

◇外部との共催による「料理教室」—NPO法人京滋骨を守る会共催事業—

[はじめに]

2013年から始まったNPO法人京滋骨を守る会会員を対象とした料理教室も今年で4年目を迎え、年々、参加者が増加している。参加者からは「きれいな調理室で骨を強くする栄養素の豊富な食材を使った献立で実際に調理、試食することができる」「最新の栄養情報の講義が田中事務局長より聴講できる」と、好評を得ている。

第4回 骨粗鬆症予防のための料理教室

担当：中村智子

対象：20名（NPO法人京滋骨を守る会会員）

講義：「ロコモティブシンドロームと栄養」

講師：田中 清（京都女子大学食物栄養学科教授、栄養クリニック研究員、NPO法人京滋骨を守る会事務局長）

ミニ講義：「骨粗鬆症予防とカルシウム」「カルシウムの摂り方」「カルシウムを多く含む食品」

[献立と料理のポイント]

鮭ときのこの炊き込みご飯：香ばしく焼いた鮭（ビタミンD）と、しっかり炒めて旨味を凝縮したきのこ類（ビタミンD）をスキムミルク（カルシウム）と塩昆布（カルシウム）と一緒に炊き込み、茹でた大根葉（カルシウム、ビタミンK）をトッピングした。

かぶと厚揚げのミルクカレー煮：カルシウム豊富な厚揚げとかぶの葉（カルシウム、ビタミンK）を低脂肪牛乳（カルシウム）とスキムミルク（カルシウム）を使ったカレー風味のミルク煮。

小松菜の簡単白和え：和え衣の豆腐を厚揚げ（カルシウム）に替えて水切りの手間を省き、練りごま（カルシウム）を加えた衣でつくる、小松菜（カルシウム、ビタミンK）の和え物。

煮干し入り大根なます：煮干し（カルシウム、ビタミンD）と昆布（カルシウム）を合わ



最新の栄養情報に関する講義の様子



骨を強くする料理

せ酢に漬け、煮干しを骨ごと食べられるようにすることで、旨味も増え、カルシウム豊富な減塩の大根なますに変身。

黒ごまプリン：カルシウムを含む練りごま、低脂肪牛乳、スキムミルク、黒砂糖を使ったカルシウム豊富なおやつ。

(エネルギー：599kcal Ca：654mg VD：6.5 μ g VK：220 μ g 食塩：2.6g)

[感想]

自分なりに骨粗鬆症に対応した食生活を心がけているつもりでしたが、きちんとした知識を学習して、それを活かして日々の食事に実践していくことの大切さを改めて学びました。大変良い機会であったと感謝です。スキムミルクを潜ませるワザ、厚揚げの変身ぶりに感動しました。充実した時間で大変美味しくいただきました。田中教授の最新の講義がとてもありがたくビタミンD、ビタミンKの大切さを再認識しました。バランスのとれたお料理で充分カルシウムが摂れるのは素晴らしく、大変美味しかったです。

第5回 骨粗鬆症予防のための料理教室

第5回料理教室は平成29年3月16日に栄養クニリックとの共催にて実施予定である。田中教授の骨粗鬆症予防についての分かりやすい講演と、会員様からのご要望の多い、骨を丈夫にする栄養素（カルシウム等）が豊富な料理の調理を行う。

NPO法人京滋骨を守る会は平成28年3月29日、認定NPO法人として京都市から認定された。