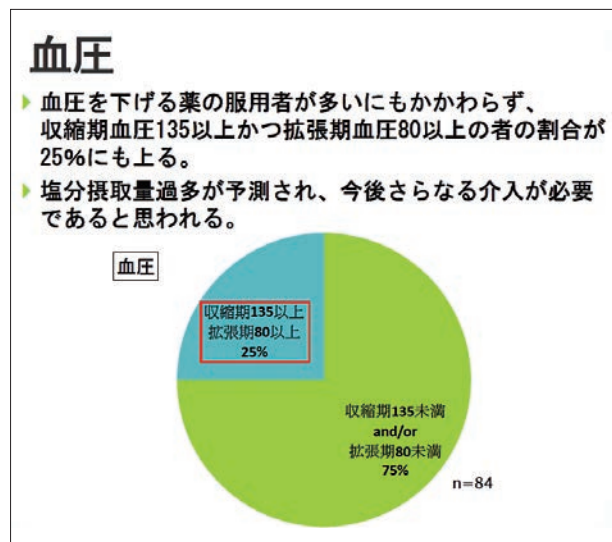
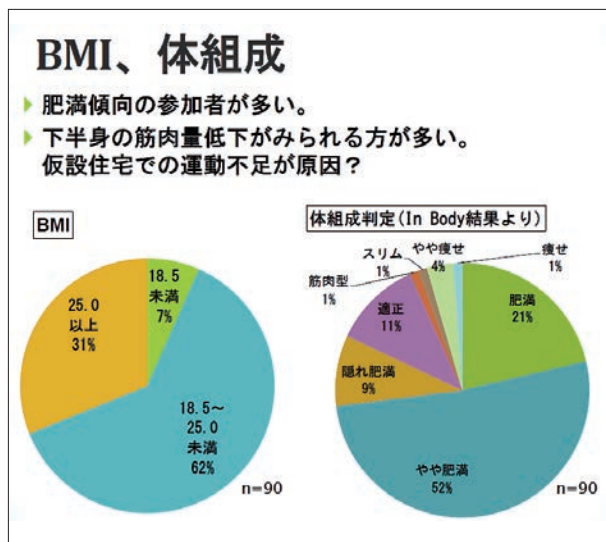
- ・ 8月25日 宮城県気仙沼市 五右衛門ヶ原運動場仮設住宅 参加者24名
- ・ 8月26日 岩手県陸前高田市 滝の里工業団地仮設住宅 参加者16名
岩手県陸前高田市 旧広田水産高校仮設住宅 参加者26名
- ・ 8月27日 宮城県気仙沼市 面瀬中学校仮設住宅 参加者24名

活動内容：① 講演「クズの健康効果～骨の健康と女性美について」（河村教授）

② 体組成測定（In Body）、血圧、骨密度（OSTER pro スマート）、血糖値測定（宮脇尚志）

③ 健康・栄養相談およびアドバイス

参加者の内訳は、男性17%、女性83%、平均年齢：71.8歳であった。



総括：

1. 高齢女性の参加者が多かったこともあり、骨量が低下した参加者が目立った。狭い仮設住宅では運動量が少なくなっている可能性がある。そのため、今後は、室内でもできる体操なども盛り込むとよいと考えられた。
2. 降圧薬服用者が多い。漬物やみそ汁を頻繁に食べる方が多いため、食塩摂取量が過多になっている可能性が高い。そのため、今後は食物摂取量調査などで客観的な評価を行うとともに、栄養教育、調理実習などの介入で塩分摂取量を少なくする必要があると考えられた。
(宮脇尚志)

9月の支援

実施日：2014年9月26日～28日

担当者：寄本 明（本学食物栄養学科教授、栄養クリニック研究員）、山下千晶（本学家政学研究科博士前期課程2年生：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）

訪問場所：以下の4カ所の宮城県仮設住宅を訪問した。

- ・ 9月26日 気仙沼市赤岩迎前田127 水梨コミュニティ住宅（参加者12名）
- ・ 9月27日 気仙沼市上田中二丁目9番地 反松公園住宅（参加者19名）
気仙沼市赤岩牧沢44番地180 総合体育館住宅（参加者3名）
- ・ 9月28日 気仙沼市笹が陣4番5号 気仙沼公園住宅（参加者12名）

活動内容：気仙沼市内4カ所の仮設住宅の被災者の方々に健康教室を実施した。「運動による生活習慣の改善—生き生き健康生活—」というテーマで運動による生活習慣改善の講義と運動不足、メタボ、ロコモ解消のための「椅子を利用したストレッチングと筋力トレーニング」の実技を行った。その後、意見交換茶話会として運動と同じくらい野菜摂取が大切というコンセプトで、野菜を使ったおやつレシピ紹介と試食会を参加者およびスタッフ全員で行った。
(寄本 明)



9月の支援：体操実技の風景



9月の支援：野菜を使ったおやつを紹介と試食

11月の支援

実施日：2014年11月8日～10日

担当者：松本晋也（本学食物栄養学科准教授、栄養クリニック研究員）、松尾道憲（本学食物栄養学科准教授、栄養クリニック研究員）、太田淳子（本学家政学研究科博士前期課程3年生：管理栄養士）、坂番和（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4カ所の仮設住宅を訪問した。

- ・11月8日 宮城県気仙沼市 旧新城小学校仮設住宅（8名）
- ・11月9日 岩手県陸前高田市 滝の里工業団地仮設住宅（15名）
- ・11月9日 岩手県陸前高田市 旧広田水産高校仮設住宅（16名）
- ・11月10日 宮城県気仙沼市 鹿折中学校仮設住宅（28名）

活動内容：「健康寿命を延ばそう！」をテーマに、①健康チェックでは、健康寿命とロコモティブシンドロームについての簡単な紹介とともに、アンケートによるロコモチェックと体脂肪測定、握力テストを行った。②講演では、松本が「飢餓について」、松尾が「コレステロールのお話～悪玉コレステロールと善玉コレステロール～」のテーマで、それぞれ10分程度ミニ講演を行った。③懇談では、生活習慣予防や健康寿命を延ばすことを配慮し、持参した芋きんとんの試食とレシピの配布を行った。試食の間に、懇親会を兼ねた栄養に関する個別相談会と健康チェックの結果を元にした健康相談会を開催した。（次ページ写真）さらに、ロコモチェックのアンケート結果と健康チェックの測定結果を元に、データの解析を行った（次ページ図）。



まとめ

震災前と比べると・・・

- ①男女とも、やせの割合が減り、男性では肥満の割合が増加。
- ②男女とも、体脂肪率が高く、骨格筋率は低い。
- ③男性では、内臓脂肪が増加している傾向がみえた。
- ④体重測定の種類が低下
- ⑤70代以上の女性で、外食を利用する割合が増えた。
- ⑥自分の食生活に問題を感じているが、改善に対する意識は高くない。
- ⑦60代女性で野菜の摂取不足を感じている割合は増加しているが、改善に対する自信は低い。
- ⑧たんぱく質源となる食品の摂取割合は高い。
- ⑨ロコモの疑いのある割合は加齢と共に増加し、80代では7割～8割が該当。

⇒今後の支援案

- 全体・・・「ロコモ予防」
- 男性・・・「食事や日常活動(運動)など生活全般」
- 女性・・・「外食の選び方、簡単な野菜摂取の提案」

(松尾道憲・松本晋也)

12月の支援

実施日：2014年12月19日(金)～21日(日)

担当者：木戸詔子(副栄養クリニック長)、太田淳子(本学家政学研究科博士後期課程3年生：管理栄養士)

