

京都女子大学 栄養クリニック 活動報告書

第13号
2020年度

INDEX

ごあいさつ	1
-------------	---

I 地域貢献

STAY HOME応援!! 栄養クリニック健康レシピコーナー	4
生涯学習講座	6
一般市民を対象とする「料理教室」	8
特定保健指導	9
東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性事業	11

II 教育活動

京都女子学園における食育活動 ～附小スクールランチ～	14
学生生活支援行事 「女子大生のための料理教室・おせち料理」	16
食withレシピ甲子園コンテスト	19
学生食育指導 らしつよチャレンジ KWU食育ボランティア活動推進プロジェクト	22
京都新聞ジュニアタイムズ やってみようクッキング	24
健康に関する研究会 La sante 健康レシピ作成	26

III 広報活動

仏教婦人会総連盟 機関紙「めぐみ」 インタビュー 「食」の豊かさは「生きること」の豊かさに	30
読売新聞掲載記事 第7回「食withレシピ甲子園」	33
栄養クリニックメールマガジン	34
その他の広報活動 季節を味わう料理カレンダー	35
第18回京都学生祭典オンライン本祭 「オンライン料理教室においでやす」	36

IV 研究活動

学会発表	38
研修員だより	41
令和2年度 年間行事報告	44
京都女子大学 栄養クリニック規則	46
京都女子大学 栄養クリニック職員	48
編集後記	49

ごあいさつ

令和2年度の活動報告書が完成いたしましたので、ご高覧いただけますと幸いです。

今年度は思いもかけない新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行により世界全体が大変な混乱状態となり、私たちの生活も一変しました。昨年度まで行われてきた栄養クリニックの様々な行事についても中止や変更を余儀なくされました。しかし、コロナ禍においても、栄養クリニックを少しでも活性化できればという思いで、先生方やスタッフから色々な知恵を出し合い、検討を重ねました。対面で行っていた料理教室の代わりとして「STAY HOME応援!! 栄養クリニック健康レシピコーナー」のホームページ開設、本学学生向けに「学生生活支援行事～女子大生のための料理教室・おせち料理」の動画作成、そして特定保健指導における健康増進のための資料作成 などです。

COVID-19によって、今まで私たちが有していた考え方や価値観が大きく変わり、新しい生活様式が求められるようになっていきます。ウイズコロナ、ステイホームという言葉に代表されるように、テレワーク、オンライン会議や授業など、通信を活用した新しいコミュニケーション形態も急速に普及し、この流れはおそらくCOVID-19が収束した後も継続することとされます。食と栄養の分野においても、コロナ後の新しい世の中を見据えた「新しい食と栄養の在り方」に取り組む必要があり、栄養クリニックがその一翼を担うことができると考えております。

今年度をもって、栄養クリニックの設立時から長年、運営に携われてきた木戸詔子名誉教授が退職されることになりました。また、中山玲子特命副学長を新たに副クリニック長として迎えることができました。COVID-19の一刻も早い収束を願いつつ、新しい体制の栄養クリニックに今後も一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

令和3年3月
栄養クリニック長
宮脇尚志



I 地域貢献

栄養クリニックは、健康に関する啓発活動を行うために京都市東山区をはじめ学内外のさまざまなイベントに参加したり、一般市民を対象とする公開講座や個別の栄養相談、健康づくりのための料理教室を開催したり、幅広い活動を行っています。今年度は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大予防のため、対面での活動は基本的に中止となりましたが、ホームページにて健康レシピを公開するなど、健康や栄養についての情報発信を継続して行ってまいりました。

また、平成29年度より開始した特定保健指導については、各利用者に合わせて配布資料の作成やホームページのリニューアルなどにより、これまでの指導や広報の内容についての見直しを実施しました。

I

地域貢献

STAY HOME応援!! 栄養クリニック健康レシピコーナー

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大予防の観点から、本年度は料理教室等の開催を中止した。一般市民の健康増進や生活習慣病の予防・改善のために役立てていただける情報を発信するため、栄養クリニックのホームページに「STAY HOME応援!! 栄養クリニック健康レシピコーナー」を開設した。このコーナーでは、当栄養クリニックの料理教室等でこれまでに紹介してきたオリジナルレシピの中から、季節感が感じられ、比較的簡単でお子様と一緒に作っていただけるレシピを選び、紹介している。各レシピには、栄養価だけでなく、下記に示すような情報も掲載している。

- 一口メモ : 料理や食材に関するポイントやアドバイス
- 健康・栄養情報 : 使用食材などについての健康・栄養情報
- キッズ : 幼児期から小学生までのお子様を対象に調理のかかわり方など
- 献立例 : 紹介した一品を使った一食分の献立（食事例）

5月～7月の間は週に一品、8月以降は隔週に一品のペースで新しいレシピを公開し、今年度3月末まで発信を予定している。また、京都市東山区役所のホームページに開設されている「おうち時間@東山」にもリンクを掲載して、ご紹介いただいている。

公開レシピ一覧

公開日	レシピ
5/22 (金)	季節を味わう 藤ごはん
5/28 (木)	おしゃれな グラスサラダ2品
6/4 (木)	電子レンジで！低カロリー・減塩の紙包焼きそば
6/11 (木)	旬の野菜をまるごと味わう 万願寺唐辛子のチーズ&おなかポート
6/18 (木)	貧血予防のワンディッシュ！ 牛肉と枝豆のガーリックライス
6/25 (木)	牛乳パックと電子レンジで簡単！ 水無月
6/29 (木)	カロリーカットのタコとトマトの中華サラダ
7/9 (木)	カロリーや塩分が気になる方に 糸寒天とトマトのさっぱりスープ
7/16 (木)	カラフル野菜をお子さまの好きなチーズ味で!! 夏野菜のカリカリチーズ焼き
7/22 (木)	野菜嫌いのお子さんにも!! カラフル野菜を使った プチ野菜タルト
7/30 (木)	簡単エスニック料理 カオマンガイ
8/6 (木)	薬味たっぷり冷しゃぶ握り
8/20 (木)	混ぜるだけ簡単！ やわらか豆乳もち
9/10 (木)	秋野菜の揚げびたし
9/24 (木)	電子レンジで作る本格チャーハン
10/8 (木)	具たくさん里芋コロケ
10/22 (木)	電子レンジで簡単！ きのこたっぷりビーフン
11/5 (木)	自家製厚揚げと里芋の炊き合わせ
11/19 (木)	さつまいも入りポテトサラダのフラワーポート
12/3 (木)	簡単ローストビーフ
12/17 (木)	簡単電子レンジ調理 手羽先の照り焼き

公開日	レシピ
1 / 7 (木)	餅巾着のかりかり焼き3種
1 / 21 (木)	ぶり大根
2 / 4 (木)	薬膳・長芋グラタン
2 / 25 (木)	桜えびと春キャベツのカルシウムたっぷりミルクスープ
3 / 4 (木)	菜の花ずし
3 / 18 (木)	簡単桜もち

◎皆様からの感想：

- ・子どもと一緒に水無月を作りました。手軽に美味しく作ることができたので、今後も水無月は手作りしようと思いました。
- ・STAY HOMEな日々の中で「食」への想い、「栄養」への関心がとても大きくなりました。HPを拝見して水無月はもう10回以上作りました。
- ・電子レンジを使うレシピも多くて、手軽で簡単に作れてうれしいです。今までタコは酢の物、里芋は煮物でしか食べなかったのですが、タコとトマトの中華サラダや里芋コロッケなど、よく食べる食材の新たな食べ方を発見することができました。作り方だけでなく、食材の説明や作り方のポイントなどのコメントが参考になります。
- ・薬味たっぷり冷しゃぶ握りを作りました。薬味がきいていて、夏場に食べやすいお寿司でした。一口メモや塩分量など大変参考になりました。

牛乳パックと電子レンジで簡単！水無月



<栄養価：1個分>

エネルギー：204 kcal たんぱく質：3.0g 脂質：0.4g 炭水化物：47.0g 食塩：0.1g

<作り方>

- ① ボウルに小麦粉、砂糖を入れ、泡立て棒で静かによく混ぜる。水を3回に分けて入れ、ダマが残らないように混ぜて、こしを出す。
- ② ①にあずきを加え、軽く混ぜる。
- ③ 図1を参考にして、1Lの牛乳パック上部の開き口から②を流し入れる。図2のように、開き口を上にして横に倒し、あずきが均等になるよう静かに左右に振って、あずきが沈むまで電子レンジ庫内に5分程度置く。
- ④ 電子レンジ600Wで5～7分加熱後、取り出して冷めるまでそのまま置く。
- ⑤ 図2のバック上部aをハサミで切り、bの部分も切り開き、丁寧に取り出す。
- ⑥ 包丁で水で濡らしながら、図3に示す破線の部分に包丁を入れて三角形6個に切り、あずきを上にして盛り付ける。

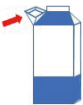


図1

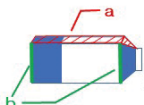


図2

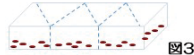


図3

一口メモ

- ・ロングライフ牛乳のバックは内側がアルミコーティングされているので、レンジ加熱をしないでください。
- ・市販のミックス甘納豆を使うと写真のように宝石を散りばめたような水無月ができます。

健康・栄養情報

おやつを選ぶときは、洋菓子よりも和菓子を選ぶと、カロリーや脂質を抑えることができます。

💡 キッズ

- ・簡単にできるので、すべての作業を親子で一緒にやってみましょう。
- ・京都では室町時代から、宮中で1年の折り返しにあたる6月30日に、無病息災を祈願する「夏越祓（なごしのはらえ）」という行事があり、氷室から氷を取り寄せ、暑氣払いをしています。昔は氷が貴重であり、暑い夏を乗り切るために氷に似たお菓子を作って食べたのが水無月の由来といわれています。水無月の三角形は氷を表し、上の小豆は悪魔払いの意味があります。

簡単電子レンジ調理

手羽先の照り焼き



<材料：6本分>

		【タレ】	
手羽先	6本	はちみつ	大さじ4
塩・胡椒	適量	酒	大さじ3
【付け合わせ】		濃口醤油	大さじ2
ブロックリー	60g	酢	大さじ2
ミニトマト	6個	味噌	大さじ2
		おろししょうが	小さじ2
		おろしんにんじく	小さじ1

<栄養価：1本分>

エネルギー：120 kcal たんぱく質：6.7g 脂質：5.2g 炭水化物：10.8g 食塩：1.3g

<作り方>

- ① 骨に沿って手羽裏に包丁で切り込みを入れ、塩・胡椒をすりこむ。
- ② タレの材料を耐熱皿に入れ混ぜ合わせる。①の肉を加えてよく絡める。平らに並べて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ③ レンジから取り出し、再度タレを絡めてラップなしで10分加熱する。さらに裏返して2分加熱する。器に盛り、耐熱皿に残ったタレをかける。
- ④ ブロックリーは小房に分けてゆで、トマトと一緒に添える。

一口メモ

手羽先の代わりに手羽元を使うと、肉が多くボリュームがあり、脂肪が少ないので、食べごたえのあるあっさりした照り焼きになります。手羽は鶏の羽の部分で、根元から「手羽元」「手羽中」「手羽先」に分けられます。お店で手羽先というとき、一般的に「手羽中」と「手羽先」が混ざった状態で売られています。

健康・栄養情報

手羽先は骨が多く、栄養がないように見えますが、たんぱく質はもも肉と同じくらい含まれていて、その一種であるコラーゲンが多いのが特徴です。コラーゲンは、ヒトの皮膚の40%、骨・軟骨の10～20%、血管の7～8%を占めています。コラーゲンは時間をかけて煮ると、低分子化して吸収されやすくなります。さらに酢を入れて煮ると、1.4倍溶出量が増え、骨から溶出するカルシウムも1.8倍になります。

💡 キッズ

簡単なのですべての作業をおうちのひとと一緒にやってみましょう。やけどに注意しましょう。

献立例

主食：押し麦のリゾット 主菜：手羽先の照り焼き 副菜：さつまいもの甘煮、野菜のカップサラダ

ホームページ公開レシピ

(松並晃子)

京都女子大学では平成29年度から一般市民対象に、本学の構成学部・施設の専門性に応じた実践的な生涯学習講座を、有料で提供している。今年度、栄養クリニック主催で、生涯学習講座を下記の通り開催した。当初、8月1日、8日、22日に1講時（90分）ずつ開講予定であったが、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策のため、後期に予定を変更し、なおかつ、時間を短縮して、1日（午前中）で終了するようにした。講師はマスクを着用し、アクリル板等を立て、受講者には、当日受付にて非接触法による体温測定を行い、受講者同士も距離を離して着席いただき（写真）、感染拡大の予防のために座席の記録をした。幸いに、講義後感染者の連絡はなく、安堵している。



- 演題**：これであなとも健康長寿！
 - 講師**：副栄養クリニック長 中山 玲子
 - 日時**：令和2年11月13日（金）9：00～12：30
 - 場所**：R研究棟 3F
 - 配布資料**：パワーポイントのレジュメ、栄養クリニック発行冊子（高齢期の食事支援・骨を元気にするレシピ集、正しい運動・トレーニングのガイド、その他）
 - 受講者**：一般市民 11名（うち1名オンライン受講）
- テーマから想定していた年代50代～70代の方が受講された（男性4名、女性7名）。居住地は、京都市内5名の他、兵庫県3名、滋賀県3名と朝早いにもかかわらず、遠方からも来ていただいた。講義室（R研究棟3F）まで、階段を軽快に昇って来られる方が多く、健康体で健康意識が高い方々であることがうかがえた。講義も大変熱心に聞いていただいた。

講義の概要

本講座の目的は、人生100年時代を迎え、健康寿命や生活習慣病、栄養・食生活などについて、正しい知識を学び、望ましい生活習慣や食生活の実践力を身に付け、各自に健康長寿を目指していただくことである。

以下に示すように、3部構成で講義した。

1. 健康長寿とは（総論）

まず、健康の定義、健康寿命の定義（日常的に介護などの世話を受けなくても、自立して健康な生活ができる期間）について説明し、2016年公表データとして、平均寿命（男性80.98歳、女性87.14歳）に対し、健康寿命（男性72.14歳、女性74.79歳）であり、その格差が大きいことを述べた（図）。

健康寿命の延伸

2016年公表データ

『健康寿命』介護を受けたり病気で寝たきりになつたりせず、自立して健康に生活できる期間』

	健康寿命	（平均寿命）	（差）
男性	72.14歳	（80.98歳）	8.84 歳
女性	74.79歳	（87.14歳）	12.35 歳

※健康寿命は、平均寿命に比べて

男性 9年、女性 12年短い。

健康日本21（第二次）2022年度の目標

平均寿命の増加分を上回る健康寿命であること

少子高齢化の現状、我が国の健康施策〔健康日本21（第二次）、第三次食育推進基本計画など〕に健康寿命の延伸が挙げられていること、また、「健康寿命延伸プラン」（2019年5月策定）に、①次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等、②疾病予防・重症化予防、③介護予防・フレイル予防、認知症予防、が挙げられて

いることを説明し、健康寿命の延伸は、個々人のQOL（生活の質）の向上という極めて大きな価値をもたらすだけでなく、社会・経済全体にとっても望ましい目指すべき目標であることを述べた。

次いで、要介護状態や寝たきりの原因は、要介護者では、脳血管疾患（脳卒中）、認知症、関節疾患、骨折・転倒など、要支援者では関節疾患、骨折転倒など生活習慣病に由来するものが多いことを述べ、これらは生活習慣の改善により予防でき、各自の心がけにより健康寿命の延伸が期待できることを述べた。

2. 健康長寿のための栄養と食生活 I

まず、健康維持、生活習慣病の一次予防が重要である。COVID-19感染予防にも関心が高まっており、免疫力を付ける（または下げない）ためには、日常の生活習慣や食事が重要であることを述べ、積極的にとるべき栄養素等について説明した。

