

◇東山区における「食」を通じた地域 ネットワーク活性事業

[目 的]

東山区は京都市の中でも特に少子高齢化が顕著な地域である。本事業は高齢者の「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んで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〉

- ・大豆じゃこご飯
- ・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町9番地） TEL075-531-2136 2014年 7月

鉄を多く含む食品

ほうとう、つくね、ひき肉、しじみ、ひじき、大豆、納豆、ひよこ豆、アサゲ、アスパラガス、ほうろく、アボカド、バナナ、りんご、みかん、いちご、ぶどう、梨、りんご、みかん、いちご、ぶどう、梨

カルシウムを多く含む食品

牛乳、ヨーグルト、チーズ、豆腐、小豆、大豆、納豆、ひよこ豆、アサゲ、アスパラガス、ほうろく、アボカド、バナナ、りんご、みかん、いちご、ぶどう、梨

食物繊維を多く含む食品

海藻類、豆類、芋類、根菜類、葉菜類、果物、穀類

大切な学童期

「食事は私たちの生きていくうえで欠かせない大切なものです。食生活の乱れは、栄養不足や過剰摂取による健康被害を引き起こす可能性があります。学童期の食生活は、将来の健康を左右する重要な時期です。適切な栄養摂取を心がけ、健康的な食生活を築きましょう。」

親子で料理を楽しんでみませんか？

京女大栄養クリニックでは、親子で料理を楽しむための講座を開催しています。親子で協力して料理を作ることで、食生活の改善や健康意識の向上が期待できます。ぜひご参加ください。

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町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」

「食事は私たちの生きていくうえで欠かせない大切なものです。食生活の乱れは、栄養不足や過剰摂取による健康被害を引き起こす可能性があります。学童期の食生活は、将来の健康を左右する重要な時期です。適切な栄養摂取を心がけ、健康的な食生活を築きましょう。」

募集！高齢期にやさしい料理教室

健康な食生活を送るために、高齢期にやさしい料理教室を開催しています。高齢者の栄養ニーズに合わせたメニューを提供し、健康維持や生活の質の向上を図ります。ぜひご参加ください。

「学童期の食育レシピ集」冊子 作成中！

学童期の食育は重要な時期です。食育の重要性を伝えるために、学童期の食育レシピ集を作成中です。レシピ集には、学童期の食育に役立つレシピや食育のポイントが紹介されています。ぜひご活用ください。

【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てうれしく思います。

＊「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お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)