訪問場所：以下の4カ所の宮城県仮設住宅を訪問した。

- ・12月19日 宮城県気仙沼市 田中前2丁目仮設住宅 参加者10名
- ・12月20日 宮城県気仙沼市 面瀬中学校仮設住宅 参加者15名
- ・12月20日 宮城県気仙沼市 気仙沼市立中学校仮設住宅 参加者10名
- ・12月21日 宮城県気仙沼市 五右衛門ヶ原運動場仮設住宅 参加者20名

活動内容：①仮設住宅での生活で不足しがちな運動の重要性と健康寿命延伸のための食生活のポイントについてミニ講義を行い、②ロコモチェックと評価、③筋肉量、運動機能の簡易チェックと評価、④低栄養のチェックシートによる評価、⑤震災前との食生活と健康の変化を調べるためのアンケートを実施した。また、⑥前日に作製した「リンゴ・牛乳入り芋きんとん」を試食してもらい、作り方と栄養上の特徴について説明した。最後の30分で⑦個々の栄養相談を行った。参加者には、レシピ付の栄養クリニックのカレンダーを持ち帰っていただいた。②～⑤について、現在、分析中である。



2月の支援（執筆時点での予定）

実施日：2015年2月28日（土）～3月1日（日）

担当者：宮脇尚志（本学食物栄養学科教授、栄養クリニック長）

八田 一（本学食物栄養学科教授、栄養クリニック研究員）

[ま と め]

狭い仮設住宅で、小さなお子さん3人と1枚の布団で4人が寝ているため熟睡できず疲れ果てた母親や、健康に問題をかかえられているが専門医が近くに居ないなどの不安を抱えている方、全体的に運動不足などで浮腫や糖尿病、高血圧などでの不安を訴える方が多かった。その一方で、新しい住宅への移動が決まり、そこでの地域住民としての生活に不安を抱える方、まだ仮設暮らしが2年はかかりそうなので、仮設での暮らしを前向きにとらえ、度々集会所で集まって調理し、食事会をしているなどさまざまであった。このような状況下での次年度以降の支援のあり方については、再検討を行いつつ、次年度以降の3年間で、一定の成果が得られるよう熟慮が迫られている。（木戸詔子）

[支援に参加した大学院生の感想]

東北支援プロジェクトの発足当初から参加させていただき、計6回活動した。初めて東北の状況を見たときは災害の規模があまりにも大きく驚いた。テレビ画面から想像していたものと現実とは異なり、大きな何も無くなった空間に自分が立ってみると恐ろしく震える思いだった。しかし仮設住宅を訪問すると被災者の方々は明るく優しく私たちに迎えて下さり、

会話をしながらこちらのほうが感激して涙が出そうになったのを覚えている。

支援当初は調理をして食事を楽しんでいただく形だったが、年々求められる支援が変化していく状況に合わせ、プロジェクトの方針も仮設住宅という特殊な環境において健康に配慮した食生活をいかに実現するかという内容に変わってきた。実際に「被災当初は食べ物が無く痩せたけど、その後は狭い部屋で体を動かさないから太った」という声をよく耳にした。また精神的な支援の一つとして、信頼できる地域外の人が個人的な悩みを聞くということも大切だと感じた。このような食事、生活、心身の状況を総合的に考えた支援は管理栄養士にしか出来ない内容であり、食物栄養学科や栄養クリニック、管理栄養士資格をもつ院生が支援する意義はここにあると思う。震災後、何かしたいと思いながら実行できずにいたが、3年間継続して支援に関わることができ、さまざまな経験をさせていただき本当にありがとうございました。東北は人は温かく食べ物は美味しくとても魅力的な所である。今後も、どのような形になるかはわからないが、この経験を活かし東北に関わっていきたい。

(太田淳子)

◇東山区における「食」を通じた地域 ネットワーク活性化事業

[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「生活の知恵」を次世代に伝え、「食」を通じた世代間の交流、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の地域貢献を目的とした。過去の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、今年度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と若い母親と子ども達の交流の場とし、世代間交流の機会とする。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楽しむ教室を実施する。

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

* 「東山フェスタ2014 器も味わう 京のおばんざい教室」

東山区青少年活動センターの紹介とバックアップにより、東山区にある京都府立陶工技術専門学校と栄養クリニックがそれぞれ専門性を発揮しての企画となった。栄養クリニックおすすめのおばんざいメニューを、陶工生創作の器に盛り付けて楽しむ料理教室を実施する。

対象：市民 12名／京都府立陶工技術専門学校より4名／講師：栄養クリニック指導員

* 「子育てママ&パパへ食育応援レシピ集（学童期の食事）」

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ていく基礎となるものであり、子育て支援を目的にこれまで作成した離乳期、幼児期の食育パンフレットに引き続き、「学童期」の子育てママ&パパを応援するため「食育パンフレット」を作成し配布する。

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発信。

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]

4/16 東山区内の地域交流（主に料理教室）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

7/9 「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

7/15 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.5 発行…1,750枚（p.53参照）

配布先：東山区内全部の小学校（計3ヶ所）と東山区役所・東山保健センター

7/30 「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 8組16名

六原地域女性会会員 4名 東山区役所 3名

京都女子大学学部事務課 3名

栄養クリニックスタッフ 4名

8/12 東山フェスタ2014「器も味わう 京のおばんざい教室」

会 場：栄養クリニック調理室

参加者：市民 12名 陶工学生 4名 陶工教師 2名

青少年活動センター 2名 東山区 1名

栄養クリニックスタッフ 4名



地域女性会の方から教わる様子



〈7/30「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」実施献立〉

- ・ヒレカツ
- ・ミモザ風ポテトサラダ
- ・冬瓜とえびあんかけ
- ・フルーツヨーグルトムース



〈8/12「器も味わう京のおばんざい教室」実施献立〉

- ・大豆じゃご飯
- ・すずきの香味焼き
- ・加茂なす田楽
- ・冬瓜とあなごのあんかけ
- ・フルーツ

10/15 区民新聞に「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.6 発行…1,700枚 (p.53参照)

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

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：東山区高齢者 19名

栄養クリニックスタッフ 4名



実習中の様子



〈10/29「高齢者のからだにやさしい料理教室」実施献立〉

- ・揚げさばのみぞれかけ
- ・里芋の白味噌柚子かけ
- ・秋のすまし汁
- ・栗入りきんとん

1/15 「子育てママ&パパへ応援レシピ集」(学童期の食事) …1,750部

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



栄養素のはたらき

3つの食品群（赤・黄・緑）を組み合わせましょう

私たちの身体は、食べ物から栄養素を体にとり入れ、体内で消化吸収した結果、主に3つの大きな働き（体をつくる・エネルギーになる・体の調子を整える）に変えます。食べ物からとり入れた栄養素が、健康な毎日を作っていくのです。それぞれのグループから食品を選び、とりすぎる食品群や不足しがちな食品群をチェックし、主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスの良い食事をとりましょう。

群別	分類	食品	主な栄養素
赤色群	体・血液をつくる		たんぱく質 ミネラル
黄色群	エネルギーになる		糖質・脂質
緑色群	体の調子を整える		ミネラル ビタミン

京女大栄養クリニック通信 No. 5

発行元：京女大栄養クリニック（京都市東山区今熊野北日吉附9番地） TEL075-531-2136 2014年 7月

鉄を多く含む食品

カルシウムを多く含む食品

大切な学童期

「食事は私たちが生きていくうえで欠かせない大切なものです。食生活のリットは、健康な心身を育てるために、食べたいと欲する食品を、一定の割合でそろえていくことが大切です。学童期は、その基礎となる重要な時期です。適切な栄養摂取は、心身の発達に大きく影響を及ぼします。適切な食生活を送ることで、健康な心身を育て、将来の生活に備えたいですね。」