次いで、生活習慣病予防の観点から適正体重を維持することが重要であり、年齢別に目標とするBMI（ボディマスインデックス）の範囲を示した。

肥満・肥満症が多くの健康障害を引き起こすこと、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）の診断基準（検査値）と食事（栄養素）との関連について説明した。食事バランスガイドを基に、シニアの方向けのおおよその食事量を具体的に示した。さらに、我が国の食生活指針、健康づくりのための睡眠指針や休養指針についても紹介し、望ましい生活習慣を送ることの重要性及び、具体的な方法について述べた。

3. 健康長寿のための栄養と食生活 II

介護予防の観点から、転倒・骨折の予防も重要である。その原因となる、ロコモティブシンドローム（運動器疾患）の骨粗鬆症やサルコペニア（筋肉減少）について説明を行い、予防のための栄養・食生活について述べた。

また、高齢者の低栄養やフレイル（虚弱）も問題であり、フレイル予防のための栄養・食生活について講義した。

この時間は、栄養クリニックの冊子「高齢期の食事支援・骨を元気にするレシピ集」や「正しい運動・トレーニングのガイド」を資料として配布し、適宜、パワーポイントと組み合わせて、講義した。

さらに、本日学んだ知識を実践に繋げることが重要であることから、ロコモ度チェックや生活習慣チェックをした後、現在の各自の生活習慣を見直していただき、継続可能な行動目標の設定や行動変容のポイント等についても説明した。

◎成果・受講者の感想：

アンケート調査結果は、満足80%、やや満足10%であり、意見・感想も「健康長寿を目指すために定義や免疫のこと、生活習慣のことなど分かりやすく、役に立った。」「健康長寿のために必要な内容を、食生活だけでなく、免疫・生活リズム・睡眠との関係など具体的な方法まで教えてもらって良かった。」「一生懸命話をしてくださり、楽しく聞くことができ、たくさんの知識を得た。」「バランスの良い食事、特に栄養素や摂取について分かりやすく、大変良かった。」「日常の食生活を見直す良い機会であった。」「自分のことは何歳になってもやれるようにしたいので、食事と運動を心がけて頑張りたい。」など、講座の目的通り、知識だけでなく行動変容に繋がる講義になったと思われる。また、オンライン受講の方には、前もって資料を送付したが、「資料を講義前に目を通しており、分かりやすく話して下さったので、理解が深まった。」「盛りだくさんの内容で詳しく教えていただきよく分かった。すごく勉強になった。」との感想があった。

資料として配布した以外の栄養クリニック発行の冊子「子育てパパ&ママへ食事応援レシピ集」「貧血予防のガイド&レシピ集」も、教室の後方に展示し、自由に持ち帰れるようにし、喜んでいただけたようである。

◎今後の課題：

COVID-19感染予防のため、90分講義を60分に短縮し、かつ、1日で内容を濃縮して講義したため、盛りだくさんで良かったという一方、栄養クリニック発行の冊子の説明や具体的な食事についてももう少し聞きたかった、という声があった。

今後の希望テーマとして、フレイル予防や子供への食育、健康（心身共に）に関することなども挙げられており、今後も栄養クリニックならではの、生涯学習講座を開講したい。

（中山玲子）

栄養クリニックでは、開設当初から一般市民の方を対象に料理教室を開催してきた。当料理教室では毎回、実習前に食材の栄養知識や健康に関する「ミニ講義」を実施し、実習で学んだ内容と併せて、健康増進や生活習慣病の予防に役立てていただいている。

この教室は栄養クリニック指導員による企画で実施し、食物栄養学科の学生や栄養クリニック研修員がボランティアとして参加し、参加者と積極的に交流を図り、コミュニケーション力を身に付けたり、指導員の説明や質問への対応の仕方などを学ぶなど、生きた学習の場になっている。

本年度は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大予防措置を講じた上で開催する予定であったが、感染状況を鑑み、参加者の安全を優先し、料理教室の開催は残念ながら中止となった。開催予定であった料理教室やその際に講じる感染予防措置について、一部を下記に紹介する。

季節の食材を使った健康料理教室（中止）

和洋折衷の冬の薬膳（体を温め免疫力アップ）

●日時：令和3年1月26日（火）、27日（水）

10:00～13:00

●講師：栄養クリニック指導員 木戸詔子

買い置き食材で簡単、たんぱく質アップ！

●日時：令和3年2月4日（木）、5日（金）

10:00～13:00

●講師：栄養クリニック指導員 中村智子

COVID-19感染拡大予防措置について

コロナ禍での料理教室開催に向けて、感染拡大予防のためのマニュアルやチェックリストを作成した。＜利用者への案内＞から＜教室終了後＞まで、シーンごとに講じるべき感染対策をマニュアル化してスタッフ間で共有し、利用者に料理教室の案内を送付する際にあらかじめ告知することとした。

●COVID-19対策マニュアル（一部抜粋）

＜利用者への案内＞

参加者へのお願いと注意事項：発熱・体調不良の方は参加不可、座席や班は指定、参加人数は1回12人までに制限
当料理教室での対策内容：試食台にパーティションの設置、スタッフの検温やマスクの着用、アルコール消毒の遂行

＜当日までの教室準備＞

全体：手の触れる場所のアルコール消毒、注意喚起のための表示

食材・食器・調理器具の取り扱い：食材搬入時の外袋のアルコール消毒、卓上調味料や箸などの使い回し禁止

調理室内：お茶の提供はペットボトル飲料の配布にする
＜当日＞

全体：スタッフは白衣を着用し、マスク・フェイスシールドを着用する、換気を常時行う

受付：参加者には健康チェック表の記入を依頼する

＜教室終了後＞

手の触れる場所のアルコール消毒、ふきんやスポンジ等の熱湯消毒

●参加者健康チェック表

参加当日に参加者に体温や体調不良の有無、連絡先等を記入いただき、安全に参加していただくためのチェック表。

●料理教室前後消毒チェック

料理教室の前後にアルコール消毒を行う箇所のチェックリスト。

●料理教室COVID-19対策表示箇所

参加者へCOVID-19対策への協力をお願いするため、本学のCOVID-19対策サイン等を表示する場所のチェックリスト。



京女のCOVID-19対策サイン（本学生活デザイン研究所作成）

●栄養クリニックスタッフ健康チェック表

栄養クリニックのスタッフが教室の2週間前から体温や体調等について記録し、問題なく指導が可能であることを確認するためのチェック表。

（松並晃子）

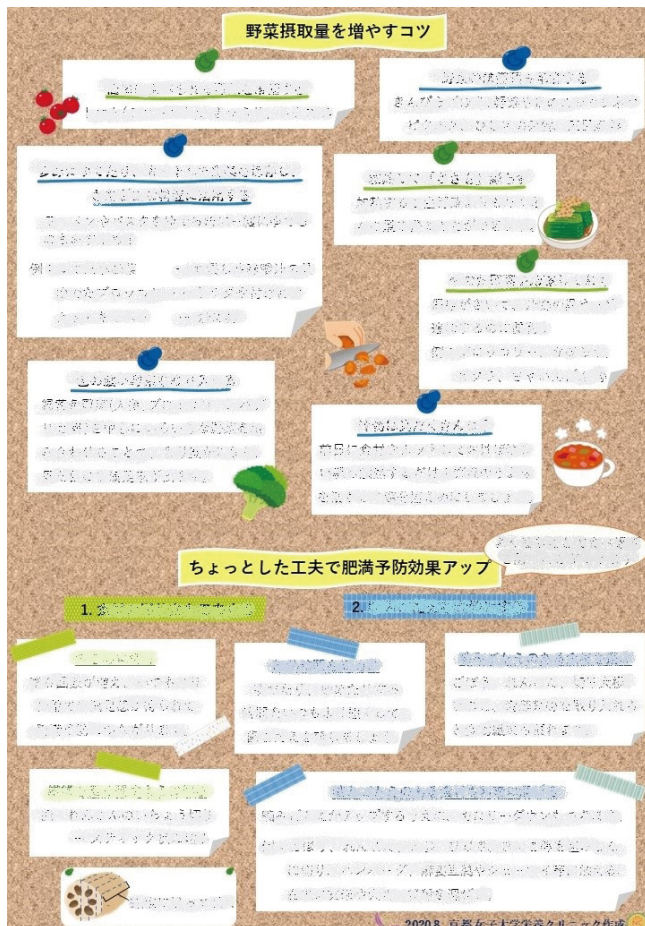
I 地域貢献

特定保健指導

平成29年度より日本ドック学会と集合契約Aを締結しスタートした特定保健指導は本年度で3年目を迎えた。本年度は健康チェック表により、利用者と指導者双方の体調を確認し、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策を講じたうえで、数件の対面式面接を実施した。利用者のよりよいメタボリックシンドローム改善成果と高い満足度を得るために支援方法・内容の振り返りによる改善をはかり、利用者増加のためにホームページ掲載内容の更新を進める。下記に主な検討・改善の概要を紹介する。また利用者から寄せられた感想を示した。

ホームページ リニューアル

現在、当クリニックのホームページ上の特定保健指導のページには「特定保健指導機関情報確認」を掲示して、運営についての重要事項に関する規定の概要を既定の様式にて公開している。一般の利用者が閲覧して、当クリニックの保健指導の内容や特色が伝わり、申込みにつながるページとなるよう更新を進めている。具体的には、「特定保健指導機関情報確認」に加えて、「特定健診、特定保健指導とは」「特定保健指導の階層化」「特定保健指導の流れ・内容」「栄養クリニックの特定保健指導の特色」「利用者さまのお声」「予約方法」について掲載する。



健康サポートシート※

支援方法・内容の検討

支援方法、内容については指導者によるチェック、振り返りに加えて、指導教員の意見をもとに検討・改善を進めてきた。加えて、利用者の健康維持、増進には支援期間中のみならず、支援期間終了後も継続して正しい生活習慣を送ることが必要であることから各利用者の健康課題に沿った資料を作成し、「健康レシピ」と共に、最終面接時にお渡しした。支援終了後も支援期間中のモチベーションをできるだけ長く維持していただき、さらにご家族や周りの方も利用者と一緒に適切な生活習慣を選択し、実践していただきたい、との願いを込めて資料を作成している。



(上) 健康レシピ (下) 食生活ガイド※

※支援終了者への特典としてお渡ししているため、詳細な内容については、ぼかしを施しました。

利用者アンケート

支援終了後、利用者にアンケートにご協力いただいている。各支援（初回面接、継続支援等）の満足度や、支援終了1ヶ月後の生活改善の状況や体重の変化、6ヶ月間の本事業全般についての感想や改善点などの回答をいただき、本事業の改善や支援内容の向上に活用している。

利用者の感想

- ・コロナ禍の厳しい環境の中、体重減少プログラムがうまくいっている時も、そうでない時も懇切丁寧、親身になって最後まで諦めずにご指導いただきました。目標設定<修正>も決して荒唐無稽な設定ではなく、また初期設定に固執することもなく、少し手を伸ばせば実現可能で、しかも具体性のあるものばかりでした。「野菜ときのこのリゾット」のレシピは今でも続けていますよ。結局、自分の力だけでは何もできず、貴クリニックの指導があればこそ目標が成就できたものと確信しています。本当にありがとうございました。
- ・継続支援の初めの頃は、メールを回答するために生活改善を頑張って実施していましたが、半分を過ぎた頃より、意識せずに普通に実施できるようになっていました。
- ・初回面接から5回にわたるメール支援、最終面接等の全てのシチュエーションにおいてアカデミックな分析のもと、少し頑張れば実現可能な具体的なご指導をいただき、目標を達成できました。ありがとうございました
- ・内容には具体性があり、かつ少し頑張れば実現可能なことばかりでした。特に料理を作ってくれる家内にはしっかり伝えて一緒に頑張ってもらいます。ご指導いただいた内容をプリントし食卓に貼って毎食ごと確認しようと考えています。このご指導をきっかけに決意を新たに最終面接の際にはきっちりと結果を出せるように頑張ります！

(中村智子)

東山区は京都市の中でも特に少子高齢化が顕著である。本事業は「食」を通じた生活の知恵を次世代に伝えることで世代間の交流を図り、未来を担う子どもたちの望ましい食習慣の形成や高齢者のネットワークづくりなどを目的とし、地域活動を行っている。平成24・25年の2年間は「東山区まちづくり支援事業助成金」を受け、この事業を開始したが、平成26年以降、六原地域女性会のボランティアの皆さんと東山区役所・地域力推進室のご協力をいただきながら、栄養クリニック独自の継続事業として取り組んでいる。

本年度は、毎年開催している「夏休み親子料理教室」、「シニア料理教室」が、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大予防のため、中止となった。そのため、例年通り実施した京女大栄養クリニック通信の発行について紹介する。

（京女大栄養クリニック通信は、当栄養クリニックのホームページからバックナンバーを閲覧可能である。）

「京女大栄養クリニック通信No.17～No.18」の発行

●発行月：7月、11月

●数量：各号1,700枚

●配布先：東山区の全小学校（計3校）、東山区役所地域力推進室等

●記事内容：COVID-19予防対策のため、免疫力をあげる（または下げない）ために、望ましい生活習慣、栄養バランスの良い食事や積極的に摂るべき栄養素等について、記載した。7月号は熱中症予防、11月は免疫力を下げないための防寒対策、体を温める食品について記載した。

また、自宅での時間が増え、家庭で調理をする人が増えたことから、過去の栄養クリニックで実施した料理教室のレシピを紹介した。さらに、「STEY HOME応援!! 栄養クリニック健康レシピコーナー」が、東山区のサイト「おうち時間@東山」から閲覧できることも記載した。

No.17 7月号：「この夏を元気に過ごす5つのポイント」「熱中症が多くなる季節 屋内でもご注意ください！」「健康に良い夏のデザート」など

No.18 11月号：「この秋冬を元気に過ごす4つのポイント」「寒くなる季節 体を温める食品を！」「秋冬の健康おやつ」など

この夏を元気に過ごす「5つのポイント」

- ① 規則正しい生活リズム 早起き 朝ごはんを心がけましょう。
- ② 栄養バランスの良い食事(主食・主菜・副菜の揃った食事)を摂りましょう。
- ③ 不足しがちなカルシウムを意識して摂りましょう。
- ④ 免疫力を上げる栄養素(たんぱく質・ビタミンA・D・亜鉛等)や発酵食品(乳酸菌)を摂りましょう。
- ⑤ 熱中症に気を付けましょう。水分をしっかりと摂りましょう。

熱中症が多くなる季節 屋内でもご注意ください!

おうち時間の熱中症予防
室内では炎天下だけでなく、キッチンやお風呂など、狭い空間で長時間過ごす機会が増えています。エアコンの除湿機能を活用し、湿度を適切に保ちましょう。また、脱水を防ぐためにも、こまめに水分を摂りましょう。

規則正しい生活リズム
私たちが生活を送る中で、規則正しい生活を送ることができると、健康に過ごすことができます。休みの日に、遅くまで寝たり寝たりして、翌朝起きると体が重たい感じがするのは、リズムが乱れているからです。平日は規則正しい生活リズムを心がけ、休みの日にはゆっくり休んでください。

健康に良い夏のデザート フルーツムース

食欲がなく、清涼飲料水ばかり飲んでいませんか? 清涼飲料水等は、エネルギー(カロリー)はありますが、他の栄養素は空っぽ! といって、摂りすぎると疲労がたまっていきます。果物や乳製品を使ったデザートは、ビタミンやカルシウムなどを摂ることができ、栄養補給にもなります。ご家族と一緒に作るのも楽しいですよ!

材料 6人分

プレーンヨーグルト	300g
砂糖	60g
生クリーム	110g
パナエッセンス	7~8滴
ゼラチン	10g
お湯(約60℃)	100ml
いちごソース	小さじ2×6
フルーツ(冷凍ブルーベリー、みかん缶等)	適量
ミントの葉	適宜

作り方

- ① ヨーグルトに砂糖を加えてよく混ぜる。パナエッセンスを7~8滴振り入れる。
- ② 米水のボウルの上で生クリームを7分泡立てる(約300回)。①のヨーグルトを加えて混ぜる。
- ③ お湯にゼラチンを入れて溶かし、②に混ぜる。
- ④ 器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ いちごソースをかけて上にフルーツを飾る。(フルーツはスイカやキウイフルーツでもOK!)

