

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（p 11参照）

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いだったので、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、楽しい時間をお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、体温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

京都市女子大学栄養クリニック (京都市東山区今熊野北日吉町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!

種類の多い野菜や果物には炭水化物、粗繊維、ビタミン、ミネラル、食物繊維など様々な栄養素が含まれています。また、栄養バランスが取れていたり、噛んで咀嚼する時間も長いほど一日の食事の中でも多くの種類の食品を摂取する心配が減ります。

「親子」で料理を楽しんでみませんか？

上手なダイエット

体に合せた炭水化物を含む食事をしっかりとお召します。

主食、副食、野菜などを組み合わせたバランスの良い食事

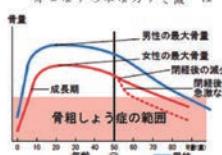
お料理
手打うどん
自家製のチーズ焼き
オムライスのさらさらせり

No.13 7月号

京女大栄養クリニック通信 No.14

発行元：京都女子大学栄養クリニック（京都市東山区今熊野北日吉町35番地）TEL075-531-2136 2018年10月号

成長期に骨量を貯蓄して、骨粗しきょう症
骨は常につくる（骨形成）、とくにわす（骨吸収）を繰り返し、古くなつてから骨量を失う（骨吸収）が、骨は、①身体を支える、②筋肉や内臓などの機能を支える、③骨の内部のカルシウムを供給する、といった重要な役目をもつています。骨吸収が骨形成を上回るようになると、骨量が減少して骨粗しきょう症が発症するのです。



常磐クリニック直営 東山区民対象の料理教室

夏休み恒例の親子料理教室が、7月26日㈯開催され、娘から作り！手作り肉うどん、カラフル野菜のスープ焼き、スイカのさくらゼリーに親子で挑戦！夏休みの楽しい想い出の1ページになりました。

子どもたちからは「うどんの生地を伸ばすのが面白かった」「切るのが難しかったけど、すごく集中でき、手上げでできたので嬉しかった」お母さんからは「子どもも手を出したことによって料理が苦しくなった」「普段、娘とかんなか料理ができる娘が、今はゆっくり楽しい時間が娘子で共有できました」となどの感想をいただきました！

No.14 10月号