不足しがちな栄養素に注意！

学童期は、成長が著しい時期です。この時期に必要な栄養素は、食事だけでは不足しがちです。特に鉄、カルシウム、ビタミンD、亜鉛、たんぱく質などが不足しがちです。適切な食生活を送ることで、これらの栄養素を十分に摂取できるようにしましょう。

食物セレクトを大切に

食生活のリットは、健康な心身を育てるために、食べたいと欲する食品を、一定の割合でそろえていくことが大切です。学童期は、その基礎となる重要な時期です。適切な栄養摂取は、心身の発達に大きく影響を及ぼします。適切な食生活を送ることで、健康な心身を育て、将来の生活に備えたいですね。

親子で料理を楽しんでみませんか？

親子で一緒に料理をすることで、食生活のリットを学ぶことができます。親子で一緒に料理をすることで、食生活のリットを学ぶことができます。親子で一緒に料理をすることで、食生活のリットを学ぶことができます。

募集！親子料理教室

親子で一緒に料理をすることで、食生活のリットを学ぶことができます。親子で一緒に料理をすることで、食生活のリットを学ぶことができます。親子で一緒に料理をすることで、食生活のリットを学ぶことができます。

京女大栄養クリニック通信 No. 6

発行元：京都市東山区今熊野北日吉附35番地 TEL075-531-2136 2014年10月

ベテラン主婦に学ぶ「親子料理教室」

親子で一緒に料理をすることで、食生活のリットを学ぶことができます。親子で一緒に料理をすることで、食生活のリットを学ぶことができます。親子で一緒に料理をすることで、食生活のリットを学ぶことができます。

高齢期にやさしい料理教室

高齢期にやさしい料理を学ぶことができます。高齢期にやさしい料理を学ぶことができます。高齢期にやさしい料理を学ぶことができます。

募集！親子料理教室

親子で一緒に料理をすることで、食生活のリットを学ぶことができます。親子で一緒に料理をすることで、食生活のリットを学ぶことができます。親子で一緒に料理をすることで、食生活のリットを学ぶことができます。

「学童期の食育レシピ集」冊子 作成中!

学童期の食育レシピ集を作成中です。学童期の食育レシピ集を作成中です。学童期の食育レシピ集を作成中です。

【参加者の感想】

* 「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」

- ・とても充実した教室でした。子どもと大人の作業がうまく分業されていて一緒に作り上げた充実感がありました。また子どもは女性会の会員の方に教えていただくことで、とても新鮮な気持ちで教えていただきながらお料理、お手伝いできてとても楽しそうでした。
- ・たのしかったです。またきておいしいものをつくりたいです。わたしもおかあさんになったら子どもにおしえてあげたいです。

* 「高齢期のからだにやさしい料理教室」

- ・この年齢になってもいつも我流で料理を作っていましたが、同じ鯖の料理でもこのようにおいしく作れることに感動を覚え、嬉しく思います。どの料理もおいしくいただき、みんなでワイワイ作るのも楽しいものですね。ありがとうございました。
- ・大勢で頂く食事のおいしいことを実感し、知らない間に時間がたちました。鯖のみぞれ煮はとくに参考になりました。いろいろな料理がいただけでうれしく思います。

* 「器も味わう 京のおばんざい教室」

- ・器によってお料理の表情が色々異なること、豊かになることを体験でき楽しい時間を過ごしました。器の作家さんの顔が見えてよかったです。
- ・初めてでしたが、感激、感動でした。器を選ぶ楽しさ、器によってこんなに料理が変わるのかと実感しました。お料理もよい勉強になりました。

(日野千恵子)

◇ 「中信ビジネスフェア2014」 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26回目にあたり、当施設としては8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15日（水）・16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、274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14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2名、クリニックスタッフ1名と学生ボランティアは食物栄養学科4回生から6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。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



貧血測定の様子

ボランティアの学生には、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244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、測定、栄養相談にお待ちいただく時間もあつたが、学生、スタッフとも気持ちよく対応することができ、クレームもでることなくお待ちいただけた。また、握力、ヘモグロビン測定等、検査項目がいくつかあつたが、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良いきっかけを与えることができた。

20～30歳代の若い年齢層でも骨密度が低い方々がおられ、特に若い女性の痩せた方にその傾向がみられた。これらの方々に若い時に骨貯金をする重要性や、これからのライフステージを健康にのりこえていくために今からの体作りがいかに大切であることを説明、指導できたことは大きな意義があつた。高齢者の方々は健康に関心が高く、ほとんどの方々が詳しい説明を求めて栄養相談も受けられた。「自分の骨量、貧血、体力、栄養状態を知ることができたので、来た甲斐があつた」「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つた。

栄養相談の内容は、メタボ対策、ダイエット、糖尿病、高コレステロール血症、高尿酸血症、心臓病、関節痛、骨粗鬆症、ぜんそく、貧血、リュウマチなどさまざまであつた。

主催者側からも「栄養クリニックさんの人気は高い」とのコメントを頂き、栄養クリニックの認知が高まり、さらに栄養クリニックで詳しい栄養相談をお願いしたいとの希望も数件いただいた。京都府城陽市にある麗峰園から商談の申し込みがあつた。古来より健康食品として有名なナツメを使った商品、メニューの作成を依頼され、出来上がったメニューを掲載したり、リーフレットを使って栄養クリニックと協力して販売していきたいとのご要望だつた。

ボランティアとして参加した学生からは、参加者と接することにより、一般市民の方々の健康に対する関心の高さに直にふれて、これからも勉学に励み多くのことを学ぶ必要性を強く感じた、との感想があつた。大学内だけの学びでは学ぶことのできない多くのことを学外にでることにより学び、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つ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26年6月25日（水） 15：00～18：00

第2回目……平成26年11月19日（水） 15：00～18：00

第3回目……平成26年2月3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」 6月25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：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、一人暮らしの自炊にすすめたい。

照り焼きチキン：黄金比率のたれで作る照り焼き。ジューシーで中まで火を通すことがコツ。

きゅうりの和え：塩昆布を使って混ぜるだけの料理。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使って一年中ピクルスができる。

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作り、クリームチーズ、プレーンヨーグルト、生クリームをゼラチンで冷やし固める簡単なチーズケーキ。

〈1回目感想〉

- ・米のとぎ方、だしのとり方、包丁の使い方など基本的なことが学びました。
- ・照り焼きチキンなどすごくおいしかった。
- ・料理の手際と確認が大切なことを学んだ。
- ・学科の実習で料理がいやになりかけていたが、やはり料理は楽しいと思いました。
- ・チキンを焼く時、油を使わなくてヘルシーでよかったです。 (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」 11月19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、各自の食生活を振り返ることにより、食生活改善への意欲を高めてもらった。

〈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に、食物繊維をたっぷり摂れる簡単な“きのこソース”を用いた。

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、素早くできる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されたスープ。

ブルーベリーのムース：ヨーグルトの水気を切って、ブルーベリーと溶かしたゼラチンを冷やし固めて作るデザート。

バケット

紅茶



実習メニュー



実習中の様子

＜2回目感想＞

- ・少人数で先生に指導してもらえるとところがよかった。
- ・食材の切り方、料理の火加減、調理のポイント等、基礎の基礎から丁寧に優しく教えてもらえた。
- ・自分一人でも作れそうなので、家でも作ろうと思う。

- ・ハンバーグをこねて作ることができて、よかった。
- ・どのメニューも美味しく、みんなで楽しめました。

(中村智子)

第3回 平成27年2月3日(火) 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。おやつ
の意義、洋菓子や和菓子のエネルギーについてクイズ式で考えてもらった後、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行った。本格
的なチョコレートは固まるまでの時間がかかなり必要なので、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。簡単に出来るフォカッ
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。

