

I

地域貢献

東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性事業

東山区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年からは地元女性のボランティアの皆さんと東山区地域力推進室のご協力をいただきながら、大学独自の継続事業として取り組んでいる。

◆夏休み親子料理教室

東山区六原地域女性会のボランティアの方々のご協力を得て、親子料理教室を開催した。世代交流の場を提供し、食生活上の経験や知恵を交換し合うなど、女性会の皆さんと若いお母さんと元気な小学生が、素晴らしい時間を共有できる料理教室となった。

4月13日 地域交流・料理教室の実施について、六原地域女性会会長と打ち合わせ

6月15日 区民新聞掲載「親子で料理を楽しんでみませんか？」親子料理教室参加募集記事（東山区在住の小学生と保護者対象、10組20名募集）、京女大クリニック通信募集記事（p.21参照）

8月1日 料理教室実施

●日時：平成29年8月1日（火）10：00～13：00

●会場：栄養クリニック調理室

●参加者：六原地域女性会3名、親子6組17名

●献立：おだしの効いた京風スープカレー、ぶるぶるのわらび餅

●実施内容：親子で昆布とかつお節から混合だしをとり、昆布だしの味、塩が加わった味、かつおだしが加わった味を体験して、だしの美味しさを親子でしっかり学んだ。カレーとわらび餅の調理を女性会やスタッフの支援の下で行い、親子でじっくり楽しんでいただいた。

●お母さんからの感想：大変楽しく参加させていただきました。子どもと一緒に料理をする時間はなかなかありません。とても貴重な時間を過ごすことができました。また、参加したいです。

●お子さんからの感想：かつおと昆布のだしが効いたカレーはとっても美味しかった。わらび餅の作り方も面白く、ぶにぶにして美味しかった。また作りた。とても楽しかった。

（木戸詔子）



◆シニア料理教室

高齢者の健康管理は東山地域の活性化に重要な課題であり、地域のみなさんが元気に交流し合うことでいきいきとした町づくりに繋がる。アンチエイジングの食生活をテーマにミニ講義と調理を通して、交流の場を提供し、健康長寿に繋げていただいた。

9月15日 区民新聞掲載「シニア料理教室」参加募集記事（東山区在住の方、16名募集）、京女大クリニック通信募集記事（p.21参照）

10月25日 料理教室実施

●日時：平成29年10月25日（木）10：00～13：00

●会場：栄養クリニック調理室

●参加者：東山区民 8名

- 献立：(簡単スピード料理) 鶏と長芋の甘煮、えのきとかいわれの海苔和え、簡単豆腐丼、豆乳スープ
- 参加者の感想：初めての参加でしたが、楽しい雰囲気の中で美味しい料理があったという間にできました。日常の食材を使って新しい料理法を学ぶことができ、ちょっとした工夫で減塩でも十分美味しくなることなど、とても参考になりました。



◆「栄養クリニック通信No.11~No.12」の発行

- 発行月：7月、10月
- 数量：各号1,700枚
- 配布先：東山区の全小学校(計3校)と 東山区役所・東山保健センター窓口
- 記事内容：
 - No.11 7月号：「正しい知識をもち、熱中症を予防しよう！」
 - 「夏休み親子料理教室への参加募集」
 - No.12 10月号：「正しい知識をもち、風邪を予防しよう！」
 - 「シニア料理教室への参加募集」
 - 「夏休み親子料理教室の体験記」

京女大栄養クリニック通信 No.11

発行元：京女女子大学栄養クリニック (京都市東山区今熊野北白吉町 35 番地) TEL075-531-2136 2017年7月

7月8日は熱中症のピーク

正しい知識をもち、熱中症を予防しよう！

湿度が高く、急激に上がる気温の時は、暑さに慣れておらず、体への負担が大きい。熱中症にかかりやすくなります。大人に比べて、子どもや高齢者は暑さへの対応力が低いため、熱中症に注意する必要があります。