この秋冬を元気に過ごす「4つのポイント」

- ① 規則正しい生活リズム 早起き 朝ごはんを心がけましょう。
- ② 栄養バランスの良い食事(主食・主菜・副菜の揃った食事)を摂りましょう。
- ③ 免疫力を上げる栄養素(たんぱく質・ビタミンA・D・亜鉛等)や発酵食品(乳酸菌)を摂りましょう。
- ④ 体を温めたいように、気を付けましょう。

寒くなる季節 体を温める食品を!

30℃以下になると、免疫力が低下すると言われ、風邪やウイルス感染症にかかりやすくなります。体を温める食品(生姜、大根、ニンジン、レンコン、大根、人参など)を積極的に摂りましょう。

体を温める食品

- 生姜、大根、ニンジン、レンコン、大根、人参

黒豆入りさつまいも餅

黒豆と旬のさつまいもを使ったおやつをご紹介します。黒豆の皮にはアントシアニン、さつまいもにはビタミンCという抗酸化物質が含まれています。抗酸化物質には、活性酸素を減らし、免疫機能の低下や生活習慣病、老化などを予防する効果が期待できます。さつまいもはビタミンCはでんぷんで守られているため、加熱しても壊れにくいのです。

材料 8個分

角餅	2個(100g)
水	大きじ2
砂糖	大きじ1
塩	少々
さつまいも	200g
黒豆煮	50g
きな粉	大きじ3
砂糖	大きじ1.5

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cmの輪切りにして水にさらす。ポリ袋に入れ、水大きじ3(分量外)を加えて、電子レンジ600Wで4~5分加熱する。袋の上からめん棒でつぶす。
- ② 耐熱ボウルに1cm角に切った餅と水を入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで約3分加熱する。熱いうちに砂糖、塩を入れ、温かい①を加えてゴムベラで混ぜ、黒豆を入れて3~5分放置する。
- ③ よく混ぜたAをバットにしき、②の生地を移して8等分し、丸めながらAをまぶす。

(中山玲子)

I 地域貢献

II 教育活動

これまで、京都幼稚園の親子料理教室、附属小学校での附小スクールランチの支援、女子大生のための料理教室、全国高校生対象の「食withレシピ甲子園」、講演活動などを通して、食育の推進活動を行ってきました。また、卒業生・大学院生・一般市民を対象とした生涯学習会（栄養講座など）、管理栄養士などの医療・介護専門職を対象とした研究会なども開催してきました。栄養クリニックの開催するイベントには本学食物栄養学科の学生がボランティアとして参加し、将来管理栄養士として働く上で役立つ知識や技術を学んでいます。

今年度は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大予防のため、中止となった活動が多くありますが、コロナ禍での活動や学生食育指導についてご紹介します。

II

教育活動

京都女子学園における食育活動 ～附小スクールランチ～

附属小学校（附小）では平成26年度から「附小スクールランチ」と称する食育活動が始まった。平成18年度からの附小ランチ（京都女子大学と附属小学校の小大連携食育ランチ）時代の8年間を含めると、附小での食育活動は14年が経過した。15年目となる今年度は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策のため、給食は1学期は実施できず、2学期から開始された。しかし、学年により時差登校のため給食も時差を設けての提供となり、大学生の方も一部対面授業となったが、オンデマンド授業が多いため、例年のような食育放送（一斉放送）は、実施出来なかった。

※本食育活動は、給食と区別する為、「附小スクールランチ」と称している。

「附小スクールランチ」の目的と実施概要

本事業の目的は、第1に、附属小学校の児童及び保護者への食育、第2に食物栄養学科など学園内の学生に対する実践栄養教育、である。

令和2年度は、COVID-19対策のため、4、5月は附属小学校も休校となり、給食は2学期より開始となった。従って、1年生の保護者を対象とした保護者試食会は開催できなかった。

2学期9月1日より給食は開始された。COVID-19対策のため、KWU食育ボランティア活動推進プロジェクト（以下、食育ボランティアプロジェクト）リーダー（p.22参照）が、給食時の注意事項を記載したポスター（図1）を作成し、先生方に各教室に掲示していただいた。

児童たちはこのポスターにそって、給食を食べ、初めて給食を食べる1年生も混乱なく喫食できたとの報告があった。

附小給食検討会は、附小（教頭古垣内先生、食育担当の西井教諭、川村養護教諭、各学年の担当教員）、給食調理センター（不二家商事 吉田氏、橋本管理栄養士）と、大学側は中山、経営企画・広報室のメンバーで構成されるが、今年度はメールでの開催となった。

生きた教材「献立」と食育

献立は、先ず、給食調理センターの橋本管理栄養士が作成した献立を、中山が「生きた教材」活用の観点から指導助言し、附小の先生方の了承を得て確定となる。文部科学省の食育の目標である6つの食育の視点（食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化）を考慮し、献立に基づいて毎日の食育を行っている。

今年度はCOVID-19対策のため、後述する食育放送等は実施できなかった。そのため、特に、献立そのものを生きた教材とすべく、内容の充実に努めた。附小の給食は、予め、主食、主菜、副菜等をお弁当箱に詰め、牛乳、汁物を付けることもある。しかし、今年度は対策上、盛り付け配膳に時間を要する汁物、カレーライス、シチュー等は中止した。

献立は、旬の食材メニュー、行事食、日本の味めぐり（郷土料理）、外国の料理、おばんざいメニューなど、シリーズ化して、充実に図っている。また、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」継承のため、平成28年度から、24日前後に「和食の日」献立として、牛乳をつけず、だしのうま味や「和食」のよさを見直す献立を提供しているが、今年度も引き続き、実施した。

例年、食育放送は、献立名（お弁当配置図）と食材を3色食品群に分けたメモ、および、その日の献立内容から伝えたい食育メモを、各教室で担任の先生にモニターに映していただいていたが、今年度は給食時間が異なり、一斉放送が出来ないこと、また、大学生も後期から対面授業が一部始まったが、オンデマンド授業も多く、登校しない者も多いため、食育放送はできなかった。

学生ボランティアプロジェクトと附小スクールランチ

従来中山のゼミ生がボランティアリーダーを務めてきたが、食物栄養学科有志（2～4回生22名）で食育ボランティアプロジェクトを立ち上げ、継続的に食育ボランティアが推進できるように取り組みを始めた。この取り組みは、本学学長採択事業「らっつよチャレンジ」に採択され、中山はチャレンジアドバイザーとして指導、助言を行った（p.22参照）。

附小スクールランチでは、上述のようにリーダーが「給食のお約束ポスター」を作成し、各教室に掲示していた

II

教育活動

学生生活支援行事「女子大生のための料理教室・おせち料理」

本料理教室は学生生活センターの企画による事業として、在学生に正しい栄養知識、料理技術の取得を通じて食の大切さを学び、自分の健康管理に役立ててもらふこと、女性としての教養を身に付けてもらうことを目的に実施しており、今年で9年目を迎える。本年度は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大予防のため、本事業は中止し、栄養クリニック主催の事業としておせち料理のミニ講義と調理実習を動画配信し、より多くの学生が安全に参加できる方法で実施した。ミニ講義では「おせち料理について—由来と料理の意味—」のタイトルでおせち料理についての解説を行い、調理実習動画では簡単に作れるおせち料理6品の紹介と調理の基礎操作の解説を行い、計8本の動画を作成した。動画編集、ナレーションの録音・挿入は本学e-ラーニング推進センターに依頼し、ご協力をいただいた。

- 実施分担**：(ミニ講義) 副栄養クリニック長 中山玲子
 (調理指導) 栄養クリニック指導員 木戸詔子 中村智子
 (録画写真撮影) クリニックスタッフ 松並晃子
 (動画編集) e-ラーニング推進センター

●**テキスト**：(監修) 栄養クリニック

●**公開期間**：令和2年12月18日（金）～（office365 streamにて）

ミニ講義「おせち料理について—由来と料理の意味—」

昨今、自宅でおせち料理を作る家庭が減少する中、「和食」の良さ・特徴を再度見つめ直し、日本の伝統的な食文化「和食」を次世代に伝承できる知識を学生に身に付けてもらうことを目的に実施した。講義は「和食」の世界無形文化遺産登録、おせち料理の由来、おせち料理の意味の3つの項目に分け、体系的に分かりやすく学べる内容とした。学生が、おせちの由来や意味を知り、おせち料理を作って家族や知人と一緒に食べて良い新年を願う時間を過ごすきっかけとなることが期待される。



日本の心「おせちの文化」

おせち料理には、家族の健康と子孫の繁栄、豊作などの祈願のほか、新年に縁起を担ぐ内容が込められています。「日本の心」として受け継がれる「おせちの文化」を知り、おせちを作って、食べて、家族と一緒によい一年となるよう願いましょう。

1. 「和食」の世界無形文化遺産登録
2. おせち料理の由来
3. おせち料理の意味

おせち料理の調理実習・・・別途URLより録画をご覧ください。

栗の重

栗きんとんのように甘めの口取りと祝い香を入れる。

黒豆 豆は健康や丈夫という意味を表す語句。黒豆は黒は邪気を払い、まめまめしく働くおにこと願いを込めている。

数の子 数の子はニシンの卵で、二親から大勢の子が出るという言葉をかけて、子孫繁栄を願っている。

田作り カタクチイワシの肥料で米が五万石も収穫できたことから、五万米(ごまめ)とも呼ばれた。五穀豊稔の意味合い。

ミニ講義・スライド

2020.12 京都女子大学栄養クリニック

令和2年度 女子大生のための料理教室

～おせち料理レシピ～

- ・混合だし（かつおと昆布）
- ・かまぼこの飾り切り
- ・玉子寒天
- ・大根とサーモンの花びら餅風
- ・殻付海老の香り焼き
- ・チーズ蓮根
- ・牛肉の八幡巻き

おせち料理の由来や意味についての講義動画(15分)もぜひご覧ください。

テキスト

調理実習動画

洋風にアレンジしたレシピを含む、簡単で見栄えのするおせち料理6品の料理動画に加えて、和食の基礎として「混合だしの取り方」と「調味料の計量」の動画を撮影した。各料理のレシピはOne Driveにて公開し、各自でダウンロード、印刷して、動画を視聴する前にあらかじめ準備・確認しておけるように配慮した。各調理操作の内容を該当シーンにテロップで表示し、調理操作のコツや注意点をナレーションにて解説した。下記に各調理実習動画の内容について紹介する。

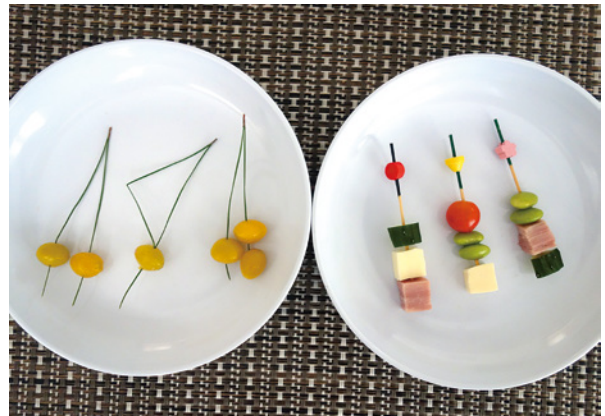
混合だしの取り方：和食に欠かせない「だし」の中で、最も一般的なかつおと昆布を使った混合だしの取り方を習得することを目的とした。おいしい「だし」を取るポイントを解説した。



調味料の計量：計量スプーンを使って固体の調味料（砂糖等）や液体の調味料（醤油等）をはかり取る方法や液体の調味料を計量カップではかり取る方法を解説した。



かまぼこの飾り切り・飾り串：紅白かまぼこを使って簡単におせち料理に華やかさをプラスできる飾り切り5種類（紅白、市松、結び、梅、孔雀）の切り方を紹介した。また、銀杏やハム、チーズ、きゅうり、枝豆を松葉や串に刺した飾り串も紹介した。



玉子寒天：鮮やかな黄色がおせち料理に彩りを加える玉子寒天の作り方を、寒天調理のコツとともに紹介した。



大根とサーモンの花びら餅風：新年を祝う和菓子「花びら餅」をイメージした一品。大根に透けるサーモンのオレンジが美しい。酢の物の作り方、大根の輪切りのコツを解説した。



殻付き海老の香り焼き：腰が曲がっていることから長寿の象徴としておせち料理に欠かせない海老に卵とハムの入ったソースを乗せて、フライパンで香ばしく焼いた一品。海老の下処理の仕方、卵黄と卵白の分け方などを紹介した。



チーズ蓮根：おせち料理の定番食材である蓮根にチーズを詰めるだけで、少ない材料で作ることができる。カットした蓮根の穴の形状が楽しい洋風アレンジの一品。蓮根の調理方法、チーズの湯煎による溶かし方や蓮根への詰め方などを解説した。



牛肉の八幡巻き：ごぼうの産地、京都の八幡が発祥の八幡巻き。牛肉でごぼうと人参を彩りよく組み合わせ、照り煮にした一品。肉を使った巻き物の調理方法、ごぼうと人参の切り方を順に紹介した。



(中村智子)

II

教育活動

食withレシピ甲子園コンテスト

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」を展開している。心身の健康づくりに大切な「食」について、市民とともに様々な角度からアプローチし、継続的な食育の普及啓発を行うことを目的に開始し、平成25年度から高校生が作る朝ごはん「食with レシピ甲子園」が始まった。今回で7回目を迎えた。これまでの応募者・受賞の経過を下記に示した。

第1回（平成25年度）	応募者1346名、個人賞7作品、団体賞18校
第2回（平成26年度）	応募者2316名、個人賞8作品、団体賞19校
第3回（平成27年度）	応募者4168名、個人賞8作品、奨励賞9作品、団体賞11校
第4回（平成28年度）	応募者4843名、個人賞8作品、奨励賞7作品、団体賞10校
第5回（平成29年度）	応募者2496名、個人賞7作品、奨励賞4作品、団体賞10校
第6回（令和元年度）	応募者2135名、個人賞8作品、奨励賞4作品、団体賞10校

第7回の実施内容

- 主催：読売新聞大阪本社
 - 共催：京都女子大学栄養クリニック
 - 後援：文部科学省、農林水産省近畿農政局、京都市教育委員会
 - 実施期間・内容：令和2年6月～令和3年1月
- 令和2年6月上旬 全国高校に案内を送付・読売新聞告知広告掲載開始
 令和2年9月30日 作品募集締め切り
 令和2年10月上旬 第一次審査72作品の決定
 令和2年10月下旬 第二次審査8作品の決定
 令和2年12月6日 京料理 木乃婦による8作品の試作・試食による評価
 令和2年12月13日 最終審査会
 令和3年1月4日 読売新聞 採録特集掲載

全国高校生を対象とした第7回「食withレシピ甲子園」に、全国から82校、1824名の応募があり、これまでの応募総数が1万9千を超えた。夏休みを活用し、家族や自分の健康を考えたオリジナル作品を募集した。今年度は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大予防のため休校になった学校も多く、例年より応募者数は減少したが、応募高校数は増加しており、本事業が高校生に浸透してきている様子がうかがえる。一次審査として、テーマとの合致、栄養価、料理の特徴、家族の感想と食材の生かし方、新規性・独創性、再現性（3人分レシピ記載）を評価して72作品に絞り、下記に述べるように、二次審査で最終審査会参加の8作品を決定した。

最終審査会

本来であれば本学を会場とし、最終審査に残った8人が実際に作品を調理、自己PRし、審査員が試食や質問をして審査するが、本年度はCOVID-19拡大予防のため、本学に来場しての開催は中止となった。最終審査のあり方について検討した結果、特別審査員である京料理「木乃婦」の3代目主人高橋拓児氏に試作、試食による評価をしていただき、高橋氏の評価と、入賞候補者に録画してもらった動画（調理風景、自己PR）を審査員が見ることにより最終審査を行い、各賞の決定を行った。