〈献立〉

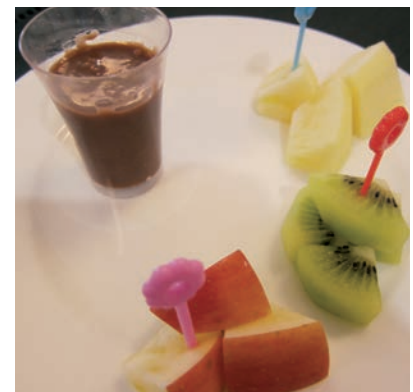
パンプキンチョコレート：栄養のある南瓜とナツメグたっぷりの
餡を電子レンジで作し、クラッカー・リッツを砕いてま
ぜたチョコレート生地でコーティングし、南瓜の種を
トッピングした手作り感のあるチョコレート。



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加熱し、熱々の生地プレーンの
シスコーンを素早く混ぜ、ボール状に丸めたもの。



チョコフォンジュ：牛乳を煮詰め、刻んだ板チョコを投入し、予
熱で溶かしてチョコレートソース作る。器に移して冷や
し、とろみが出たソースを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。



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スプーを散らした。
その他、市販のホットケーキミックスから簡単に作るオ
シャレなフォカッチャとカルシウムたっぷりの飲み物ラッ
シーを作った。

(木戸詔子)

〈3回目感想〉

- ・おやつ役割、チョコレートの裏わざ、カカオ油脂など、知らないことが学べた。
- ・少人数で他学科との交流もでき楽しく実習ができ、すべて美味しかった。
- ・簡単なチョコレート作りを4種も学べ、フォカッチャもラッシーも初めて作りました。
- ・ラッピングが楽しめて、お持ち帰りできて楽しかった。

◇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平成25年度から当栄養クリニックの施設を使い、在学生を対象とし、「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標に開催している。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、自分の健康管理ができる力をつけることを目指している。在学中に調理力をつけ、将来、食を通して家族の心と体の健康維持に役立ててくれることを願う。

〔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 7月16日(水) 15:00~17:00

定 員：20名

献 立：主菜 鶏肉とたまねぎのだしうま煮

副菜 さつまいもときゅうりの

マヨネーズサラダ

汁物 トマトのガーリックスープ

ミニ講義：「野菜の健康機能

～緑黄色野菜、トマトの普及と栄養～」

副栄養クリニック長 木戸詔子



・第2回料理教室 11月5日(水) 15:00~17:00

定 員：20名

献 立：主菜 鶏肉の和風トマト煮

副菜 ブロッコリーとリンゴ・クルミの
サラダ

汁物 もやしとキャベツのスープ

ミニ講義：「集中力を高める食生活

～食品の選択と食べ方～」

副栄養クリニック長 木戸詔子



この教室は、1カ月前から学生生活センター管轄の掲示版告示による募集を行い、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13時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14時30分からの受け付けを済ませ、着替え・手洗い等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3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、味の素の講師による料理の説明と師範があり、4つの実習台に味の素スタッフ1名につき、約1時間の調理実習を行い、試食後に片付けまで行っていただいている。

[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。「栄養クリニックは、とてもきれいで、整備されており、明るく雰囲気が良い」、「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、「キャンパス内で実施される料理教室は、3講時の授業直後から参加できるように考慮されていて、時間の無駄がなく魅力的である」、「もっと定期的にこのような料理教室を開催して欲しい」との要望が多い。

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、実習の前にミニ講義を行っている。第1回の講義では、若い世代の野菜摂取量が少ないことから、具体的な摂取目標量と3食での摂取方法について説明し、特に、緑黄色野菜に含まれる栄養素の健康機能と調理をしないで摂取できるトマトについて、日本での一般家庭への普及と栄養について資料を使用して説明した。第2回の講義では、「集中力を高める食生活」のテーマで、食事から定期的にエネルギー源としてブドウ糖を脳に供給しなければ、脳は正常な機能が保てないこと、毎日継続して栄養のバランスがとれた食事が必要なこと、特に朝食の大切さを説明し、最近、若い世代で朝食を食べない人が増えているが、食べられる状態になるには、半年位の時間がかかること、朝食の食品の選択上のポイント、食べ方や、生活リズムを整え、睡眠を適切にとり、ストレスを貯めないことの重要性を説明した。

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。p.56に示すように学生生活支援センターとの共催で年3回の料理教室と合わせて5回実施しているが、一人の学生が定期的に何度か参加できるような教室を増やして欲しいとの要望があるので、今後も外部団体や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もう少し利用できる機会を増やすことができればと考えている。

(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受け入れている。

本年度は、下表に示すように依頼講演9件、出展2件（中信はp.54、大学祭はp.35に記載）、新聞・冊子取材3件（食with関連はp.8に記載）、奈良女子大学見学会2回、研究発表1回、共催事業3回を実施した。なお、年度末には栄養クリニック監修「料理レシピ」の料理本を発行する予定になっている。

実施日時	依頼内容/講演・講師/取材題目・執筆者	対象者/取材社	開催場所
4月27日	本願寺参拝教化部・日曜講演会 講演「食事は健康な心と体の架け橋」 講師：副栄養クリニック長 木戸詔子	一般参拝者 約50名	本願寺聞法会館
5月19日	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見学・交流会 学生、教員による講演と当栄養クリニック 活動報告、分野別両校交流会	奈良女大学生9名、 教員2名、本学学生 15名、教員2名参加	当栄養クリニック
5月24日	藤陵会第10回全国支部長会ワークショップ 講演「美しく、健やかに ～健康長寿をめざした食事～」 講師：副栄養クリニック長 木戸詔子	藤陵会本部役員/ 全国支部長 約90名	本学K校舎、 学生会館会議室
5月24日	「京都リビング・6月号」取材 海藻を日々の食卓に ビタミン、ミネラル、 食物繊維たっぷり 執筆：副栄養クリニック長 木戸詔子	月刊新聞・リビング 京都中央、京都東南、 香川、愛媛版に掲載	
6月7日	第14回栄養心理カウンセリング・シンポジ ウム 講演「調理学と栄養カウンセリング」 講師：副栄養クリニック長 木戸詔子	栄養心理カウンセリ ング学会会員 約40名	当栄養クリニック
7月18日	介護老人施設 茶山の里 講演：夏バテ防止の食事 講師：指導員 日野千恵子	施設入居者 約30名	介護老人施設 茶山の里