子どもの熱中症予防策

- 水分補給をこまめに。喉が乾かなくても、喉が乾かす前に水を飲む。
- 涼しい服装を。薄着、通気性の良い服装を。帽子をかぶる。
- 直射日光を避ける。日陰で過ごす。
- 無理な運動を避ける。無理な運動は避け、涼しいところで過ごす。
- 塩分補給を。塩分補給剤や塩飴をこまめに取る。

熱中症の半数が 高齢者・室内で発症

一般に高齢者はのどが渇きを感じにくく、体水分量が低いため熱中症にかかりやすくなります。室内でも、直射日光やエアコンの風が乾燥させ、湿度が低くなるため、熱中症のリスクが高くなります。また、高齢者は暑さへの対応力が低いため、熱中症にかかりやすくなります。

梅ドリンク

市販の梅干し1個の果肉を裏ごしして、1Lの水に溶かしたもの。梅の酸味が喉を潤し、水分補給を促します。

温かいハーブティー

無塩ハーブ(ミント、ローズマリー、タイムなど)を湯煎し、冷まして飲む。体を温め、血行を促進します。

親子で料理を 楽しんでみましょう

東山地域女性総合センターの皆さん、知識をいただきながら、親子一緒に料理を体験してみませんか?親子で共有できるひとときを、夏休みの思い出として残しましょう!

募集！親子料理教室

開催：8月1日(火)

午前10時～午後1時

場所：京女女子大学栄養クリニック 東山区在住の小学生と保護者定員：親子8組(各2名) 定額：親子5,000円(定額制) 予約：7月25日(日)まで

申し込み先：京女栄養クリニック (電話)075-531-2136

受付時間：9時30分～16時

持ち物：エプロン、手ぶき・三角巾

No.11 7月号

京女大栄養クリニック通信 No.12

発行元：京女女子大学栄養クリニック (京都市東山区今熊野北白吉町 35 番地) TEL075-531-2136 2017年10月

寒くなると思いが流行

正しい知識をもち、風邪を予防しよう！

風邪は細菌やウイルスが原因です。乾燥した空気は、ウイルスが生き残りやすくなります。また、乾燥した空気は、鼻の粘膜を乾燥させ、ウイルスが侵入しやすくなります。正しい知識をもち、風邪を予防しましょう。

風邪予防には食事が大切

免疫力を向上させるには、食事から栄養を摂ることが大切です。特に、ビタミンC、ビタミンD、亜鉛、たんぱく質が重要です。

食べ物で免疫力をアップ

- たんぱく質：肉、魚、卵、大豆製品
- ビタミンC：柑橘類、イチゴ、ピーマン
- ビタミンD：魚の油、キノコ類
- 亜鉛：牡蠣、豚肉、小麦胚芽

生活環境に気を付ける

- 外出後の手洗い、うがい
- 加湿器の使用
- 換気

栄養クリニック主催 東山区民対象の料理教室

夏休み恒例の親子料理教室が8月1日に開催され、おだしの強い和風スープカレーと片栗粉を使ったふるふるのわり餅づくりに親子で挑戦し、夏休みの思い出の1ページになりました!

子どもたちからは「何も料理が知らなかったけど、お母さんと一緒にやるとおいしい料理ができた」「おだしのきいたカレーがとておいしかった」お母さんからは「普段、親子と一緒に料理をすることが少なく、貴重な時間を過ごせました」などの感想をいただきました!

募集！シニアの料理教室

開催：10月25日(木)

午前10時～午後1時

場所：京女女子大学栄養クリニック 東山区在住の65歳以上定員：20名(各2名) 定額：5,000円(定額制) 予約：10月17日(土)まで

申し込み先：京女栄養クリニック (電話)075-531-2136

受付時間：9時30分～16時

持ち物：エプロン、手ぶき・三角巾

No.12 10月号

(木戸詔子)