<試作・試食>

- 日 時：令和2年12月6日（日）
- 会 場：京料理 木乃婦
- 特別審査員：京料理 木乃婦 3代目主人 高橋拓児氏

<自己PRビデオによる最終審査>

- 日 時：令和2年12月13日（日）9：00～11：00
- 会 場：京都女子大学法人大会議室
- 審査員：京都女子大学 特命副学長・栄養クリニック副クリニック長 中山玲子
京都女子大学 本学名誉教授・栄養クリニック指導員 木戸詔子
京都女子大学 家政学部食物栄養学科教授・栄養クリニック指導教員 今井佐恵子

**表彰式**

表彰式についても最終審査会と同様、COVID-19拡大予防のため行わず、受賞者には電話によるインタビューを行い、表彰状や記念品については郵送した。

受賞作品一覧

各賞・作品名	受賞者	高等学校名・学年
最優秀賞・文部科学大臣賞（1名） （作品1）気分上がる！籠盛り朝ごはん	伊藤 帆南	香蘭女学校高等科 2年
京都女子大学優秀賞（1名） （作品2）新鮮firstなbreakfast～10色14種の地産地消野菜～	森谷 心温	滋賀県立東大津高等学校 1年
和食賞（1名） （作品3）健康！笑顔の家族ごはん	老田万理花	岐阜女子高等学校 2年
優秀賞（5名） （作品4）彩り新鮮朝ごはん （作品5）栄養バランス満点彩り洋風朝ごはん （作品6）柿の葉香る笑顔の朝定食 （作品7）我が家自慢のオリジナルメニュー （作品8）今日も1日まーるくHappy	齋田 悠花 松本 萌 百田 早希 大林洸太郎 山口 愛歩	京都府立園部高等学校 2年 大阪府立茨木高等学校 1年 智辯学園高等学校 1年 呉武田学園武田高等学校 1年 広島県立庄原格致高等学校 2年



今年度は企画当初より、COVID-19の拡大状況を見ながら進めていった。

高校が休校になった学校も多く、例年のように高校レベルで夏休みの課題として応募する高校は少なかったが、応募高校数は増加しており、本事業が7回目になり、高校や高校生に周知してきていることが伺えた。最終審査会にあたり、第3波の兆しが見え始めてきたことから、高校生に京都に来てもらい調理実習室で調理をするのは安全上困難と考えた。特別審査員の高橋氏のご協力で料理の試作（再現性）と試食をして評価いただくことになり、高校生自身が調理できなかったことは残念な半面、京都の一流の料理人に試作していただき、高校生にとって大変良い記念になったと思われる。

（中山玲子）

II

教育活動

学生食育指導

栄養クリニックの目的の中に、「管理栄養士養成のための実践教育」がある。今年度は、アドバイザーとして、下記の学生による食育活動の指導助言を行ったので、報告する。

◆らしつよチャレンジ KWU食育ボランティア活動推進プロジェクト

京都女子大学では、本学の使命「らしさをつよさに未来をひらく」の体現をめざして、学生主体で実施する様々な取り組みを支援する学長採択事業「らしつよチャレンジ」を設けている。学内公募を行い「学生のもつ無限の可能性や自由なチャレンジを支援したい」と考える学長を中心とした審査委員会で審査を行い、年度末には、学外の方も参加して成果報告会を実施している。

今年度、食育ボランティアを希望する学生がプロジェクトを立ち上げ、中山がチャレンジアドバイザーとして助言等を行った。

●**事業名**：KWU食育ボランティア活動推進プロジェクト (KWU：Kyoto Women's University)

●**責任者**：食物栄養学科4回生 東靖恵、廣田早紀

●**チャレンジアドバイザー**：

栄養クリニック副栄養クリニック長 中山玲子

●**目的**：

家政学部食物栄養学科では、平成18(2006)年度より中山のゼミ生を中心に京都女子大学附属小学校スクールランチ(以下附小スクールランチ)の他、学内外での食育活動を行ってきた。学生は、ボランティア活動を通じて、管理栄養士・栄養教諭としての実践力を身に付け、卒業後も様々な分野で活躍してきた。今後、附小スクールランチ、睦美幼稚園キッチン・ラボ(以下キッチン・ラボ)、三条学童こども食堂(以下三条こども食堂)の3つのボランティア活動などを継続できるように、学生が主体となって新たな活動基盤をつくり、さらに発展できることを目的とした。

●**活動内容**：

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)感染拡大により、前期はオンライン授業となったため、メールやTeamsのチャット、Zoomなどを通じて、以下の活動を行った。

1. ボランティア活動の体系的な運営について

応募したプロジェクトの構成員は合計24名(4回生13名、3回生7名、2回生4名)であり、代表2名を中心に、3部会のリーダーを決定し、次年度からの引継ぎがスムーズに行えるよう体制を整えた。

2. 食育ハンドブックの作成

食育ボランティア活動に際し、知っておいて欲しい事項(食育基本法を始め、食育に関する基本的な知識、各部会のボランティア内容と注意事項、緊急事態時の対応等)をまとめたハンドブック(A5版24ページ)を作成した(図1)。

3. ボランティアの募集と登録

募集要領及びポスター・チラシ(図2)を作成した後、京女ポータルを通じて全学部生に対して、ボランティア募集(登録)を呼びかけた。

4. 喫食時のポスター作成と掲示

附小や三条こども食堂における児童生徒の喫食時の注意事項として、ポスターを作成した。

5. 「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のためのマニュアル～調理実習・喫食を伴うボランティア編～」の作成

「京都女子大学COVID-19拡大予防マニュアル」(2020年6月4日策定)や文部科学省『学校におけるCOVID-19に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～(2020.5.22 Ver.1)』を参考に作成した。本学大学運営執行部会においても確認していただき、学長の許可のもと、同マニュアルを遵守し、ボランティア活動を行った。

6. 食育交流会や勉強会、活動報告会の開催

COVID-19感染拡大のため、当初の計画ができず、食育についての勉強会や交流会は十分にできなかった。2月24日に他の採択事業と一緒に、今年度の活動報告会をオンラインにて開催した。

●各ボランティア部会の活動内容：

1. 附小スクールランチ部会

平成 26 (2014) 年度より始まった附属小学校の給食時間における食育活動である。今年度は、9 月より給食が開始されたが、登校及び給食を時差で実施しており、大学生の方も対面授業とオンデマンド授業のため、大学に来られる時間に制限があり、従来の食育メモによる一斉放送はできなかった。給食時のお約束(ポスター)を作成し、各教室に掲示した。本活動報告書(p.15)を参照されたい。

2. 睦美幼稚園キッチン・ラボ部会

睦美幼稚園(京都市伏見区に所在)は、平成 18 (2006) 年度よりキッチン・ラボと称する調理教室を正課保育として実施している全国で唯一の幼稚園である。本学学生は開設当初よりボランティアとして参加してきた。3~5 歳児の園児全員がクラスごとに月に 1 回料理している。ボランティアの具体的な活動内容は、調理前の準備、園児の調理サポート、片づけ、反省会である。子どもが主役であり、子ども自身が一人でできるように、ボランティアはあくまでサポートにまわる。年間約 50 回実施しているが、今年度は COVID-19 感染予防の為、クラスを 2 分割し、プログラムを短時間にして 11 月より開始されたが、幼稚園のスタッフのみで実施することとし、他大学でのクラスター発生等から、学生ボランティアの参加はやむを得ずできなかった。

3. 三条学童こども食堂部会

貧困家庭の多い地域の小学生から高校生を対象に、NPO 法人東三条希望の会が運営し、東山いきいき市民活動センターにおいてこども食堂が開設されている。本学学生は、平成 27 (2015) 年度より、ボランティアに参加している。ボランティアは学習支援と調理に分かれており、毎週水・木曜日にスタッフと子どもを合わせて 40 名程が集まる。コロナ禍の中、NPO 法人の方からボランティアの要請を受けていたが、らしつよチャレンジ事業に採択されていることから、学長や大学のコロナ対策本部と慎重に協議しながら活動を行った。

東山区における感染者や他大学でのクラスター発生状況などを見ながら、ボランティア学生が本学食物栄養学科の学生に限定していること、また、調理場が異なる建物であることなどを考慮し、料理ボランティアのみの参加とし、活動開始にあたり、前述の「COVID-19 感染拡大防止のためのマニュアル〜調理実習・喫食を伴うボランティア編〜」を徹底遵守し、こども食堂運営スタッフと十分な話し合いの上、実施した。例年であれば、通常は子どもたちと一緒に調理し、一緒に食事をするなどし、学習ボランティア(他大学生も含む)との交流、反省会もしているが、今年度は先ず安全第一に、最低限の活動とした。



2020 年度 学長採択事業「らしつよチャレンジ」
KWU 食育ボランティア活動推進プロジェクト 作成

図 1 食育ハンドブック

2020 年度 学長採択事業 らしつよチャレンジ

KWU 食育ボランティア活動 推進プロジェクト ボランティア募集!!

こんにちは！私たちは幼児や小学生に対する食育活動を行う 3 つの部会を運営しています。学年・学科問わず、一緒に活動して下さる方を募集しています。「子どもが好き」「食べることが好き」「ボランティアをやってみよう」など、どんな理由でも大丈夫です！一緒に楽しく活動しませんか？

※新型コロナウイルス感染症対応のため、今年度の活動開始は 9 月以降を予定しています。また、従来の活動とは少し異なる場合があります。

附小スクールランチ部会

附属小学校の給食の時間に食育をしています。給食に慣れていない低学年のサポートやマナー指導、5 分程度の食育メモや放送原稿を考えます。

日時：給食実施日の給食時間
その他(原稿作成など)

場所：附属小学校

募集対象：全学科

睦美幼稚園キッチン・ラボ部会

睦美幼稚園では、月 1 回クラスごとに調理教室を行っています。子どもたちが主役であるため、子どもが 1 人でできるようにサポートを行います。

日時：キッチンラボ実施日
(午前中)

場所：睦美幼稚園

募集対象：全学科

三条学童こども食堂部会

主に小学生の子どもたちに夕食を作って提供(調理スタッフ)や、子どもたちと一緒に遊び、宿題を教えます(学習スタッフ)。

日時：毎週水・木 16:15~20:30

場所：東山いきいき市民活動センター

募集対象：調理スタッフ(食物栄養学科)
学習スタッフ(全学科)

給食の雰囲気や児童への指導を知り、学校食育について実践的に学ぶことができます。

サポートに徹することで、「こんなこともできるんだ！」と子どもたちの可能性に気づけます。

子どもの素直な反応を見ることができ、西手なものを食べられるようになるなど、成長を身近に感じられます。

少しでも気になった方・質問がある方、参加したい方、ご連絡をお待ちしています。

別紙の登録方法を参考に必要事項を記入して下記へ返信ください。後日詳細な案内をさせていただきます。

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

図 2 ボランティア募集のチラシ

以上、申請計画を始めた3月頃からCOVID-19の感染拡大が懸念されていたが、予想以上に学外との連携によるボランティア活動は慎重にせざるを得ず、リーダーをはじめプロジェクトのメンバーは思い通りの活動ができなかったと思う。ただ、今後のウイズコロナ時代の食育

ボランティア活動において、注意すべきことや連携を密にすることの重要性を学んでもらえたと思う。らしつよチャレンジは単年度事業であるため、次年度からは栄養クリニックを拠点として、学生主体の食育ボランティア活動の推進ができれば、と思っている。

◆京都新聞ジュニアタイムズ やってみようクッキング

京都新聞ジュニアタイムズは、小中学生を対象に、毎月第1日曜日に発行している。2019年度より、「ためしてみようクッキング」のコーナーが新設され、京都府下の管理栄養士・栄養士養成校の学生が紙面を担当し、小中学生が調理できるレシピを作成し、好評を博している。紙面は、料理名、説明、材料、道具、作り方やワンポイントアドバイス、食物アレルギー対応、アレンジバージョン、ひとこと、メンバー（学校）紹介から構成され、文章や写真撮影等全て学生が担当する。昨年2019年度は、中山のゼミ生が7月号で「五色の素餅（さくべい）」（そうめんのルーツをアレンジしたお菓子）を担当した。今年度、本学は4月号と10月号を担当し、参加希望学生を募り、レシピや紙面の原稿等に関する指導助言はメールで行った。試作は自宅でもらったが、新聞に掲載する最終的な調理と写真撮影は、COVID-19感染対策を万全に講じた上で、栄養クリニック調理室と試食室で行った。

4月号：「朝に食べたい！春色ふわふわ蒸しパン」

●発行日：令和2年4月5日（日）

●参加者：食物栄養学科3回生 6名 京女キッチン

●説明文とひとこと：（本文のまま掲載、ルビは削除）

<説明文>花見は、昔は貴族や武士のもので、庶民がするようになったのは江戸時代から。三色団子は豊臣秀吉の「醍醐の花見」で初めてふるまわれたそうです。三つの色は、白＝振り積もった雪、緑＝雪の下に芽吹く新芽、赤＝春を迎えて咲く花、と待っていた春がくる喜びを表しています。今回は、アスパラや菜の花、新玉ねぎなど春の野菜を使った三色の蒸しパンにしました。朝ごはんやお弁当に取り入れ、元気に1年のスタートを切ってください。

<ひとこと>旬の野菜や春らしい食材を用いたレシピを考えました。朝食に野菜と彩りを加えて、一日を元気に過ごしましょう。季節によって具材を変えて色々なアレンジが出来るので試してみてくださいね。

新学期が始まり、朝ごはんは1日のスタートを切るために重要なものである。旬の食材（アスパラガス、菜の花、新玉ねぎ）に、シラスやチーズを使い、栄養的な面も考えられている。食育（食文化）として、お花見の三色団子の由来等の説明をし、三色の蒸しパンにつないでいるところから、児童生徒の興味を惹いてくれるものと思う。

10月号：「秋の味覚！簡単お月見団子」

●発行日：令和2年10月4日（日）

●参加者：食物栄養学科4回生 4名 食育ボランティアプロジェクト

●説明文とひとこと：（本文のまま掲載、ルビは削除）

<説明文>10月は1日の十五夜、29日の十三夜とお月見の季節です。また、8日～22日は二十四節気の「寒露」の時期にあたります。草木に冷たい露が降りる頃という意味で、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなり、栗やさつまいも、サンマ、マツタケなど秋が旬の食べ物がおいしくなってきます。今回は、十三夜の別名である「栗名月」「豆名月」に因んで、栗や豆などを使った月見団子にしました。空を見上げて月を眺めながら、秋の味覚を楽しみませんか。

<ひとこと>月見団子をモチーフにした、秋らしいヘルシーなおやつを考えました。今年の十三夜はお月様を見上げながら食べてみてください。とうもろこしやかぼちゃなどの食材でアレンジできるので、試してみてくださいね。

十五夜やお月見団子は良く知られており、給食にもお月見献立や団子が提供されている。一方、十三夜はあまり知られていない。また、二十四節気の「寒露」など、食文化に触れながら、栗や豆、さつまいもなど秋の味覚を楽しんで欲しいという思いから考えられたレシピである。また、ケーキやスナック菓子などを好む、現代の子ども達に手作り（レンジ）で簡単なおやつが作れるということも、メッセージに込められている。

4月号、10月号ともに、COVID-19感染拡大のため、皆が集まることが出来ず、メール等での連絡を取りながらの取り組みは、大変だったことと思う。他大学では担当予定の紙面が出来なかったところもあると聞いている。

管理栄養士、栄養教諭を目指す学生が、小中学生が実際に作って、食べてみようと思えるレシピを考案し、新聞の紙面を作成したことは貴重な経験であり、今後色々な場面で生かされることを期待したい。