9月16日	奈良女子大学／奈良市協賛・栄養クリニック設立に向けて当栄養クリニック見学会 講演「京都女子大学栄養クリニックの取り組み（設立準備、活動内容、展望）」 講師：副栄養クリニック長 木戸詔子	奈良女子大学教員・学生、奈良市健康福祉課職員 8名	栄養クリニック
10月19日	京都女子大学同窓会奈良支部会 講演「美しく、健やかに ～健康長寿をめざした食事～」 講師：副栄養クリニック長 木戸詔子	同窓会奈良支部会員 約30名	奈良橿原プリンスホテル
10月19日	本願寺参拝教化部・日曜講演会 講演「健やかな高齢期の食事」 講師：指導員 日野千恵子	一般参拝者 50名	本願寺聞法会館
12月発行	京都女子大学発行：受験生応援 Book コラム：栄養クリニックの先生がおすすめ の「受験にピッタリの夜食」 担当：栄養クリニック指導員	京都女子大学受験生	
12月6日	NPO法人 助け合いグループ りぼん 講演：高齢者にとっての食事 ～高齢者の食事のあり方、簡単に できる調理のあれこれ～ 講師：副栄養クリニック長 木戸詔子	りぼんの会員、専門家、市民一般 約80名	東山区社会福祉協議会 障害者・ふれあい館
12月7日	第13回日本栄養改善学会近畿支部学術総会 共同研究発表：耐糖能異常群と正常群における 食嗜好傾向の違いについて 指導員 日野千恵子	学会参加者	京都女子大学
1月1日号	本願寺新報新年号取材 お餅でcooking レンジで簡単！ 栄養 たっぷり！ 担当：副栄養クリニック長 木戸詔子	本願寺新報掲載 全国版	
1月9日～ 1月31日	京都女子大学×ウェスティン都ホテル京都 共催「新春コラボレーションスイーツ」の 学生応募作品の審査・監修 担当：指導教員 中山玲子 副栄養クリニック長 木戸詔子	ウェスティン都ホテル京都の製菓販売	ウェスティン都ホテル「メイフェア」 「駅カフェ・メイフェア京都ステーション」
1月20日	毎日テレビ取材 ちちんぷいぷい 「セロリの栄養」	電話取材	
2月25日	京都女子大学附属小学校育友会 講演：骨粗鬆症を予防する親と子の健康な 体づくり 講師：副栄養クリニック長 木戸詔子	附属小学校育友会会員 約50名	栄養クリニック
10月9日 3月19日	NPO法人・骨を守る会との共催・料理教室 担当：指導員 中村智子	骨を守る会会員 20名×2回	栄養クリニック

下記にその一部を紹介する。

奈良女子大学との交流会

平成24年度から継続の奈良女子大学訪問があり、両校体学院生2名と前栄養クリニック長・田中教授から臨床現場での管理栄養士への期待に関するミニ講義を実施し、副栄養クリニック長から当栄養クリニックの活動実態について紹介し質問を受けた。その後、両校学生の自己紹介、施設見学を行い、臨床、企業、研究、教育の4分野に両学生が分かれてフリートークの交流会を開催した。また、奈良女大生の骨密度を本学学生が測定し、その結果説明を行った。奈良女子大生の感想を下記に紹介する。

- ・奈良女大は基礎研究の毛色が強いが、京女大は管理栄養士として社会に出た際に役立つ知識・技術の育成に重点を置いた素晴らしい教育を実施しており、栄養クリニックでの一般市民との関わりをもつ経験が想像以上にできていてうらやましいと思いました。
- ・素晴らしい施設である栄養クリニックに参加できる一般市民も、学生ボランティアにも大変魅力的な施設であると思います。大学の研究成果や栄養情報をさまざまな形で、社会に還元でき、人々の健康やQOLの向上役立てていること、学生の中から一般に市民に接する機会が多く、コミュニケーション力を付ける実践教育の素晴らしさに感銘を受けました。
- ・この交流会に参加し沢山の情報が得られ、よい刺激を受けました。同じ夢を持つ京女生との意見交換、先生からの管理栄養士の研究の進め方や豊富な経験をもつ管理栄養士の先輩から貴重な話を聞け、将来の仕事に対する有益な情報が得られ、とても新鮮な気持ちで楽しく過ごすことができ感謝しています。



講演活動：NPO 法人 助け合いグループ りぼん 講演「高齢者にとっての食事 ～調理のあれこれ～」

本年度初めて東山区にある NPO 法人 りぼん より講演依頼を受け、高齢者の望ましい食事の基本的な考え方、不足しがちな栄養素が摂れ、簡単に作れ、経済的で、美味しく、一人暮らしの少量調理などが実践しやすいレシピを紹介し、以下のような感想をいただいた。

- ・大変分かり易い講演で、食事を楽しむ事の大切さを具体的に説明されたので理解でき、参加してよかった。
- ・これまでの思い込みで間違いを指摘していただき感謝。
- ・すごく勇気が湧きました。実践したと思います。
- ・自分だけでなく、高齢の両親にも実践したいことが沢山聞けてよかった。年に3～5回聴きたい話でした。
- ・具体的な調理法が沢山で実践でき、食べるのが健康に生きることに直結していることの認識を改めて実感。
- ・誤嚥、認知症、糖尿病や運動などの話も聞きたい。
- ・今日、参加できてよかった。続きをもっと聞きたい。

(木戸 詔子)

NPO法人助け合いグループりぼん講演会
高齢者にとっての食事
～簡単にできる調理あれこれ～

講師 木戸 詔子先生
京都女子大学名誉教授
京都女子大学 看護学クリニック長
管理栄養士

家事で大事なことは「食事を楽しむこと」です。
●レンジでする簡単調理
●パスタのとれた食事
●安く経済的
などのレシピをご紹介します。

平成26年
12月6日(土)
10:00～ 入場無料

会場 やすらぎ・ふれあい館
東山区 東大前通東山1丁目

主催：NPO法人助け合いグループりぼん
お問い合わせ先
NPO法人助け合いグループりぼん
東山区上町1丁目704-1 電話 FAX 075-581-6805
E-mail: riboon@riboon.or.jp
この事業は、一部、若い世代が助成金、京都府福祉会福祉事業団の助成を受けて行っています。

共催事業：京都女子大学×ウェスティン都ホテル京都共催「新春コラボレーションスイーツ」

ウェスティン都ホテル京都より、京都女子大学とのコラボレーションスイーツ「家族にも安心して食べてほしい新春スイーツ」の共同制作の協力依頼があり、食物栄養学科学生に募集をし、9月中旬に11名12作品の応募があった。コラボの目的は、1. 地域との共生と地域貢献：コラボスイーツにより地域の人々の生活、家族団らんのひとときに潤いをもたらし、学生の将来につながる商品開発、発表の機会の提供。2. 学生の自由な発想、アイデアと、ホテルパティシエのプロの知識と経験のコラボレーションによる斬新なスイーツ文化の発信、新しい文化の発信、であった。

第一次書類選考、次いで都ホテル高橋パティシエに試作をいただき、試食等を経て、最終的に3作品(写真)が商品化され、平成27年1月9日～31日(23日間)ウェスティン都ホテル京都1Fティールーム「メイフェア」および同ホテル駅カフェ京都駅メイフェアステーションにて販売された。

選ばれた3作品は写真上から「京豆腐のレアチーズケーキ」(3回生 島川裕子さん)、「黒豆と栗の抹茶エクレア」(3回生 畑中美佑さん)「春のおとずれ～白あんと木苺のムース～」(4回生 眞塚ありささん)。いずれも感性豊かで、新春、京都、健康をイメージさせ、大変おいしく、大変好評であった。都ホテルにリーフレットの作成や、情報雑誌・HPへの掲載等もいただき、また、1月12日には同ホテルで表彰式も開催していただいた。コラボ企画で商品化・販売された経験は、学生たちの大きな自信につながったと思われる。(中山玲子)



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、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かなどを学びとることができる。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34名であり、栄養クリニック事業参加延べ人数は約2300名であり、その内訳は、料理教室59名、食 with プロジェクト2名、附小スクールランチ約1000名、大学祭20名、東山区地域連携事業・高齢者の骨密度測定と栄養相談33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12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。

参加した学生からは、「参加者と料理を作りながら交流できて、楽しかったです。健康情報について熱心にメモを取る姿を見て、改めて栄養教育の大切さを実感しました」などのコメントも寄せられ、普段学んでいることの重要性を再認識したようだった。また、「この料理教室の参加者は、健康情報に敏感で、テレビや雑誌で得た情報の真偽を尋ねられることがとても多い。自分ももっともっと知識を吸収しなければいけない、と刺激を受けました」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。参加者から「学生さんがさりげなくフォローしてくれていたのが、スムーズに作業を進めることができました」という感想を頂くほどである。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点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れば、と願う。



