

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年間は東山区企画事業「東山区まちづくり支援事業助成金」に採択され、この事業を開始したが、平成26年以降、地元女性会のボランティアの皆さんと東山区役所・東山区地域力推進室のご協力を頂きながら、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月上旬 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）、京女大栄養クリニック通信募集記事（p11参照）

7月26日 料理教室実施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7組14名

●**献立**：手打ちの肉うどん、カラフル夏野菜のチーズ焼き、スイカのキラキラゼリー

●**実施内容**：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び、小麦粉からうどん作りなどを楽しんでいただいた。

●**お母さんからの感想**：普段、なかなか娘と一緒に料理する時間がありませんが、今日はゆっくり楽しい時間を親子で共有でき、娘が作った料理が美味しいと言ってくれました。手打ちうどんは、意外と簡単で美味しかったので、家でも作ります。子どもが思った以上に料理ができ嬉しかったです。

●**お子さんからの感想**：うどんの生地を伸ばすのが面白かった。うどんを切るのが難しかったけど、すごく集中でき、上手にできたので楽しかった。キラキラゼリーをつくるのが楽しかった。だしが美味しかった。野菜のチーズ焼きも美味しかった。



楽しく調理する様子

◆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で交流し合うことでいきいきとした町づくりに繋がる。簡単な薬膳料理でアンチエイジング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月中旬 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）。

10月24日 料理教室実施10：00～13：00

●**会場**：栄養クリニック調理室

●**参加者**：東山区民 9名

●**献立**：サムゲタン、鱈のクコ煮、3色野菜のナムル、蓮根もち（デザート）

●**参加者の感想**：初めての参加でしたが、大変気持ちのよい施設でした。丁寧な説明で対応がよく、楽しい時間を過ごすことができ大満足しました。これから寒い季節に向かいますが、体も心もホカホカになる、体調管理に役立つ料理でした。早速、家族のために作ります。薬膳の考え方、材料の薬膳効果などの説明があり、今後の食生活に活かしたいと思いました。



◆「栄養クリニック通信No.13～No.14」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.13 7月号**：「バランスのよい食事で健康な体づくり！」「夏休み親子料理教室への参加募集」

●**No.14 10月号**：「成長期に骨量を貯蓄して、骨粗しょう症を予防しよう！」「夏休み親子料理教室の体験記」

（木戸詔子）

京女大栄養クリニック通信 No.13

発行元：京女女子大学栄養クリニック（京都市東山区今野野木吉町35番地） TEL075-531-2136 2018年7月号

バランスのよい食事で健康な体づくり！

健康な体づくりには、栄養バランスのとれた食事が必要です。三大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）のバランスがとれていると、体は元気に活動できます。また、ビタミンやミネラルも、体の機能を正常に保つために必要です。この通信では、バランスのとれた食事のとり方について、具体的なアドバイスを紹介します。

栄養素の働き

- たんぱく質：体の組織を構成し、エネルギー源となる。
- 脂質：エネルギー源となる。また、体の機能を正常に保つために必要。
- 炭水化物：エネルギー源となる。また、体の機能を正常に保つために必要。

上手なダイエット

ダイエットをするときは、栄養バランスを崩さないことが大切です。食事の量を減らすのではなく、栄養バランスのとれた食事のとり方を心がけましょう。

親子料理教室

7月26日（木）午後2時～午後4時
京女女子大学栄養クリニック
東山区役所・東山保健センター
定員：親子8組（各組1人～2人）
参加費：親子1組1,000円（親子2組2,000円）
申し込み：7月18日（水）まで
申し込み先：京女女子大学栄養クリニック
申し込み方法：申し込み書（別紙）を提出する。

No.13 7月号

京女大栄養クリニック通信 No.14

発行元：京女女子大学栄養クリニック（京都市東山区今野野木吉町35番地） TEL075-531-2136 2018年10月号

成長期に骨量を貯蓄して、骨粗しょう症を予防しよう！

骨は、成長期に骨量を貯蓄して、骨粗しょう症を予防することが大切です。骨の形成は、カルシウムとビタミンDの働きによって行われます。この通信では、骨の形成について、具体的なアドバイスを紹介します。

骨の形成

骨の形成は、カルシウムとビタミンDの働きによって行われます。カルシウムは、骨の材料となる。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける。この二つが不足すると、骨の形成がうまくいかず、骨粗しょう症の原因となります。

骨を強くする生活習慣5カ条

- ① 骨の材料となるカルシウムをしっかりと摂る。
- ② カルシウムの吸収を助けるビタミンDも摂る。
- ③ 骨の形成を助ける運動を毎日行う。
- ④ カルシウムとビタミンDの吸収を助ける食事のとり方。
- ⑤ 運動をする習慣をつける。

夏休み親子料理教室

夏休み恒例の親子料理教室が、7月26日に開催され、約40組の親子が参加しました。親子で協力して料理を作り、美味しくいただきました。また、親子で協力して料理を作り、美味しくいただきました。また、親子で協力して料理を作り、美味しくいただきました。

No.14 10月号