

I

地域貢献

市民を対象とする健康料理教室

栄養クリニックでは、開設当初から市民の方々の健康づくりに役立てていただけるよう、健康料理教室を開催している。令和2、3年度の2年間は、新型コロナウイルスの感染拡大予防のため中止した。本年度より感染対策を実施したうえで、参加者の定員を減らして料理教室を再開した。

当料理教室では毎回、実習前に食材の栄養知識や健康に関する「ミニ講義」を実施し、実習で学んだ内容と併せて、健康増進や生活習慣病の予防に役立てていただいている。

当料理教室は、栄養クリニック指導員による企画で実施し、食物栄養学科の学生がボランティアとして参加し、参加者と積極的に交流を図り、コミュニケーション力を身に付けたり、指導員の説明や質問への対応の仕方などを学んだり、生きた学習の場になっている。各教室には基本的に2～4名のボランティアが9時から準備に加わり、9時半からの接客、10時からの実習、12時からの試食・片付け、13時からの全体の清掃・調理器具の整備等に協力している。

今年度は下記に紹介するテーマで8回実施し、79名の参加があった。(実施教室の一覧表はP.50参照)

夏の簡単・充実ランチ

～いろいろ食べて元気にフレイル予防～

日付: 令和4年7月6日(水)、7日(木)

介護を要さず自立して健康に過ごせる期間(健康寿命)の延伸のため必要な「フレイル予防」をテーマとし、概念、特徴、予防のポイント(特に栄養・食事について)について解説した。

多様な食材を使って簡単にすませることの多い昼食の栄養価を高めるメニューを提案した。



献立:

- ・ツナと卵のそうめんチャンプルー
- ・水煮大豆とコーンのお焼き
- ・じゃがいもと青じそのさっぱり和え
- ・きゅうりとわかめのナムル風
- ・水切りヨーグルトとベリーのカルシウムたっぷりデザート

(1人分の栄養価: 696kcal、食塩2.8g)

参加者の感想:

- ・いつまでも健康で自立して過ごせるには、フレイル予防の大切さも知り食事の大切さを学びました。
- ・コロナ対策もよく考えてくださって、段取りよくしてくださって本当にありがとうございました。
- ・簡単で身近な材料、とても分かり易く、すぐ作ってみたくなりました!
- ・主人と私の両家の介護など多忙でしたが自分が元気でいなければ乗り越えられません。自分や家族が元気でいられるよう、とても勉強になります。

(中村 智子)



低カロリー・低コストで楽しむアフタヌーンティー

～間食の適量を知ろう～

日 付：令和4年8月2日（火）、3日（水）

アフタヌーンティーを題材に間食の適量・カロリーカットの工夫を解説した。よりお茶の時間を楽しんでいただけるように、アフタヌーンティーやそのメニューの歴史的成り立ち、イギリスのお茶文化、エチケット、お茶と食材のマリアージュなど食文化的な内容も併せて説明した。



献立：

- ・サクサクリンゴのタルト
 - ・さつまいものスコーン
 - ・スパニッシュオムレツ
 - ・変わり種サンドイッチ2種
- （1人分の栄養価：696kcal、食塩2.8g）

参加者の感想：

- ・調理法も簡単で品数も多く甘みも抑えられて美味しくいただきました。見た目もきれいでした。
- ・料理のボリュームがありましたが、意外にカロリーは低いとのこと、満足しました。リンゴのタルトはクリームなどが入っていないので、ヘルシーであっさりサクッとしていて美味しかったです。
- ・家でも作ってみようと思うものが多くありました。カロリーオフが嬉しいです。
- ・身近な材料で、華やかなアフタヌーンティーが作れてよかったです。
- ・スコーンを初めて作りました。家でも簡単に作れることが分かりよかったです。

（泉 玲子）

和の心でおもてなし

日 付：令和4年12月14日（水）、15日（木）

おもてなし料理のポイントとして、味、彩り、調理方法、食材の選び方など中心に説明した。旬の食材の中でも根菜、柑橘類、味噌について詳しく説明し、それぞれの食文化や栄養学的な解説をした。



献立：

- 前菜 ・金時人参のムース～柚子香るお出しのジュレのせ
 - ・彩なます蜜柑窯
 - ・花びら餅風生春巻き
 - 主菜 鰯の山椒と八丁味噌焼き～さつまいものピューレと季節野菜添え～
 - 主食 ハスの実と生姜のご飯
 - 汁物 大根餅のうすくず汁
 - 水物 紅まどんな（愛果28号）
- （1人分の栄養価：736kcal、食塩2.9g）

参加者の感想：

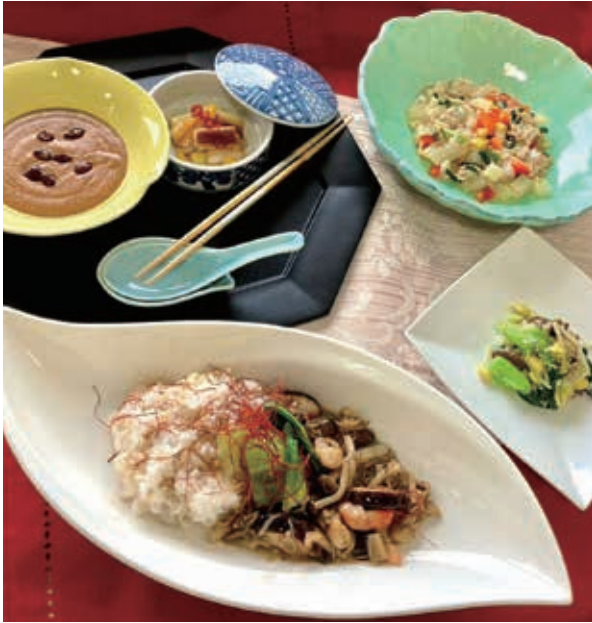
- ・旬のものを手早くおしゃれに美味しくいただけよかったです。
- ・また頑張ってみよう！！とやる気を起こさせてもらいました。マンネリ化した食事を楽しみと刺激をいただき感謝です！！
- ・どれも美味しく家でも作ってみたいと思います。金時人参のムースや生春巻きで里芋とビーツ、なますにおみかんと組み合わせの発見もありました。

（泉 玲子）

食物繊維たっぷり～冬の献立～

日 付：令和5年1月24日（火）、25日（水）

食物繊維は健康のために重要な多くの役割をもつがほとんどの日本人は不足しているため、食物繊維の働きや必要性を学んでいただいた。食物繊維の摂り方のポイントについて食事バランスガイドなどを使って解説した。



献立：

- ・きのこたっぷり♪あんかけご飯
- ・大根とえのきの麻婆炒め
- ・豆もやしと青梗菜の塩麴ナムル
- ・焼き長ねぎとパプリカの常備菜
- ・ごま入りきな粉のお汁粉風

（1人分の栄養価：700kcal、食物繊維：16.4g、食塩：2.9g）

参加者の感想：

- ・食物繊維について改めて考えました！参加させていただくことでいつも新たな発見や気づきがあります。
- ・毎回いろいろなテーマで学ぶことができ、いつもの食事に生かしやすいメニューです。
- ・簡単に作れて材料も手軽なものばかりでとても良かったです。お腹いっぱいになりました。

（中村 智子）