料理教室で参加者のサポートをする学生

その他イベント

今年度は、中信ビジネスフェア2014や大学祭における栄養アセスメントの他、京都市老人福祉センターとの連携事業・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」、「大学の授業では学べない実践的な部分を経験できてよかった。将来の進路を考える上で大変参考になった」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)

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、間もなく8年目を迎えようとしている。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、活動の幅が増え、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4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年度発行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4年間の活動実施回数、および参加者の推移を図1. 2に示した。

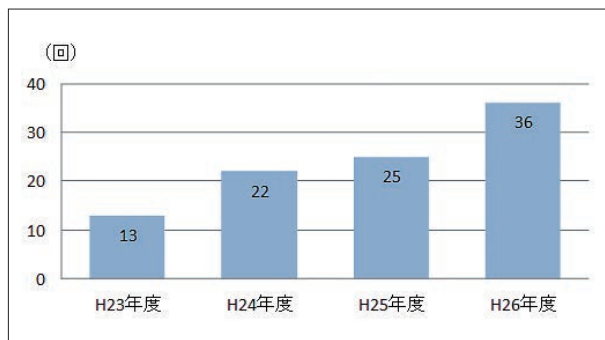


図1 実施回数

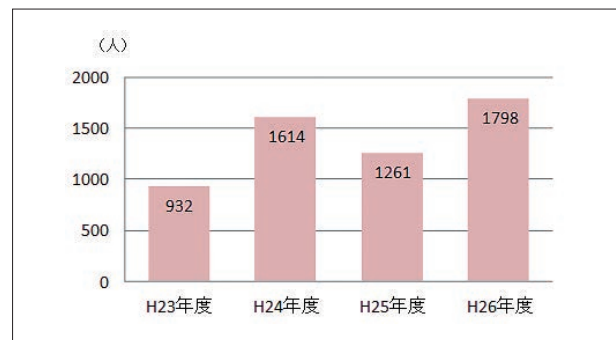


図2 参加者数

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」、「生活習慣病と小生活」などのテーマで、講演を行っている。地域住民の食へ関心は高く、公開講座を実施した平成24. 26年度は参加人数が多くなっている。当栄養クリニックも、開設当初と比べると、認知度が高くなり、現在では多くの企業・行政と協力し、活動の場所が増えている。

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・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4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。

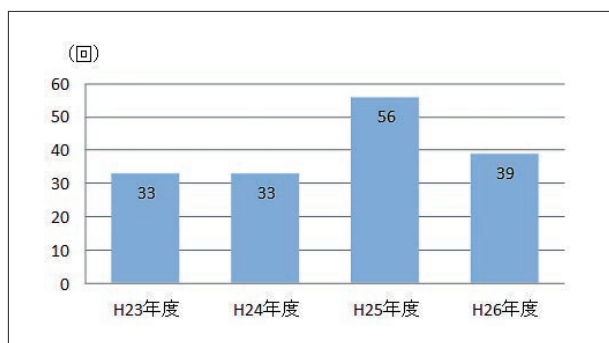


図3 料理教室等 実施回数

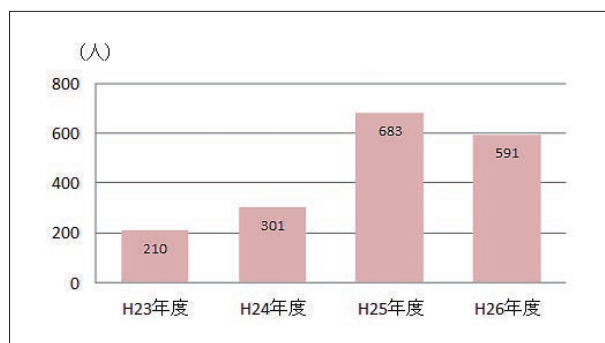


図4 料理教室等 参加者数

平成24年度に施設を移転し、調理室のスペースが拡大したことから、料理教室の受け入れ人数が大幅にアップした。当初は定員6名を満たせない日もあったが、口コミなどにより、徐々に認知度が高まり、現在では常にキャンセル待ちがある、大変人気のある講座である。参加者のほとんどがリピーターである一方で、毎回1～2名の新規のご利用もあることも大変嬉しい。当クリニックの料理教室を知ったきっかけで多いのは、友人の紹介や、学内外の講演参加での案内である。今後もより多くの人に、「食から健康」のきっかけとなる場を提供したいと思う。

[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でもある。

過去4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。

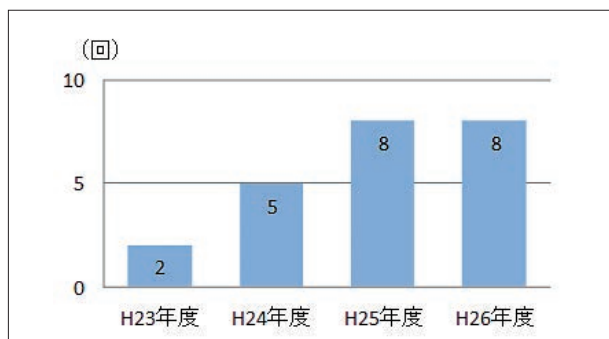


図5 実施回数

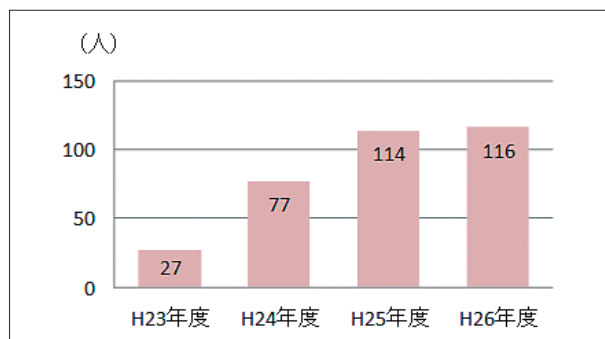


図6 参加者数

実施回数および、参加者数は上昇しているが、講座1回あたりの参加者は15名程度と少ないのが課題である。仕事をもつ卒業生に、当クリニックまで足を運んでいただくことが難しく、当クリニックへの登録者が少ないので、今後はHPやメールを使った情報配信を充実させていきたい。

【その他の活動】

当クリニックの認知度が上がるにつれて、学外での講演依頼や取材が増えている。一方で、個人栄養相談の依頼が減少傾向にある。今後は、個人栄養相談の依頼数アップと同時に、研究活動にも力を入れて行きたい。

(松浦稚紗)

平成26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(火)	春の食材を使った減塩調理(1)	主催	10 (2)	木戸・中村・松浦
4/24(木)	旬の食材を使った料理教室(1)	主催	17 (2)	日野・木戸・中村・松浦
4/25(金)	旬の食材を使った料理教室(2)	主催	12 (2)	日野・木戸・中村・松浦
5/14(水)	子育て支援教室(1) 学童期の食事	主催	9 (2)	中村・木戸・日野・松浦
5/27(火)	電子レンジを使った低エネルギー調理(1)	主催	10 (2)	木戸・中村・松浦
5/28(水)	電子レンジを使った低エネルギー調理(2)	主催	15 (2)	木戸・日野・松浦
6/11(水)	旬の食材を使った料理教室(3)	主催	15 (2)	日野・木戸・松浦
6/12(木)	旬の食材を使った料理教室(4)	主催	17 (2)	日野・木戸・中村・松浦
6/19(木)	高齢者の食事支援教室(1)	主催	20 (2)	山本尚三・木戸・中村・日野・松浦
6/24(火)	初夏の食材を使った低エネルギー調理(1)	主催	16 (2)	木戸・中村・松浦
7/23(水)	おもてなしの料理教室(1)	主催	16 (1)	木戸・日野・松浦
7/24(木)	おもてなしの料理教室(2)	主催	16 (2)	木戸・中村・日野・松浦
8/1(金)	おもてなしの料理教室(3)	主催	15 (2)	木戸・中村・日野
8/7(木)	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8/子9(2)	木戸・中村・日野・松浦
8/8(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7組 親6/子9(2)	木戸・中村・日野・松浦
9/9(火)	おもてなしの料理教室(4)	主催	17 (1)	木戸・中村・松浦
9/10(水)	おもてなしの料理教室(5)	主催	16 (0)	木戸・日野・松浦
9/17(水)	旬の食材を使った料理教室(5)	主催	17 (1)	日野・木戸・松浦
9/18(木)	旬の食材を使った料理教室(6)	主催	16 (2)	日野・木戸・中村・松浦
9/26(金)	子育て支援教室(1)	主催	12 (1)	中村・木戸・松浦
9/30(火)	テーブルコーディネート講座(1)	主催	13 (0)	中野・木戸・中村・松浦
10/2(木)	秋の食材を使った低エネルギー調理(2)	主催	17 (2)	木戸・日野・中村・松浦
10/3(金)	秋の食材を使った低エネルギー調理(3)	主催	16 (2)	木戸・中村・松浦