2020年10月4日 日曜日

やってみよう クッキング

秋の味覚！簡単お月見団子

10月は1日の十五夜、翌日の十三夜とお月見の季節です。また、21日～22日は二十四節気の「寒露」の時期にあたります。草木に冷たい露が降りる頃という意味で、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなり、果やサツマイモ、サンマ、マツタケなど秋が旬の食べ物がおしくなってきました。今回は、十三夜の別名である「栗名月」にちなんで、栗や豆などを使ったお月見団子にしました。空を見上げて月を眺めながら、秋の味覚を楽しみませんか。

京都女子大学 K.W.U.食育プロジェクトリーダー

<材料 25個分>

- ・団子粉 250g
- ・水 270ml
- ・砂糖 25g

～具材（1個あたり）～

- ・栗の甘露煮 10g
- ・金時豆 10g
- ・冷凍粒豆 10g
- ・金時豆 10g
- ・サツマイモ 10g
- ・砂糖 2g
- ・水 10ml

☆アレルギー対応
団子粉はうるち米、もち米という種類の由来からできています。アレルギーをお持ちの方は、団子粉の代わりに小麦粉と片栗粉を6：1の分量で使用します

<道具>
電子レンジ、すりこぎ、はかり、包丁、まな板、スプーン、ラップ、キッチンペーパー、新聞紙

<作り方>

1. 具材の下準備をする（ワンポイント①）
・栗の甘露煮→キッチンペーパーに広げて汁気を取り、5mm角に切り、新聞紙に包んでレンジで加熱し、水気を取る
・栗豆、金時豆→汁気を取る
・サツマイモ→洗って5mm角に切り、新聞紙に包んでレンジで加熱し、水気を取る
・冷凍粒豆→汁気を取る
2. 新聞紙の上に水を入れてから、団子粉を少しずつ入れて混ぜる
3. ラップをかけて電子レンジ（600W）で4分加熱する。半透明になったら生地が完成です
4. やけどに注意しながら、すりこぎに水をつけながら、よくつく（ワンポイント②）
すりこぎがない場合は、スプーンで混ぜてもよいです
5. 手のひらで一つずつ丸めて形を整える
6. 残りに具材をくっつけてぎゅっと握る
7. 再度、電子レンジ（600W）で30秒加熱する

☆アレンジ
具材をカボチャやトウモロコシなどに換える、きなこをかける、中に小豆を入れたなどのアレンジができます！

すりこぎの先に水をつけて、よくつきます。加熱後がボウルが熱くなっているため、やけどに十分注意してください。

① 具材が団子につきにくくなるのを防ぐために、水や汁液は、キッチンペーパーで包むようにしてしっかり取り取ります。

② すりこぎの先に水をつけて、よくつきます。加熱後がボウルが熱くなっているため、やけどに十分注意してください。

私たちが担当しました！

月見団子をモチーフにした、新しいヘルシーなおやつを考案しました。今年の十三夜はお月見を足しながらかけてみてください。トウモロコシやカボチャなどの具材でアレンジできるので、試してみてくださいね。（K.W.U.食育プロジェクトリーダー）

学校紹介
今回は、京都女子大学食物栄養学科4回生の私たちが担当しました。卒業生は、管理栄養士や栄養教諭、家庭科教諭など、医療、福祉、教育の現場などで活躍しています。私たちはK.W.U.食育ボランティア活動推進プロジェクトとして、小中学校の給食時間の食育や、食生活の改善指導でのサポート、子ども食堂での夕食の提供など、コロナ対策を考えながらいろいろな活動に取り組んでいます。

ジュニアタイムズ 10月号紙面



4月号 朝に食べたい！春色ふわふわ蒸しパン



10月号 秋の味覚！簡単お月見団子

健康に関する研究会La sante（ラサンテ）は、京都女子大学準認定同好会で、主に小中高校で行う禁煙活動というキャラバンをメインに健康に関するイベントへの参加等の活動をしている。今年度はCOVID-19感染予防の観点から、活動が出来なくなり、おうち時間が長くなったため、女子大生を対象に簡単に作れる健康レシピを考案し、インスタグラム等に投稿することを目的に、8月中旬に副栄養クリニック長 中山にアドバイスの依頼がなされた。

まず、Zoomでリーダーたち（食物栄養学科3回生）と健康レシピ作成のコンセプトなどについて話し合い、テーマを設定して、手軽で栄養バランスの良いもの（もしくは不足しがちな栄養素が摂れるもの）を考案する、必ず試作をして、味や色彩、ボリュームなどの改善をすることとした。レシピについては、8月下旬から9月初旬にかけて、メールにて指導助言を行った。食物栄養学科以外の学生も参加しており、栄養価計算等は食物栄養学科の学生が計算するなど協力して、写真のようなレシピが9月29日からインスタグラムのLa santeのアカウントinstagram.com/lasante.kwu530で、週2回、8レシピが掲載された。今後も掲載予定とのことである。

コンビニ食材や缶詰の活用、レンジで簡単にできるもの、カフェごはんなどおしゃれで、女子学生の感性やアイデアが満載のレシピが完成した。

インスタグラムに投稿することで、健康レシピやそのレシピに関連した食材に興味のある方などからコメントや「いいね」をいただいたり、京女生以外からも反応があったそうである。女子大生対象に食育等を行う場合、このようなメディアの活用は良い手段である、と指導した側も刺激を貰った次第である。

●考案した健康レシピ (p.27写真参照)：

- ①コンビニでできる簡単朝食（梅おにぎり冷やし茶漬け、ひじきとキャベツのオムレツ）
- ②おうちカフェごはん（雑穀ごはん、豆腐ハンバーグ、小松菜と人参のアーモンド和え、ハニートマトカラフルサラダ～グレープフルーツドレッシング～）
- ③鯖とツナの簡単缶詰アレンジ（ばら寿司、ツナと白菜の和風スープ、れんこんの甘酢漬け）
- ④秋が旬！舞茸とサーモンのトロトロ丼
- ⑤オープンを使わない簡単おやつ：きな粉小豆蒸しパン
- ⑥レンジで簡単 中華炒め

⑦レンジで簡単 オクラとエリンギのリゾット

⑧オープンを使わない簡単おやつ：抹茶パンナコッタ

●学生の感想：

- ・先生にアドバイスをいただけたことで、学生では気づくことのできないことに多く気づけ、また客観的視点で見ただけでよかった。当初は単品を作る予定だったが、献立にするアドバイスをいただき、より対象者に合ったものができ、価格、季節感、調理時間などで考えることができた。大学の講義で栄養学を学んでいる中、このように実践できる機会があり、またアドバイスをいただけたのは大変貴重な経験になった。
- ・何かのテーマに基づいてレシピを考案することに、サークル活動を通して参加できたことが嬉しかった。健康レシピということで、ただ美味しそうな料理を考えるのではなく栄養価についても考慮する必要があった。そのため何度も改善案を考え、試作を繰り返し、大変に感じたこともあったが、最終的にどのテーマも良いものに仕上がったのではないかなと思う！またこのような機会があれば参加したい。
- ・今まで栄養価を考えてレシピやご飯を作ることがなく、今回初めて栄養価計算をもとにレシピを考えました。教育学部であるため、栄養価計算は食物栄養学科の方にお任せしたが、私自身栄養バランスが良いと思っていても実際の栄養価は偏っていた。今回の健康レシピ作成を通して栄養価の大切さや選ぶ食材の彩などを学ぶことができ、とても良い機会になった。

以上、今年度の学生食育指導について、報告した。

COVID-19の感染状況を見ながらの活動の準備、休止、再開、又は中止せざるを得なかったものもあるが、その中で、学生たちは自分たちで考え、できることに精いっぱい取り組んだと思う。これらの取組の中で得られたことを、今後の学生生活や社会で生かしていけることを期待したい。

(中山玲子)



①



⑤



②



⑥



③



⑦



④



⑧

Ⅲ 広報活動

広報活動の一環として、食・栄養に関する情報や栄養クリニックの活動についてのマスメディアからの取材、レシピの紹介や食をテーマとした企画への協力も行っています。また、メールマガジンの配信や季節を味わう料理カレンダーの発行を行っています。今年度は、第18回京都学生祭典オンライン料理教室の実施に協力させていただきました。

III

広報活動

仏教婦人会総連盟 機関誌「めぐみ」

インタビュー 「食」の豊かさは「生きること」の豊かさに

浄土真宗本願寺派 仏教婦人会総連盟※の機関誌「めぐみ」の取材を受け、特集インタビュー『「食」の豊かさは「生きること」の豊かさに』と題して、第251号p.2-p.7に掲載された。本学創基100周年に当たる今年、仏教婦人会総連盟より機関誌「めぐみ」[創刊昭和27年（1952）]の取材を受けたことは、何か不思議な御縁を感じる次第である。

●掲載紙：仏教婦人会総連盟機関誌「めぐみ」第251号
p.2-p.7（2020年秋号）

●タイトル：「食」の豊かさは「生きること」の豊かさに



仏教婦人会総連盟 機関紙「めぐみ」

●インタビュー受け手：副栄養クリニック長 中山玲子

●聞き手：

仏教婦人会総連盟 元評議員 めぐみ委員会 森千鶴氏、
評議員／理事 めぐみ委員長 佐原多賀子氏

●取材日時：令和2年6月29日 14時～16時

●取材場所：R研究棟2F 栄養クリニック試食室にて、
COVID-19対策を講じながら、取材に応じた（写真1、2）。

●取材内容：栄養クリニックの設立目的と活動内容、「食育」に力を入れている理由、「食」の中で「いのち」をいただくということ、「食の貧困」について、コロナ禍での「食」について考えること、東日本大震災の被災者に対する食生活支援活動やその他の活動など。これらの取材に、栄養クリニック活動報告書、10周年記念冊子「栄養クリニック10年のあゆみ」、刊行した冊子などを資料として、回答した。

また、本願寺派と栄養クリニック（開設10周年記念事業）協働事業『「食」と「いのち」のプロジェクト』で作成したパネルやカード、本願寺出版から刊行した栄養クリニック監修『つよくかしく美しく 京女レシピ』の説明などを行った。

※仏教婦人会総連盟

仏教婦人会総連盟の歴史は天保3年（1832）に遡る。浄土真宗の教えが全国のお寺を中心として広まり、ご法義引き立ての母体となった尼講が第20代広如上人によって結集され、最勝講として発足したのが、始まりといわれる。この最勝講は門信徒婦人の意識を高めて、明治維新の後には、各地で婦人教会が結成された。さらに仏教婦人会連合本部が明治40年（1907）に組織され、初代総裁には大谷箒子裏方、本部長には九條武子が就任された。

京都女子学園は、甲斐和里子による仏教精神に基づく女子教育を実践するための「顕道女学院」の創始〔明治32年（1899）〕に遡るが、大正9年（1920）に、箒子裏方のご遺志を継ぎ、九條武子と仏教婦人会のご尽力により、京都高等女子専門学校（京都女子大学の前身）が設立された。

●掲載内容：タイトルは『「食」の豊かさは「生きること」の豊かさに』と、つけていただいた。インタビューの冒頭（前書き）を原文のまま下に転載する。

<前書き（転載）>

『私たちにとって、「食」とは、ただ「食べる」ということだけを意味するものではありません。「食」は人と人とのつながりをつくり、身体の栄養だけでなく、心にも栄養を与えてくれます。今回のインタビューは、多くのいのちに生かされていることへの感謝のところが、生きることを豊かにしていくものなのだということに、あらためて気づかせていただく機会になりました。』

以下、インタビューの中で、テーマと関係の深い項目について、概略を記す。他の取材内容は、紙面の都合で、これまでの栄養クリニック活動報告書（第1号～第12号）や10周年記念冊子「栄養クリニック10年のあゆみ」を参照いただきたい。

『食育』にも力をいれておられるとお聞きしましたが、

平成17年（2005）に食育基本法が制定され、食育とは『「食」に関する知識と「食」を選択する能力を身に付け、健全な食生活を実践する人間を育てること』であり、とても重要である。食育はあらゆる世代の人たちに必要なものであるが、特に子どもたちに対する食育は、「食」

を通して、心身の健康・成長だけでなく、人格形成にも大きなよい影響を与えるものである。附小スクールランチや幼稚園における食育など、力を入れているのはそれゆえである。

『食』について関わる中で、「いのちをいただく」ということについて、思われることは…。

私たちは、いのちをいただかなければ生きていくことができない存在である。いのちをいただくことへの感謝の心をこめて、食前には「いただきます」と挨拶をする。また食事をいただくためには、たくさんの人の手を経て食材を準備し、それを料理して食卓に運ばなければならない。「馳走」には「準備のために走りまわる」という意味があるが、今、「いただきます」「ごちそうさま」の本当の意味が伝わっていないことを感じることがある。

野菜などを栽培し収穫するという経験は、子どもたちにとって大切なことで、その経験を通じて、いのちを実感し、感謝のところが生まれてくる。そして、感謝のころをもつことで、子ども達の食べ残しも少なくなる。

「いただきます」「ごちそうさま」の本当の意味、「いのちをいただく」ということを伝えることで、感謝するところが育ち、それが「豊かな食」ということにもつながっていく。



写真1



写真2

〈本願寺との協働事業によるパネルとカードの紹介〉

本願寺派では、平成27年（2015）から令和6年（2024）にわたり、「宗門総合振興計画」を推進しており、その一つに「食事の言葉」の徹底を図る事業をしている。平成29年（2017）に栄養クリニック開設10周年記念事業として、協働事業『「食」と「いのち」の取り組み』として、パネルとカードを作成した（写真3、4）。「いのちをいただく」ことのメッセージを、4枚のポスター（パネル）にして発信。食物栄養学科の学生が考えた内容を基に、イラストは京都女子大学生活デザイン研究所が考案。いただきますごちそうさまのカードも作成した。

今、食べる物は豊かにある社会ですが、その一方で「食の貧困」という状況が、起きていますと聞きますが。

忙しい生活の中で外食や中食（なかしょく・家庭外で調理された食品を購入して持ち帰る。あるいは配達してもらう）に頼る家庭が増えている。決まったもの、好きなものに偏りがちで、食のバラエティがなくなってしまう。子ども一人で食べる孤食の他、家族で食卓を囲んでいるのに、みんな違うものを食べている個食、という家庭もある。多様な食品・料理を、家族そろって食べることで、いろいろな味覚、嗅覚、触覚を経験・共感できる。



写真3



写真4

COVID-19感染予防の観点から、食事は横並びで黙食がすすめられていますが…。

料理教室では「いっしょに作って、いっしょに食べる」が基本。その大切さが、COVID-19の影響でよりいっそうわかってきた。「おいしい」という思いを共感できる人がいること、それが心の健康に結びついていく。偏食をなくすこと、豊かな食経験ということにもつながる。そして、誰かが自分のためにおいしい物を作ってくれた、そういう「食」の思い出は、人生を豊かにしてくれると思う。

栄養クリニックの料理教室もしばらく中止しているが、今後感染予防対策を講じながら、「食」にとって大切なことを見失わないように再開をしていきたい。

その他、栄養クリニックの活動として、東日本大震災の被災者に対する食生活支援活動などについての説明や、コロナ禍における健康レシピの提供（STAY HOME応援！！健康レシピコーナー）の紹介も行った。

また、コロナ禍で免疫力アップが注目されているが、「京女レシピ」から、婦人会の選定により「柿とりんごのパンタルト」「ジンジャーグラタン」を掲載いただき、それぞれ使用する食材の免疫力アップ効果について解説を行った。

以上、今回の取材を受けることにより、13年間の栄養クリニックの歩みを振り返るとともに、ウイズコロナ時代に「食」の大切さを失わずに活動していく重要性について再認識させていただいた。このような機会を与えていただいた仏教婦人会総連盟の関係各位、事務局の喜多村奏氏に心から謝意を表したい。

