

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年以降、六原地域女性会のボランティアの皆さんと東山区役所・地域力推進室のご協力を頂きながら、栄養クリニック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

親子（5歳～12歳）でゆったりと楽しみながら餃子の皮と餅を使ったピザ、5種類の野菜たっぷりの冷製スープ、夏の果物を使ったゼリーを作り、3世代の交流の場を提供した。

6月15日 東山区民新聞掲載「親子で食育体験してみませんか？夏休み☆親子料理教室」参加募集記事（東山区在住の親子 8組20名募集）。

また、京女大クリニック通信7月号に募集記事掲載（p.14参照）。

7月25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5組11名

●**実施献立（1人分の栄養価）**：簡単餃子ピザ・マルゲリータ、野菜たっぷりのみえない冷製スープ、夏のフルーツゼリーポンチ（537kcal、食塩2.2g）

●**お母さんからの感想**：女性会の方が丁寧で、親切に接してくださり、多世代の協力で、声を合わせながら楽しくできました。子どもと話しながら楽しく料理ができました。野菜スープが簡単でとてもおいしかったので、家でもやってみます。普段作らないレシピでしたが、簡単でおいしくよかったです。

●**お子さんからの感想**：皆と楽しくお料理ができ、うれしかったので、また作りたいたいとおもいました。手軽に作れて、スープが冷たくてすごく美味しかったです。スープにネギが入っているとは思えなくて、ネギが嫌いな人でも食べられると思いました。自分で作れたのが楽しかった。

●**六原地域女性会からの感想**：普段小さな子供と接することがほとんどないので、とても楽しかったです。この教室に参加することで、新しい知識や調理法が学べて、よい刺激を受け、若い方からはパワーをもらえるので、とてもやりがいがあります。（木戸詔子）



◆シニア料理教室

東山区民を対象に、老化に伴う成長ホルモン・老化予防ホルモンの減少とその対策、活性酸素を消去する食事について講義の後、日常的に入手しやすい秋の食材を使い、簡単に食欲をそそり、筋肉量や免疫を高める料理を紹介した。

9月15日 東山区民新聞掲載「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25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 20名