11/11(火)	魚を使った料理教室(1)	主催	17 (2)	大西・木戸・中村・松浦
11/12(水)	魚を使った料理教室(2)	主催	17 (1)	木戸・中村・松浦
11/27(木)	おもてなしの料理教室(7)	主催	19 (2)	木戸・中村・日野・松浦
11/28(金)	おもてなしの料理教室(8)	主催	20 (2)	木戸・中村・松浦
12/4(木)	高齢者の食事支援教室(2)	主催	16 (2)	日野・木戸・中村・松浦
12/18(木)	手づくりパン教室(1)	共催	8 (2)	大西・木戸・日野・中村・松浦
1/13(火)	テーブルコーディネート講座(2)	主催	8 (0)	中野・木戸・中村・松浦
1/21(水)	旬の食材を使った料理教室(7)	主催	17 (0)	日野・木戸・松浦
1/22(木)	旬の食材を使った料理教室(8)	主催	20 (0)	日野・木戸・中村・松浦
2/19(木)	食物繊維たっぷりの常備菜を作ろう(1)	主催	18 (2)	中村・木戸・日野・松浦
2/20(金)	食物繊維たっぷりの常備菜を作ろう(2)	主催	19 (2)	中村・木戸・松浦
2/27(金)	手づくりパン教室(2)	主催	8 (1)	大西・木戸・中村・松浦
3/3(火)	おもてなしの料理教室(9)	主催	(2)	木戸・中村・松浦
3/4(水)	おもてなしの料理教室(10)	主催	(3)	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
5/16(金) ～9/16(火)	第2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 2,316作品	
6/7(土)	特集記事掲載 「バランスの良い食事で一日を豊かに」	共催		中山
7/18(金)	京都女子大学オープンキャンパス特別講演 告知および応募要項の掲載	共催		
8/5(火)	京都女子大学オープンキャンパス×食 with レシピ甲子園「食物栄養学科ミニ講 義・有坂翔太トークショー」	共催	177名	宮脇・宮崎・木戸・ 松浦
8/6(水)	読売新聞 京都版 記事掲載 「健康ごはん」京女大で披露	共催		
8/6(水) 8/10(日) 8/12(火) 8/14(木)	レシピ募集記事掲載 京女生からの応援メッセージ①～③ 昨年受賞高校からの MESSAGE	共催		

8/27(水)	記事掲載「手軽に作れて栄養たっぷり」	共催		
12/14(日)	第2回「食 with レシピ甲子園」健康、笑顔の朝ごはん」最終審査会・表彰式	共催	最終審査会 22名 表彰式40名 (2)	宮脇・中山・宮崎・ 木戸・松浦
1/4(日)	特集記事掲載(受賞作品紹介) 「食卓がずっと、笑顔であふれますように」	共催		
1/22(木) 1/24(土) 1/27(火)	読売新聞 地方版(群馬・中部・神奈川) 受賞者インタビュー記事掲載	共催		

卒業生のための生涯学習会

日付	タイトル	開催	参加者	参加スタッフ
7/12(土)	生涯学習会(1) 「NSTと漢方薬・紫雲膏づくり」	主催	9名 (うち在校生6名)	川添・木戸・松浦
8/9(土)	生涯学習会(2) 「運動による生活習慣病の改善とメタボリックシンドロームの予防」	主催	5名 (うち在校生5名)	寄本・木戸・中村
9/20(土)	生涯学習会(3) 「臨床研究の重要性と方法」「高齢者施設で管理栄養士に出来ること」	主催	10名 (うち在校生11名)	田中・太田・宮崎・ 木戸・松浦
11/22(土)	生涯学習会(4) 「高齢者の食生活」「スポーツ栄養学の基礎と現場でのサポート実践例」	主催	20名 (うち在校生16名)	山口・山崎・宮脇・ 中山・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
平成26年度	附属小学校給食検討会 全10回
10/28(火)	お楽しみ給食試食検討会
11/11(火)	お楽しみ給食実施
12/22(月)	お楽しみ給食試食検討会
1/27(火)	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
10/15(水)	中信ビジネスフェア2014 出張栄養アセスメント	依頼	130(3)	宮脇・木戸・中村・ 松浦

10/16(木)	中信ビジネスフェア2014 出張栄養アセスメント	依頼	114 (3)	木戸・中村
11/2(日)	大学祭における栄養アセスメント・ 栄養相談	主催	326 (20)	宮脇・宮崎・中山・ 松本・木戸・日野・ 中村・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
7/14(月)	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)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
7/31(木)	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 39名 (2)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
8/4(月)	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)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
8/28(木)	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 31名 (2)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
8/29(金)	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)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
9/24(水)	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 35名 (2)	骨密度検査、 栄養相談	日野
9/25(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)	骨密度検査、 栄養相談	木戸
10/1(水)	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 36名 (1)	骨密度検査、 栄養相談	日野
10/29(水)	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 34名 (2)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
10/30(木)	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 31名 (2)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
10/31(金)	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 37名 (2)	骨密度検査、 栄養相談	木戸
11/6(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 27名 (2)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
11/19(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 27名 (2)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
11/20(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 29名 (2)	骨密度検査、 栄養相談	宮崎
12/1(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 27名 (2)	骨密度検査、 栄養相談	中村
12/12(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 28名 (2)	骨密度検査、 栄養相談	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 (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.5	主催	東山区の小学校1750部	日野・木戸・中村・松浦
7/31(木)	ベテラン主婦に学ぶ 夏休み親子クッキング	主催	親子8組 親8/子8(2)	日野・木戸・中村
8/12(火)	東山フェスタ2014 「器も味わう、京のおばんざい教室」	共催	20(0)	日野・木戸・中村・松浦
10月発行	健康情報通信No.6	主催	東山区の小学校1750部	日野・木戸・中村・松浦
10/29(水)	高齢期のからだにやさしい料理教室	主催	19(1)	日野・木戸・松浦
1月発行	子育てママ&パパ食育応援レシピ集 ～学童期編～	主催	東山区の小学校1750部	日野・木戸・中村・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
6/25(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
7/16(水)	味の素(株)共催 学生生活支援行事(1) 「Beginner's Cooking School」	主催	15(0)	木戸・松浦
10/9(木)	骨粗鬆症予防のための料理教室(1)	共催	16(2)	田中・中村・木戸・日野・松浦
10/23(木)	アレルギー対応の親子料理教室(1)	主催	18(2)	木戸・中村・日野・松浦
10/24(金)	アレルギー対応の親子料理教室(2)	主催	15(2)	木戸・中村・日野・松浦
11/5(水)	味の素(株)共催 学生生活支援行事(2) 「Beginner's Cooking School」	主催	16(0)	木戸・松浦
11/19(水)	栄養クリニックによる女子大生のための料理教室「第2回 洋食の基本」	共催	22(0)	木戸・中村・日野・松浦
2/3(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」	共催	18(0)	木戸・日野・中村・松浦
3/19(木)	骨粗鬆症予防のための料理教室(2)	共催	20(2)	田中・中村・木戸・日野・松浦