（中山玲子）

III

広報活動

読売新聞掲載記事 第7回「食withレシピ甲子園」

読売新聞大阪本社共催事業として平成24年度から展開している「食with」プロジェクトの第7回「食withレシピ甲子園」が行われた (p.19-p.21参照)。下記に示すように、文部科学大臣賞をはじめ、入賞作品と審査員のコメントが令和3年1月4日(月)朝刊に1面記事として掲載された。

(中山 玲子)

企画・制作 / 読売新聞社広告局 Ⅲ

食を通して、家族を笑顔に 健康、笑顔のごはん

全国から1,824作品もの応募をいただき、ありがとうございました。



高校生がつくるレシピコンテスト

「健康、笑顔のごはん」をテーマに、高校生が家族を笑顔にするレシピのアイデアを競う「食with」レシピ甲子園。第7回の今回は、コロナ禍で通学もままならない状況があったにもかかわらず、全国から1,824もの作品が寄せられました。いずれも栄養バランスや盛り付けなどはもちろん、地域性などに配慮した力作ぞろい。例年なら、最終審査では審判審査上位の方が集まって実際に料理の腕ふるるところですが、今年はコロナ感染拡大防止のため緊急中止とし、しかし、お送りいただいた調理風景と自己PRの動画も参考に、厳正なる最終審査が行われ、各賞が決定しました。

主催 / 読売新聞社 共催 / 京都女子大学栄養クリニック
後援 / 文部科学省 農林水産省食糧政策局 京都市教育委員会

新鮮firstなbreakfast
～10色14種の地産地消野菜～
森谷 心蓮さん 京都府立東大津高等学校 1年

母と私はスポーツをしているので、栄養バランスのとれた食事は必須。そこで考えたのが地元産野菜をたっぷりと使ったワンプレートです。見た目も美しく、味わいのさまざまな野菜を使った鶏手羽先や菜の花が主役の一品。ご飯には卵と豆を混ぜ込んで鉄分も補給。山芋を加えたとろっとは消化がよく、飽食に最適です。

気分上がる! 龍盛り朝ごはん
伊藤 帆南さん 香葉女子学校高等学校 2年

朝早くから働き始めて疲れ気味の両親を笑顔にしたいと考えた朝ごはんです。彩り豊かで栄養満ちのおかずは慣れない朝でも手軽に作れるものばかり。旨味増えを使った柚子醤油漬、その他子も食べやすいヨーグルトなど、朝にピッタリの味わいになりました。イワシの缶詰は使いやすい、骨まで食べられ、栄養も満ちます。

和食賞

健康! 笑顔の家族ごはん
野田 万理花さん 京都女子高等学校 2年

和食の良さを知ってもらいたくて、家族みんなで食べられる和の朝ごはんにしました。我が家の三姉妹が得意な煮物や揚げ物やたんぱく質をしっかりと取り入れ、朝ごはんも食べられるよう揚げた鶏肉の唐揚げに仕上げました。冷蔵庫にいつもおあるような食材で、忙しい朝でも簡単に作れるのもポイントです。

京都女子大学 今野 留子先生
SDGsの観点から、地元産野菜を積極的に取り入れることで、食生活の改善につながります。また、食生活の改善は、健康にもつながります。

京都女子大学 中山 玲子先生
食生活の改善は、健康にもつながります。また、食生活の改善は、健康にもつながります。

京都女子大学 水戸 留子先生
食生活の改善は、健康にもつながります。また、食生活の改善は、健康にもつながります。

優秀賞

彩り新鮮朝ごはん
森田 悠花さん 京都府立東大津高等学校 2年

栄養バランス満点 彩り洋風朝ごはん
松本 朝さん 大阪府立茨木高等学校 1年

味の深まる 笑顔の朝ごはん
百田 早希さん 香葉女子学校高等学校 2年

我が家自慢の オリジナルメニュー
大林 茂太郎さん 京都府立東大津高等学校 1年

今日も1日 まーるくHappy
山口 愛伊さん 京都府立東大津高等学校 2年

最終審査に参加した8人のレシピはWebで近日公開! www.yomiuri-osaka.com/shokuwith/

**みなさんが創意工夫された彩り豊かな料理に
任命されました**

「特別審査員」高橋 拓児氏
この作品は、素材の持つ個性を最大限に引き出し、見た目も美しく、味わいの深い一品です。また、食生活の改善は、健康にもつながります。

京都女子大学 栄養クリニック 管理栄養士の実践教育の場

京都女子大学栄養クリニックは、京都女子大学の教育研究機関として平成20年に開設されました。食や栄養に関する「教育」「研究」「地域貢献」という3つの使命を有し、京都府立総合医療センターとの連携による実践教育の場として機能しています。一般の方の方向けの料理教室、栄養アセスメント及び健康相談、附属小学校での食育、市民公開講座、子育て中高齢者支援、地域の活性化事業や栄養ケア対策、東日本大震災支援、臨床研究など、様々な分野の活動が行われています。また、管理栄養士の卒業生を対象とする生涯学習会や、他大学との交流、学生・大学院生の実践教育の場としても積極的に活用されています。

III

広報活動

栄養クリニックメールマガジン

本学食物栄養学科卒業生や在学生および関係者の皆様に、栄養クリニックの行事紹介、教員の研究や食品・栄養のトピック紹介、教員の連載コーナー、卒業生の職場紹介などを年2回配信している。本学卒業後も、京女との繋がりを持っていただくため、また栄養に関する情報共有のための本メールマガジンは、本年度、第12・13号の配信を行った。

食物栄養学科の卒業生の多くは、病院や食品系企業、栄養教諭など管理栄養士という専門職として活躍している一方で、仕事上の悩みを抱えている方もいる。栄養クリニックの設立目的でもある教育は卒業生に対しての生涯教育を含んでおり、栄養クリニックの開催する生涯学習講座・栄養講座を通して卒業後の学びの場と専門職同士の交流の場を作っている。しかし、実際は仕事が忙しく施設に足を運んで講義を受けたり、イベントに参加したり、公開講座に参加したりできない方が多く、そのような方たちに向けてミニ知識や最新のトピックスを掲載し、配信している。ミニ知識は食物栄養学科の教員が自身の研究テーマや最近話題の食品・栄養の話題を盛り込み、さまざまなフィールドで働く卒業生にわかりやすく、興味深い内容となっている。また卒業生だよりでは職場でイキイキと働く卒業生の姿を掲載し、在学生や卒業生への良い刺激となっているようである。今年度のミニ知識では、「栄養学と介入研究」「座位行動と健康影響」について紹介し、卒業生だよりでは、保健所に勤務する行政栄養士、病院管理栄養士の2名の卒業生を紹介した。

メールマガジンの内容について、さまざまな現場で働く卒業生や在学生に興味を持ってもらえるよう、また登録者数の増加も目指して、最新の話題や関心の高いテーマなど提供する情報を吟味して、更新していけるように心がけたい。

(松並晃子)

1. 最近のトピック

<第67回日本栄養改善学会学術総会(誌上開催)にて演題発表を行いました！>

第67回日本栄養改善学会学術総会は、本来であれば9月2日～4日に札幌コンベンションセンターにおいて開催される予定でしたが、COVID-19の感染拡大防止の観点から、誌上開催となりました。本年度は、栄養クリニックから4題の演題を発表しましたので、要旨を掲載いたします。

演題① 学童期の偏食改善 —保護者の偏食対応の観点から—

[【https://drive.google.com/file/d/1ExkOQLaxiFcnJmwDeJtGFPe1SPXONjpw/view?usp=sharing】](https://drive.google.com/file/d/1ExkOQLaxiFcnJmwDeJtGFPe1SPXONjpw/view?usp=sharing)

演題② 若年男性の骨密度の実態 ～骨粗鬆症対策の重要性～

[【https://drive.google.com/file/d/1nkBMs32HlgYHC1qZRM_t-bi4sWfqrsl/view?usp=sharing】](https://drive.google.com/file/d/1nkBMs32HlgYHC1qZRM_t-bi4sWfqrsl/view?usp=sharing)

2. ミニ知識(食物栄養学科の教員や栄養クリニックのスタッフ担当のコーナーです)

座位行動と健康影響

(京都女子大学家政学部食物栄養学科 教授 坂手 誠治先生)

近年、座りすぎによる健康影響が注目されています。これまで、座っている時間の長さが2型糖尿病や肥満の発生リスクと関与することや、日頃、運動していても座っている時間が長いと健康リスクが上がるなどが報告されています。近年では、仕事のスタイルやライフスタイルの変化により、座位時間が増える傾向にあります。そのような中で、私たちは「座りすぎない生活習慣づくり」が大切になっていくと言えます。

詳しくは下記をクリック！[【https://drive.google.com/file/d/1AUrttOHj3GkhCGsiZvj3Z3SU6Remm0/view?usp=sharing】](https://drive.google.com/file/d/1AUrttOHj3GkhCGsiZvj3Z3SU6Remm0/view?usp=sharing)

3. 連載コーナー「Eggciting(エキサイティング) 卵の研究(第28回～第30回)」

本学家政学部食物栄養学科教授のたまご博士、八田一先生が「鶏の研究」という雑誌に連載されている「Eggciting(エキサイティング)卵の研究」をこのメルマガでも連載しています。京女の皆さまも是非、これを読んで卵に詳しくなりましょう！

第28回 鶏卵抗体 (IgY) との出会い

[【https://drive.google.com/file/d/1LeEw6Bw5Vnuetkmo26Me0kSK-VSArQ/view?usp=sharing】](https://drive.google.com/file/d/1LeEw6Bw5Vnuetkmo26Me0kSK-VSArQ/view?usp=sharing)

第29回 鶏卵抗体 (IgY) の調整方法とその生産性

[【https://drive.google.com/file/d/1OltRjz26HICTClex2LcDra_nWtNlKOa/view?usp=sharing】](https://drive.google.com/file/d/1OltRjz26HICTClex2LcDra_nWtNlKOa/view?usp=sharing)

第30回 鶏卵抗体 (IgY) 精製方法の研究開発

[【https://drive.google.com/file/d/1ib942zTbadH2qVXPHICOsTioJnnW78/view?usp=sharing】](https://drive.google.com/file/d/1ib942zTbadH2qVXPHICOsTioJnnW78/view?usp=sharing)

4. 卒業生だよりのコーナー

私は大学卒業後、医療法人大寿会大寿会病院にて管理栄養士として勤務しております。直営給食ですので栄養管理はもちろん盛り付けなどの調理補助(調理は調理師さんがします)や献立作成、発注なども行っております。委託給食と異なり患者様の食事をどのように作成するのかを理解できるため、食事の提案がしやすく、また献立や調理方法の変更もすぐに対応できます。クリスマスなどの行事や季節ごとに特別な献立を考え、提供したりするのでも楽しいです。



クリスマスに提供した手作りケーキ&ゼリー(常食・ミキサー食)



ひなまつりの献立

令和2年度第13号より抜粋

◆季節を味わう料理カレンダー

平成20年（2008年）7月に栄養クリニックが開設され、その翌年から広報活動の一環として料理カレンダーを制作し、栄養クリニック利用者をはじめ、学内外関係者に毎年12月初旬にお届けしている。

「和食」が世界無形文化遺産に登録された背景の一つに、「和食」は食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現し、季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しむといった特徴がある。季節を味わう料理カレンダーは、季節の新鮮な食材を使い、和食に加え、洋食、中華、エスニック料理や行事食、デザートと様々な分野の料理を紹介している。毎日の料理はマンネリ化しがちですが、楽しみながら作っていただき、家族で囲む食卓が豊かになり、皆様の健康的な食生活の支援につながることを願い作成した。

カレンダーの表には料理（写真）、裏には次の内容が記載されている。

●**レシピ**：基本的に日常的に入手しやすい材料を使い、作りやすい分量で示している。作り方は、手順に従って分かりやすく示している。

●**料理メモ**：食材の選び方・使い方・保存方法や素材の味わいを活かす調理方法のポイントを補足している。

●**栄養情報**：料理に使われている食材に含まれている栄養成分や調理に伴う変化、料理の由来などを紹介している。

●**皆様の感想**：今年で12年目を迎え、次のような感想が寄せられている。

- ・見栄えがよく、比較的簡単に作れるので、毎年楽しみにしています。
- ・一つひとつの料理が我が家の定番料理になり、増え続けており、嬉しい限りです。
- ・毎年のカレンダーをファイルに綴じて、料理本として利用しています。
- ・料理のコツや栄養情報が記されているので、正しい知識が身に付き嬉しいです。
- ・栄養クリニックの味がとても気に入り、我が家の味が変わってきました。家族に大好評でとても満足しています。



3月 新玉ねぎのコンソメスープ
7月 たことトマトのリボンパスタ
10月 秋鮭と秋野菜の南蛮漬け
12月 牛ヒレステーキ・バルサミソース

（木戸詔子）

◆第18回京都学生祭典オンライン本祭「オンライン料理教室においてやす」

人口の1割を学生が占める学生のまち・京都で学ぶ大学生がプロデュースする京都学生祭典は、平成15年より毎年、平安神宮・岡崎プロムナード一帯にて開催されている。18回目を迎える今年度は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大予防のため、オンライン開催となった。その企画の一つとして、コロナ禍で自炊をする機会が増え、料理の腕前を上げたい方などを対象に京都の老舗料亭の料理人を講師として招き、オンラインで料理教室を開催することとなった。栄養クリニックの調理室を会場として提供し、オンラインミーティングアプリ「Zoom」を用いて配信を行った。

●日時：令和2年10月11日（日）

第1回13：00～14：00（大学生の方向け）

第2回15：00～16：00（一般の方向け）

●参加人数：合計58名

●講師：園部晋吾氏（京都・洛北 老舗料亭「山ばな平八茶屋」21代目当主）

●企画内容：旬の食材を使ったご飯に合う和食のレシピ（筑前煮、サーモンつけ焼、けんちん汁）と調理方法についてご紹介いただいた。また、参加者の質問等にもリアルタイムでお答えしていただいた。

会場の設営や食材の調達、司会進行や配信まですべてを実行委員の学生が行った。当クリニックのスタッフは、前日準備の段階から見学させていただいた。学生のスムーズな進行や園部氏の丁寧な料理や調理方法についての解説により、テンポが良く分かりやすい料理動画配信となった。参加者には自宅などからZoomで参加していただいたため、通常開催では参加が難しい方にも参加していただけた。オンラインならではの企画であった。

当時、栄養クリニックでは、コロナ禍での料理教室等の開催方法を模索しており、今回の企画はオンライン開催の方法を知るとても良い機会になった。配信環境の整備等、当クリニックでオンラインの事業を行うには課題もあるが、今後の市民のニーズに応えていけるよう、また幅広い世代への働きかけも目指して、事業の在り方について検討していきたい。



（松並晃子）

IV 研究活動

栄養クリニックは、文部科学省が定める条件（設立から3年の活動実績と安定した継続的な共同研究ができる人員構成と学内予算配分などの運営体制が整っていること）を満たしており、大学附属研究施設として認可されています。大学附属研究施設として、臨床栄養学や予防栄養学分野での研究に取り組んでおり、健康寿命の延伸を目指し、骨粗鬆症、サルコペニアやメタボリックシンドロームなどの対策を中心に栄養アセスメント等の活動を行い、その研究成果を学会等で発表しています。また、大学院生や卒業生を対象とする研修員の受入れを行っています。

◆第67回日本栄養改善学会学術総会 誌上発表

●日時：令和2年9月2日（水）

●会場：本来であれば9月2日～4日に札幌コンベンションセンターにおいて開催される予定だったが、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大防止の観点から、誌上開催となった。

演題：学童期の偏食改善 —保護者の偏食対応の観点から—

○中山玲子^{1) 2)}、松並晃子^{1) 2)}、富田穂佳²⁾

1) 京都女子大学 栄養クリニック 2) 京都女子大学 家政学部 食物栄養学科

【目的】

学童期の偏食改善に焦点を絞り、保護者が過去に受けた苦手食品（以下偏食）への対応と現在の偏食改善状況、保護者と子供の偏食、偏食への対応、共食状況等との関連を検討した。

【方法】

私立F小学校全児童478人の保護者を対象に、過去（学童期）及び現在の偏食状況、過去に受けた偏食への対応、子供の偏食状況、子供の偏食への考え・対応、共食等に関する項目について、無記名自己記入式にて調査を行った（回収率86.2%）。

【結果】

保護者の過去と現在の苦手個数とは有意な関連がみられた。過去より改善がみられた者（改善有り群）は60%おり、過去の苦手食品数と有意な関連がみられた。過去に受けた偏食対応は、食べるように声かけ（「声かけ」）、料理を工夫（「工夫」）された等がある一方、食べ残しても指摘されない、苦手食品が出なかった、もみられた。改善有り群は「声かけ」「工夫」された者が多く、改善なし群は、出なかったが多かった。保護者の偏食と子供の偏食は有意な関連がみられた。子供の偏食への対応は、保護者が過去に受けた対応と一部有意な関連がみられ、現在の自身の苦手食品の使用とも関連があった。子供が偏食高群の保護者は、改善させたいが方法が分からない者が有意に多かった。子供の偏食と保護者の意識とは有意な関連があり、偏食改善を期待・重視している者は、偏食への対応として「声かけ」が有意に多かった。子供の嗜好を重視している者は、指摘しない者が多かった。共食高群の保護者は、「声かけ」や「工夫」が多く、共食低群は指摘しない、苦手食品を出さない者が有意に多かった。会話内容が食べ物、偏食の保護者は、それぞれ料理の工夫、声かけが多かった。

【考察】

保護者が子供の頃に受けた偏食への対応は、偏食改善だけでなく、子供の偏食対応にも影響することが示唆された。偏食改善のためには、料理を工夫する、声かけをするなど家庭での保護者の積極的な働きかけが重要である。

（中山玲子）

演題：若年男性の骨密度の実態 ～骨粗鬆症対策の重要性～

○木戸詔子¹⁾、徳本美由紀¹⁾、中村智子¹⁾、松並晃子¹⁾、中山玲子^{1) 2)}、宮脇尚志^{1) 2)}

1) 京都女子大学 栄養クリニック 2) 京都女子大学 家政学部 食物栄養学科

【目的】

当クリニックは毎年、京都市内で開催されている中小企業のフェアに健康イベントとして参加しており、2019年度は骨密度と握力の測定、食品摂取の多様性評価票を用いた食生活調査を実施したので、その結果を報告する。

【方法】

参加者169名について、超音波法による骨密度(%YAM)と握力の測定、食品摂取の多様性評価票を用いたアンケート調査を行った。食品摂取の多様性評価票は、「ほとんど毎日食べる」と回答した項目のみを1点とし、10点満点で食品摂取の多様性得点を算出した。統計解析にはIBM SPSS statistics24を用いた。

【結果】

男女別・年齢3群別(40歳未満、40～59歳、60歳以上)に%YAM80未満の割合を比較したところ、女性では加齢に伴いその割合が有意に増加($p=0.001$)したが、男性では有意差がなかった。40歳未満での%YAM80未満の割合が男性で43%、女性で26%を占めていた。男女・年代別の多様性得点の平均値を調べた結果、男女とも若年層ほど低い傾向があり、男性30歳代(1.9 ± 1.7 点)、女性20歳代(2.7 ± 1.9 点)で最も低かった。食品摂取の多様性評価票における牛乳・乳製品の摂取頻度を男女別・年齢3群別に比較したところ、男性では若年層ほど有意に低く($p=0.037$)、女性でも有意差はないものの同様の傾向がみられた($p=0.084$)。その他の食品の摂取頻度では、40歳未満において、果物は男女とも(男性: $p=0.015$ 、女性: $p=0.001$)、魚介類($p=0.045$)、大豆・大豆製品($p=0.018$)では女性のみ、有意に摂取頻度が低かった。

【考察】

今回の対象者では、男性では骨密度と年齢の相関はみられず、男性40歳未満で%YAM低値の者が女性の1.7倍と多かったことから、将来、骨粗鬆症患者を増加させないために、40歳未満の特に男性を対象とした早期からの教育・啓発が早急の社会的課題であることが示唆された。

(木戸詔子)

演題：高齢者の食に関する知識調査 ～主食・主菜・副菜と骨の健康に必要な栄養素～

○中村智子¹⁾、木戸詔子¹⁾、徳本美由紀¹⁾、松並晃子¹⁾、山口友貴絵^{1) 3)}、中山玲子^{1) 2)}、宮脇尚志^{1) 2)}

1) 京都女子大学 栄養クリニック 2) 京都女子大学 家政学部 食物栄養学科

3) 大和学園 京都栄養医療専門学校

【目的】

当クリニックでは、骨粗鬆症予防の啓発と高齢者の健康寿命の延伸を図るため、京都市内の老人福祉センターにおいて骨密度測定会を実施している。参加者を対象に主食・主菜・副菜や、骨に必要な栄養素[カルシウム、ビタミンD、ビタミンK(以下、Ca、VD、VK)]について知識調査を行ったので報告する。

【方法】

2019年度骨密度測定会参加者528名(男性47名、女性481名、平均年齢 75.1 ± 5.9 歳)を対象に2つの知識調査を実施。(1)9種類の料理を主食、主菜、副菜に分類。(2)日本食品標準成分表(七訂)の食品分類に準じて作成したオリジナルの食品群(計14群)を提示し、Ca、VD、VKを多く含む食品群を選択。

【結果】

(1)9種類の料理を全て正しく分類できた者は全体の48%であった。主食、主菜、副菜の正解3種類を正しく分類できたのは各々85%、52%、55%であり、主食に比べて主菜、副菜の正解率が低かった。(2)Caを多く含む食品群では75%以上の者が「小魚」「牛乳・乳製品」「鮭・青魚」を選択したが、「大豆・大豆製品」「海藻」「納豆」「緑色野菜」「種実類」は認知度が低い傾向がみられた。VDを多く含む食品群では49%が「きのこ」を選択したが、「鮭・青魚」「小魚」を選択した者は20%未満であり、誤答に「油」「肉類」が多かった。VKを多く含む食品群では正解の「緑色野菜」「納豆」を選択した者は各々32%、27%で、回答数上位2位までが誤答の「油」「果物」であり、VKを多く含む食品群の認知度は低かった。

【考察】

調査結果より、高齢者における主食・主菜・副菜や、骨の健康に必要な栄養素についての認知度が低いことが示唆された。これより高齢者への栄養教育では具体的な料理名や食品、栄養素を挙げて日常の食生活に結びつけた説明の工夫が必要であり、骨の健康のためにはCaを多く含む食品群に加えてVD、VKを多く含む食品群についても教育の必要性が示唆された。

(中村智子)

演題：大学祭における参加者の骨密度・体組成・食生活の実態調査

○徳本美由紀¹⁾、木戸詔子¹⁾、中村智子¹⁾、松並晃子¹⁾、中山玲子^{1) 2)}、宮脇尚志^{1) 2)}

1) 京都女子大学 栄養クリニック 2) 京都女子大学 家政学部 食物栄養学科

【目的】

当クリニックでは、毎年大学祭で本学食物栄養学科と協力して栄養アセスメント体験を実施している。2019年度の参加者の骨密度、体組成及び食生活について調査した。

【方法】

大学祭参加者のうち、本調査に同意が得られた20歳以上の173名を解析対象とし、超音波法による骨密度(%YAM)及び体組成の測定と食品摂取の多様性評価票調査を実施した。

【結果】

参加者の年齢分布は20歳～82歳であり、男性は20歳代が43%、女性は40歳代と50歳代がそれぞれ57%であった。骨粗鬆症とその予備軍とされる%YAM80未満は、20-39歳で10%、40-49歳で31%、50歳代以上で52%であった。骨密度及び体組成との関連を検討した結果、%YAM80未満群では%YAM80以上群と比較して、体脂肪率が有意に高く骨格筋率が有意に低値であった。食品摂取の多様性得点は、20-39歳で低値を示した。各食品群の摂取頻度は、20-39歳で魚介類、肉類、緑黄色野菜、果物、海藻類の摂取頻度が低く、年代の上昇に伴い摂取頻度が有意に上昇した。

【考察】

%YAM80未満群の割合が20-39歳において10%、40-49歳で31%存在したことにより、将来、高齢期における骨粗鬆症患者の増加が危惧される。20-39歳においては食品摂取の多様性得点及び各食品群の摂取頻度がいずれも他の年代に比べて低いため、骨粗鬆症をはじめとする生活習慣病予防の点からも、若年世代を対象とする食習慣改善のための教育を十分に行うことが重要であると考えられる。また、%YAM80未満群は%YAM80以上群に比べ骨格筋率が低いことから、今後は、骨格筋率に関連のある身体活動や食事内容との関係についても検討する必要がある。

(徳本美由紀)

栄養クリニック研修員だより

栄養クリニック研修員 徳本美由紀

元栄養クリニック指導員

1. 研修テーマ：京都市在住高齢者における骨密度と体重・食生活の現状

2. 研修指導者：栄養クリニック指導員 木戸詔子

3. 研修員を希望した理由：

本学大学院修士課程を卒業後、大阪市の北野病院に管理栄養士として7年間勤務した。結婚を機に退職した後、2017年5月から栄養クリニック指導員として勤務させていただいた。2020年5月に第2子出産予定のため、2020年3月をもって退職した。先生方とご相談の上、過去の事業の一環で得られたデータを論文化すること、学会発表を行うことを目的として2020年4月から研修生として活動させていただくこととなった。

4. 今年度の取組：

【学会発表】

指導員在職中に2019年度藤花祭栄養アセスメント（2019年度活動報告書p.15-16参照）で得られたデータを統計解析したところ、30～50代でも骨密度低下が懸念されるという結果が得られた。骨粗鬆症予防についての教育は、高齢者を中心に実施されることが多いが、若年期からの教育が将来の骨粗鬆症患者増加防止に重要ではないかと考え、これを第67回日本栄養改善学会学術総会にて「大学祭における参加者の骨密度・体組成・食生活の実態調査」の演題で発表した。

要旨締切が出産予定日付近であったため、要旨と発表用スライドは在職中におおむね完成させておき、締切までに提出した。7月に新型コロナウイルス感染症（COVID-19）感染拡大の影響から学会の誌上開催が決定したため、要旨の提出をもって発表となった（要旨はp.40参照）。

【論文作成】

在職中「高齢者の骨を守るための栄養ケア教室」に関する研究報告を多数行ってきたが、論文作成を行うことができなかった（過去の研究報告は2017年度活動報告書p.54-55、2018年度活動報告書p.47-52、2019年度活動報告書p.52-63参照）。そこで、2018年度6月から2019年度12月に、京都市老人福祉センターを利用し、「高齢者の骨を守るための栄養ケア教室」に初めて参加した者797名を対象として、骨密度と食生活に着目してデータ解析を行い、論文作成を行うこととした。（活動の詳細は2018年度活動報告書p.14-15、2019年度活動報告書p.17-18）

4月、COVID-19の影響で打ち合わせが実施できず、活動は持ち越しとなった。5月、予定日より早くなったが無事に第2子を出産し、その後約2か月は育児を中心とした生活を過ごしたが、2人育児にも慣れてきた7月から活動を開始することとした。栄養クリニックに赴き、論文の構成などについて木戸先生とご相談し、データの整理を行った。8月、自宅での統計解析を本格的に開始した。以後は木戸先生とメールや電話にてご相談・ご指導をいただき、修正や追加を繰り返し、今年度中に学会誌に投稿することを目標として投稿準備を進めているところである。

【まとめ】

在職中に収集した貴重なデータを、先生方のご指導をいただきながら形として残すという大役を任せただけのことに大きな責任と喜びを感じている。また大学・大学院・病院勤務・栄養クリニック在職中と行ってきた研究活動を、育児をしながらでも継続させていただける環境を整えてくださり、感謝の言葉しかない。栄養クリニックの素晴らしい事業成果を少しでも多く形に残すことができるよう、これからも鋭意努力する所存である。

育児や仕事の合間をぬっての作業で、進捗が遅く木戸先生をはじめ、先生方にはご不便やご迷惑をおかけしておりますが、手厚くご指導いただいておりますこと、心より御礼申し上げます。

1. 研修テーマ：幼児期における食育—偏食との関連—

2. 研修指導者：副栄養クリニック長 中山玲子

3. 研修員を希望した理由：

2005年に本学家政学部食物栄養学科を卒業後、製薬会社、食品会社等の研究員を経て、夫の留学に伴い渡米した。2015年に帰国し、第1子を出産後、2016年よりリトルガーデンインターナショナルスクール（以下リトルガーデンと表記）で管理栄養士として勤務している。

リトルガーデンは千葉県を中心に11校を展開する、0歳児から5歳児までが通う保育園である。バイリンガル育成教育に力を入れており、外国籍の園児や帰国子女を積極的に受け入れている。日本の給食システムや和食に慣れていない園児は、極端な偏食や過食が見られることがあり、食育を通して改善に努めていきたいと考えた。そこで栄養クリニックで研修員制度があることを知り、幼児の食育について研修を行い、当園での食育に研修成果を生かしていきたいと考えた次第である。

4. 今年度の取組：

本年度はCOVID-19感染拡大により、栄養クリニックでの研修や食育の実践は十分に行えなかった。しかしながら京都と千葉の遠隔にあったが、中山玲子先生にメール等で指導助言を頂き、園長の許可を得てリトルガーデンWBG（World Business Garden）校で、園児の偏食改善に関するプレ研究に取り組んだ。

WBG校では昨年度まで栄養士は在籍せず、保育士が食育を担当していた。私は本年度6月に第2子の育児休業から復帰し、管理栄養士を務めている。毎日の給食やおやつ調理などを担当する他、“キッチンの先生”としてクッキングレッスンを毎月実施している（写真1,2）。日頃から園児と一緒に給食を食べており、食事中の園児の様子を観察していると、当園では特に3歳児クラスで偏食のある園児が多いことに気がついた。とりわけ週2、3回の割合で提供している豆腐料理の残食の多さが気になった。豆腐は和食の食材で、たんぱく質源として重要であることから、偏食を改善したいと思った。

そこでプレ研究として、8月にCOVID-19対策を万全にして豆腐作り体験を実施し、前後の豆腐の喫食状況を検討した。

●目的：豆腐作り体験による豆腐が苦手な園児の偏食改善を試みる

●方法：8月に豆腐作り体験を実施し、その日の給食に出来たて豆腐を入れたすまし汁を提供した。レッスン時間は30分程度と限りがあったので、短時間で形成できる寒天豆腐とした。また、実施日の前後に2回ずつ豆腐料理提供日の残食調査（園児個別に測定）を行い、食育の影響を検討した。

●対象：園児12名（3歳児8名、4歳児4名）で、全員一緒に豆腐作りに取り組んだ。安全に配慮し、豆乳ににがりを加えて混ぜる操作を園児が行った。また園児は、水に寒天が溶けていく様子や、豆乳を加えた時の変化を間近で観察した。

●結果・考察：園児の数が少ないこともあり、豆腐作り体験の前後で豆腐料理の残食量に有意な差はみられなかった。しかしながら、皆真剣な眼差しでクッキングレッスンに臨み、豆腐作り体験を楽しんでくれた。レッスン後に豆腐料理を提供した際、「先生がんばってお豆腐食べるよ!」「お豆腐だーいすき!」と私に声をかけてくれ、前向きに苦手な豆腐にチャレンジする姿が見られた。今回のプレ調査では明確な結果はでなかったが、園児個別の状況を観察した結果、体験により豆腐料理の残食が減った例も見られ、今後個別の更なる検討・対応も必要と思われる。

私がWBG校に赴任してから毎日給食時間を共にすることで、園児との絆も段々と深まっている。園児と好きな食べ物、苦手な食べ物の話をしたり、食材の提供の仕方を工夫したりすることで、全体的な残食が徐々に減っていると感じる。その中で残食が気になるものも新たに見つかった。幼児期の偏食改善は、食を楽しむ、豊かな人間形成や、生涯にわたるバランスの良い食生活の実践の観点からも重要であり、今回のプレ研究を参考に、当園の今後の課題として引き続き、食育プログラム（クッキングレッスン、食材とのふれあい体験や絵本等）を通じて偏食を改善していきたいと考えている。