学生料理サークル「Callus」の利用 8/4(水)、10/25(土)、12/20(土)、2/13(金) 学生延べ 81名

2014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
8/20(水)	京都女子大学 栄養クリニック	5	田中・宮崎・宮脇・ 木戸・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	
	東海学園大学 健康プラザ	2	
	駒澤女子大学	4	

栄養クリニック見学会

日付	タイトル	参加者	参加スタッフ
5/19(月)	奈良女子大学・京都女子大学との交流会	26	宮脇・田中・木戸・ 中村・日野・松浦
8/5(火)	京都女子大学オープンキャンパス 栄養クリニック見学会	65	宮脇・木戸・中村・ 日野・松浦
9/16(火)	奈良女子大学・奈良市健康福祉課職員栄養 クリニック見学会	8	宮脇・木戸・松浦

公開講座・学外講演等

日付	講演題目	対象者	講師・参加スタッフ
4/27(日)	本願寺 日曜講演「食事は健康な心と体のかけ橋」	50名	木戸詔子
5/24(土)	藤陵会 全国支部長会 「美しく、健やかに～健康長寿をめざした食事」	90名	木戸詔子
6/7(土)	第14回栄養心理カウンセリング・シンポジウム 「調理学と栄養カウンセリング」	栄養心理カウンセ リング研究会会員 /40名	木戸詔子
7/18(金)	茶山のさと 医療・介護講座 「夏バテ防止の食事術」	介護老人福祉施設 茶山のさと 利用者/30名	日野千恵子
10/4(土)	栄養クリニック公開講座 「骨粗鬆症と栄養の話」	156名	田中・宮脇・ 中山・木戸・ 中村・日野・ 松浦
10/19(日)	藤陵会 奈良支部 「美しく、健やかに～健康長寿をめざした食事」	30名	木戸詔子
10/19(日)	本願寺 日曜講演「健やかな高齢期の食事」	50名	日野千恵子
12/6(土)	NPO 法人 たすけあい りほん「高齢期にとっ ての食事とは～簡単にできる調理のあれこれ～」	80名	木戸詔子
2/25(水)	京都女子大学附属小学校育友会 「骨粗鬆症を予防する親と子の健康な体づくり」	50名	木戸詔子

広報活動

日付	報道機関	記事見出しタイトル
5/24(土)	京都リビング新聞社	「海藻を日々の食卓に」
12月発行	京都女子大学	受験生応援 BOOK 栄養クリニックの先生がおすすめの「勉強中にピッタリの夜食」
正月特集号	本願寺出版社	レンジで簡単！ おいしい！ 栄養たっぷり！お餅で COOKING ♪
1/9(金)	ウェスティン都ホテル	京都女子大学×ウェスティン都ホテル京都 コレボレーションスーツ「家族の笑顔、甘い幸せ」
1月号	京都女子大学	京都女子大学通信No.112「食物栄養学科の学生とウェスティン都ホテルによるコラボレーションスイーツを販売」
1/14(水)	京都女子大学新聞部	京都女子大学藤花通信 1月号「コラボスイーツ商品化 和の食材で低カロリー」
1/20(火)	毎日放送	テレビ番組 ちちんぷいぷい「セロリの栄養について」

研究活動

日付	演題	備考
12/7(日)	耐糖能異常群と正常群における食嗜好傾向の違いについて	第13回 日本栄養改善学会近畿支部学術総会 共同研究発表：栄養クリニック指導員 日野千恵子

個別栄養相談等

日付	タイトル	件数	担当スタッフ
4月	個別栄養相談	2	木戸
12月	個別栄養相談	1	日野
1月	身体計測	1	木戸

学生への支援活動

No.	内容	担当者	備考
1	京都女子大学×ウェスティン都ホテル コラボレーションスイーツ（販売）	中山・木戸	応募レシピ：11名13作品
2	第7回 バイエル・透析レシピコンテスト 教育部門 テーマ：さむ～い冬でもあったかごはん レシピ応募1点のアドバイス	宮脇・木戸・中村・日野・松浦	応募者：宮脇研究室 4回生 準グランプリ受賞
3	第13回 明日の食の専門家が考える！ インスタントラーメン オリジナル料理コンテスト2015 レシピ応募3点のアドバイス	宮脇・木戸・中村・日野・松浦	応募者：宮脇研究室 3回生

その他

- ・学生ボランティア登録 27名、附小スクールランチボランティア 延べ 1000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

宮崎 由子 家政学部教授

桂 博美 家政学部准教授

河野 篤子 家政学部准教授

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、栄養カウンセリング論・食品免疫機能
給食経営管理論・食品栄養学
給食経営管理論、給食運営論・食文化
ライフステージ別栄養学、栄養評価論・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
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

担当科目・研究分野
健康環境論、食品衛生学、公衆衛生学、基礎の化学、食品衛生学実験
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

寄本 明	家政学部教授	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・スポーツ栄養学、運動生理学
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、生理学
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

		研究分野
太田 淳子	家政学博士課程	高齢者栄養
山口友貴絵	大和学園准教授	老年介護学、介護学
山崎圭世子	大和学園非常勤講師	スポーツ栄養学、応用栄養学

■ 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）

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4年、また、R研究棟に移転してからも3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7号（2014年度）を出版することが出来ますこと、関係の皆様には厚く御礼申し上げます。

先ず今年度は、スタッフに大きな変化がありました。家政学部食物栄養学科の管理栄養士有資格者以外の先生方が、栄養クリニック研究員として、また、卒業生や大学院生が栄養クリニック研修生として、栄養クリニックのさまざまな事業に参加してくださいました。活動報告をご覧いただくとわかりますように、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、活動範囲も広がり、内容も多様になってきました。

今年度は、公開講座や生涯学習を開催する機会が多くあり、また「京滋骨を守る会」との共催での講演会・料理教室などを開催いたしました。また、昨年度に引き続き、料理教室やテーブルコーディネイト講座、学生支援の料理教室等の開催、学園祭における栄養アセスメント・栄養相談および東北支援の物品販売のほか、学外では、東山区地域活性化事業「食」を通じた多世代交流、助産院利用者への子育て支援、大学連携事業による高齢者の骨を守るための栄養ケア対策、ビジネスフェアにおける出張栄養アセスメントなどにも取り組み、対象も多様になっています。

また、4年間連載してきました本願寺新報の京都女子大学栄養クリニックのコラムは、昨年度末で終了しましたが、4年間に掲載させていただいた健康や食の情報、健康を考えた簡単に美味しい料理のレシピなどを、本にまとめ刊行（平成27年4月1日予定）することになりました。

研究面でも、骨密度測定などのデータを蓄積しつつあります。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、研究の充実を図って行き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	平成27年2月1日発行
編集委員長 宮脇 尚志	発行 京都女子大学栄養クリニック
編集委員	編集責任者 宮脇 尚志
桂 博美 横山 佳子	住所 〒605-8501
樹山 敦子 吉野世美子	京都市東山区今熊野北日吉町35
河野 篤子 木戸 詔子	TEL 075-531-2136
米浪 直子 中村 智子	FAX 075-531-2153
中山 玲子 日野千恵子	URL : http://www.kyoto-wu.ac.jp/
宮崎 由子	
事務担当 松浦 稚紗	