中山玲子先生には、研究の進め方や枠組みについて多くのご指導をいただき、心より感謝申し上げます。栄養クリニックの先生方、スタッフの皆様には、多くのご支援をいただきました。厚く御礼申し上げます。



写真1



写真2

令和2年度 年間行事報告

健康料理教室【主催】中止（日付は開催予定日）

日付	タイトル	参加者数	参加スタッフ
1 / 26 (火)	和洋折衷の冬の葉膳（体を温め免疫力アップ）	—	木戸・中村・松並
1 / 27 (水)	和洋折衷の冬の葉膳（体を温め免疫力アップ）	—	木戸・中村・松並
2 / 4 (木)	買い置き食材で簡単、たんぱく質アップ！	—	木戸・中村・松並
2 / 5 (金)	買い置き食材で簡単、たんぱく質アップ！	—	木戸・中村・松並

STAY HOME 応援!! 栄養クリニック健康レシピコーナー

公開日	レシピ
5 / 22 (金)	季節を味わう 藤ごはん
5 / 28 (木)	おしゃれな グラスサラダ2品
6 / 4 (木)	電子レンジで！低カロリー・減塩の紙包焼きそば
6 / 11 (木)	旬の野菜をまるごと味わう 万願寺唐辛子のチーズ&おかかボート
6 / 18 (木)	貧血予防のワンディッシュ！ 牛肉と枝豆のガーリックライス
6 / 25 (木)	牛乳パックと電子レンジで簡単！ 水無月
6 / 29 (木)	カロリーカットのタコとトマトの中華サラダ
7 / 9 (木)	カロリーや塩分が気になる方に 糸寒天とトマトのさっぱりスープ
7 / 16 (木)	カラフル野菜をお子さまの好きなチーズ味で!! 夏野菜のカリカリチーズ焼き
7 / 22 (木)	野菜嫌いのお子さんにも!! カラフル野菜を使った プチ野菜タルト
7 / 30 (木)	簡単エスニック料理 カオマンガイ
8 / 6 (木)	薬味たっぷり冷しゃぶ握り
8 / 20 (木)	混ぜるだけ簡単! やわらか豆乳もち
9 / 10 (木)	秋野菜の揚げびたし
9 / 24 (木)	電子レンジで作る 本格チャーハン
10 / 8 (木)	具たくさん里芋コロケ
10 / 22 (木)	電子レンジで簡単! きのこたっぷりビーフン
11 / 5 (木)	自家製厚揚げと里芋の炊き合わせ
11 / 19 (木)	さつまいも入りポテトサラダのフラワーボート
12 / 3 (木)	簡単ローストビーフ
12 / 17 (木)	簡単電子レンジ調理 手羽先の照り焼き
1 / 7 (木)	餅巾着のカリカリ焼き3種
1 / 21 (木)	ぶり大根
2 / 4 (木)	葉膳・長芋グラタン
2 / 25 (木)	桜えびと春キャベツのカルシウムたっぷりミルクスープ
3 / 4 (木)	菜の花ずし
3 / 18 (木)	簡単桜もち

第7回 食 with レシピ甲子園【共催】

日付	タイトル	参加者数	参加スタッフ
6月上旬告示 9 / 30 (水) レシピメ切	第7回「食 with レシピ甲子園」レシピ募集	レシピ応募総数 1,824 作品	
12 / 6 (日)	京料理 木乃婦による8作品の試作・試食による評価		高橋拓児氏 (「木乃婦」3代目主人)
12 / 13 (日)	8作品の最終審査会		中山・今井・木戸
1 / 4 (月)	読売新聞社採録特集号掲載		

特定保健指導

実施月	利用者数 (のべ)	参加スタッフ
9月	1	中村
10月	1	中村
1月	1	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【主催】

日付	タイトル	対象者数	参加スタッフ
7月発行	健康情報通信 No.17	東山区の小学校・区役所 1,650 部	中山・木戸・中村・松並
11月発行	健康情報通信 No.18	東山区の小学校・区役所 1,650 部	中山・木戸・中村・松並

学内連携事業

日付	タイトル	参加者数	参加スタッフ
12 / 18 (金)～	学生生活支援行事 「女子大生のための料理教室・おせち料理について」(動画公開)	—	中山・木戸・中村・松並

公開講座・学外依頼講演

日付	講演題目	参加者数	講師 参加スタッフ
11 / 13 (金)	生涯学習講座「これであなたも健康長寿！」	11	中山

研究活動

日付	演題	備考
9 / 2 (水)	学童期の偏食改善 —保護者の偏食対応の観点から—	第67回日本栄養改善学会学術総会(誌上開催) 中山・松並・冨田
9 / 2 (水)	若年男性の骨密度の実態 ～骨粗鬆症対策の重要性～	第67回日本栄養改善学会学術総会(誌上開催) 木戸・徳本・中村・松並・中山・宮脇
9 / 2 (水)	高齢者の食に関する知識調査 ～主食・主菜・副菜と骨の健康に必要な栄養素～	第67回日本栄養改善学会学術総会(誌上開催) 中村・木戸・徳本・松並・山口・中山・宮脇
9 / 2 (水)	大学祭における参加者の骨密度・体組成・食生活の実態調査	第67回日本栄養改善学会学術総会(誌上開催) 徳本・木戸・中村・松並・中山・宮脇

以上

京都女子大学 栄養クリニック規則

制 定 平成20年4月1日

最終改正 令和2年3月18日

(設置)

第1条 京都女子大学学則第59条に基づき、京都女子大学に京都女子大学栄養クリニック（以下「クリニック」という。）を置く。

2 クリニックの組織及び運営は、この規則の定めるところによる。

(目的)

第2条 クリニックは建学の精神に則り、管理栄養士の実践教育をはじめ、広く健康・栄養にかかわる学術研究を深め、その成果を学部・大学院の教育、並びに社会一般に還元することを目的とする。

(事業)

第3条 クリニックは前条の目的を達成するために次の事業を行う。

- (1) 家政学部食物栄養学科における健康・栄養にかかわる実践教育・研究
- (2) 家政学研究科における実践教育・研究
- (3) 京都女子学園内における食育の推進
- (4) 市民を対象とした栄養指導・相談、啓発活動・刊行物の発行
- (5) その他、クリニックの目的を達成するために必要と認められた事業

(健康・栄養指導の種類及び料金)

第4条 健康・栄養指導等の種類及び料金については別に定める。

(クリニック構成員)

第5条 クリニックの事業を行うため次の構成員を置くことができる。

- (1) 栄養クリニック長（以下「クリニック長」という。）1名
- (2) 副栄養クリニック長（以下「副クリニック長」という。）1名
- (3) 栄養クリニック指導教員（以下「クリニック指導教員」という。）若干名
- (4) 栄養クリニック指導員（非専任職員）（以下「クリニック指導員」という。）若干名
- (5) 栄養クリニック・スタッフ（ラボラトリー・スタッフまたはシニアラボラトリー・スタッフ）（以下「クリニック・スタッフ」という。）1名
- (6) 栄養クリニック研究員（以下「クリニック研究員」という。）若干名
- (7) 栄養クリニック研修員（以下「クリニック研修員」という。）若干名

(クリニック長)

第6条 クリニック長は、クリニック運営業務全般を統括するとともに、クリニック構成員として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、第3条にかかげる事業に従事するとともに、クリニック指導員、クリニック・スタッフを指揮して事業に付随する諸業務を推進する。

2 副クリニック長は、クリニック長のもとにクリニック研究員及び研修員に対する助言・指導を行い、その責任を負う。

3 副クリニック長は、家政学部食物栄養学科において管理栄養士養成課程の専任教員として5年以上の教育経歴を有するものの中から、運営委員会の議を経てクリニック長が推薦し、学長の申し出にもとづき、学園長の承認を得た者について、理事長名で雇用契約を締結する。

4 副クリニック長の任期は1年とし、再任を妨げない。

(クリニック指導教員)

第7条 クリニック指導教員は、クリニック長及び副クリニック長を補佐して、クリニック運営業務全般に従事するとともに、第3条にかかげる事業を分担する。

2 クリニック指導教員は、クリニック長及び副クリニック長とともに、クリニック研究員及び研修員に対する助言・指導を行い、その責任を負う。

3 クリニック指導教員は家政学部の専任教員で、かつ管理栄養士免許取得者の中からクリニック長の推薦にもとづき、運営委員会の議を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、第3条にかかげる事業を分担し、併せて事業に付随する諸業務に従事する。

2 クリニック指導員は、管理栄養士免許取得者で、かつ原則として5年以上の管理栄養士としての実務経験があるものの中から、運営委員会の議を経てクリニック長が推薦し、学長の申し出にもとづき、学園長の承認を得た者について、理事長名で雇用契約を締結する。

3 クリニック指導員は任期を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、連携推進課長の監督のもと、クリニック運営業務全般に従事し、併せて第3条にかかげる事業に付随する諸業務を行う。

2 クリニック・スタッフは、管理栄養士免許取得者（取得見込みの者を含む。）とする。

(クリニック研究員)

第10条 クリニック研究員は、クリニック長、副クリニック長、クリニック指導教員、クリニック指導員とともに、第3条に

かかげる事業を分担することができる。

2 クリニック研究員は、原則として京都女子大学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、第3条にかかげる事業に従事することができる。

3 クリニック研修員の研修期間は1年とする。

(運営委員会)

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

(運営委員会の構成)

第13条 運営委員会は次の各号に定める委員をもって構成する。

- (1) 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) 連携推進課長

(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) 連携推進課長

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、教務部連携推進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、学長が行う。

附則

この規則は、平成20年4月1日から施行する。

附則

1 この規則は、平成22年4月1日から施行する。

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

附則

この規則は、平成23年4月1日から施行する。

附則

この規則は、平成25年4月1日から施行する。

附則

この規則は、平成27年4月1日から施行する。

附則

この規則は、平成28年4月1日から施行する。

附則

この規則は、令和2年4月1日から施行する。

京都女子大学 栄養クリニック職員

■栄養クリニック長（食物栄養学科教員・医師）

担当科目・研究分野

宮脇 尚志 家政学部教授

病態栄養学、解剖生理学、臨床医学概論・予防医学、健康科学、糖尿病、肥満

■副栄養クリニック長（元食物栄養学科教員・管理栄養士）

研究分野

中山 玲子 特命副学長・名誉教授

栄養教育論・脂質栄養生化学、栄養教育（食育）

■栄養クリニック指導教員（食物栄養学科教員・管理栄養士）

担当科目・研究分野

今井佐恵子 家政学部教授

臨床栄養学・糖尿病をはじめとする生活習慣病の食事療法

横山 佳子 家政学部教授

公衆栄養学、公衆栄養活動論、微生物学・細菌学、食品衛生

米浪 直子 家政学部准教授

栄養評価論、ライフステージ別栄養学・エネルギー代謝

樹山 敦子 家政学部講師

臨床栄養学・栄養生理学

■栄養クリニック指導員（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

中村 智子 元丸大食品株式会社 管理栄養士（商品開発）、株式会社ベネフィット・ワン（特定保健指導）

■栄養クリニック研究員（食物栄養学科教員）

担当科目・研究分野

川添 禎浩 家政学部教授

栄養薬理学、健康環境論、食品衛生学、公衆衛生学・食品安全性学

坂手 誠治 家政学部教授

運動栄養学、基礎栄養学、基礎栄養学実習、基礎の生物学・運動生理学、スポーツ健康科学、体力・身体活動

辻 雅弘 家政学部教授

応用生理学、臨床病態学、生理学実験・小児外科、神経科学

八田 一 家政学部教授

食品学各論、栄養機能論・食品科学、食品加工学、食品免疫学

門間 敬子 家政学部教授

食品学実験、食品学総論、食物栄養の化学、栄養機能論・生活科学、食品学、タンパク質化学

桂 博美 家政学部准教授

応用調理学、給食運営論、調理学実習Ⅰ、給食経営管理論・食品栄養学

河野 篤子 家政学部准教授

基礎栄養学実習、給食運営論、給食経営管理論・食文化

成川 真隆 家政学部准教授

食品学総論、食品学各論、食品学実験・食品科学、味覚生理学

橋本 彩子 家政学部講師

ライフステージ別栄養学、栄養評価論、栄養教育各論・応用栄養学、ミネラル栄養

松尾 道憲 家政学部准教授

分子栄養学、生化学、バイオサイエンス・分子生物学、分子栄養学、生化学

松本 晋也 家政学部准教授

基礎栄養学、分子栄養学、生化学、基礎の化学、基礎の有機化学・応用生物化学、機能生物化学

■栄養クリニック研修員（管理栄養士）

研究題目

土岐田小百合 リトルガーデンインターナショナルスクール管理栄養士

幼児期における食育一偏食との関連—

徳本美由紀 元大阪北野病院 管理栄養士・元栄養クリニック指導員

京都市在住高齢者における骨密度と体重・食生活の現状

山口友貴絵 大和学園京都栄養医療専門学校准教授

地域高齢者の身体組成・身体機能・食生活実態調査

および高齢者の健康づくりを支援する方法の構築

■栄養クリニックスタッフ（管理栄養士）

松並 晃子

編 集 後 記

京都女子大学栄養クリニックは、平成20年度に開設してから13年（R研究棟に移転してから9年）が経過いたしました。今年度は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大予防のため、対面・飲食を伴う当栄養クリニックの事業はほとんど中止せざるを得ませんでした。できる範囲で精いっぱい取り組みました。お陰さまで、今年度の活動報告書第13号（2020年度）を発行出来ますこと、関係の皆様には厚く御礼申し上げます。

大学地域連携事業や大学祭の栄養アセスメント体験・栄養相談、学園内の食育（幼稚園、附属小学校、大学学生）等の各事業は中止を余儀なくされましたが、「STAY HOME応援!! 栄養クリニック健康レシピコーナー」を立ち上げました。また、学生支援の料理教室として、ミニ講義と調理実習を動画でオンライン提供しました。特定保健指導においては、感染対策を万全にして対面で行い、満足度の高い成果を出しております。第7回食withプロジェクト～レシピ甲子園～も、コロナ禍の中、無事に最終審査ができました。一般市民向けの生涯学習講座を初めて開催し、好評でした。

また、研究機関としても取り組んでおりますが、第67回日本栄養改善学会は、残念ながら誌上開催となりましたが、4演題の発表を行いました。栄養クリニックの連絡協議会の開催はできませんでした。当栄養クリニックの事業の特徴は、学生がボランティアに参加し、幅広い活動をしている点でもあります。休校やオンライン授業等、感染症予防対策上の制約もあり、今年度は十分に活動できませんでした。以上、可能な範囲で取り組みましたこと、今年度の報告書からうかがい知ることが出来ます。

COVID-19との戦いはしばらく続くものと思われませんが、「食を通じて健康に、免疫力アップ」、といった情報発信を続けていくとともに、今後の当栄養クリニック活動の在り方を模索しながら努力して行きたいと思っております。これからも地域に根ざした大学の「教育研究機関」として、様々な課題を一つずつ解決しながら、活動内容の継続・拡大、研究の充実を図って参りたいと思っております。

今後とも引き続き、ご支援ご指導を賜りますようお願いいたします。

副栄養クリニック長 中山玲子

編集委員会 編集委員長 宮脇 尚志 編集委員 中山 玲子 木戸 詔子 中村 智子 事務担当 松並 晃子	令和3年3月1日発行 発行 京都女子大学栄養クリニック 編集責任者 宮脇 尚志 住所 〒605-8501 京都市東山区今熊野北日吉町35 TEL 075-531-2136 FAX 075-531-2153 URL http://www.kyoto-wu.ac.jp/daigaku/shisetsu/eiyouclinic/index.html
---------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

