



京都女子大学 栄養クリニック 活動報告書

第18号
2025年度

INDEX

ごあいさつ	1
-------------	---

I 地域貢献

栄養クリニック公開講座	4
市民を対象とする健康料理教室	7
認定NPO法人 京滋骨を守る会共催事業 ～骨すこやか健康料理教室～	9
東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性事業 1. 親子料理教室	10
2. 京都女子大学栄養クリニック通信の発行	11
3. 東山区 修道ふくし祭りへの出展	12
大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談	13
長岡スイミングスクール共催事業	15
依頼による学会等への骨密度測定・栄養相談会の出展 1. 第66回日本人間ドック・予防医療学会学術大会への出展 ...	18
2. 京都工場保健会主催「健美活フェスタ」への出展	19

II 教育活動

京都女子学園における食育活動 ～附小スクールランチ～	22
学生の食育活動指導 KWU食育ボランティア活動推進プロジェクト	25
学生生活支援行事 ～栄養クリニックによる料理教室～	27
学生栄養相談（学生相談・障がい学生支援センター共同事業） ...	29
食物栄養学科フランス食文化研修 事前学習 ～カヌレ教室～ ...	30
イベント参加学生の感想	31
龍谷大学 学生インタビューへの対応	32

III 研究活動

「東山研究」住民健診	34
------------------	----

IV 広報活動

オープンキャンパス 栄養クリニック見学会	36
中信ビジネスフェアへの出展	37
ヘルスケア・レストラン 取材記事	38
栄養クリニックインスタグラム	39
第13回栄養クリニック連絡会	41
令和7年度 年間事業報告	42
京都女子大学 栄養クリニック規則	44
京都女子大学 栄養クリニック職員	47
編集後記	48

ごあいさつ

平素より、京都女子大学栄養クリニックの活動に多大なるご支援・ご協力を賜り、心より御礼申し上げます。本年度も、栄養クリニックが掲げる四つの柱である「地域貢献」「教育活動」「研究活動」「広報活動」の各分野において、着実に取り組みを進めることができました。

近年の活動の特徴として、他の専門分野との連携・協働の広がりが挙げられます。具体的には、教育分野では、本学学生相談・障がい学生支援センターと連携した食生活を中心とした学生への生活習慣改善支援、心理分野では、心理共生学部と協働して地域住民の認知症予防を目的に実施している健診およびフォローアップ（東山研究）、さらに予防医療分野では、関連学会・団体のイベントにおける骨密度測定および栄養相談の実施などがあります。これらの取り組みは、本学の栄養クリニックが、食・栄養を中核に据えつつ、関連領域の知見を統合しながら活動を発展させていく必要性と可能性を示すものと考えております。

今後も食・栄養を軸としつつ、学内外の多様な専門分野との連携を一層深めて、食と健康に関する情報発信ならびに健康・栄養に関わる学術研究の充実に努めてまいります。引き続き、栄養クリニックの活動に対しましてご支援・ご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

令和8年3月

栄養クリニック長

宮脇 尚志



I 地域貢献

栄養クリニックは、健康に関する啓発活動を行うために学内外のさまざまなイベントへの参加、一般市民を対象とする公開講座や栄養講座、健康づくりのための料理教室の開催など幅広い活動を行っています。今年度は新たに学会会場や特定健診会場へ出展し、専門職や地域の方々を対象に測定会や栄養相談会などを実施しました。これらの出展には多くの来場者があり、以前より継続中の地域のスイミングスクールとの連携事業や、大学祭における栄養アセスメント・栄養相談とともに、お喜びのご感想や、健康についての前向きなご意見など多数いただきました。今後も健康や栄養についての情報発信を行い、皆様の健康のお役に立てるよう取り組みを続けてまいります。

栄養クリニックは、平成20年度の開設記念公開講座に始まり、これまで10回の公開講座を開催してきた。2年に1度開催しており、今回は「令和時代のタバコ・アルコールとの向き合い方」をテーマに下記の通り、対面にて開催した。

日 時：令和7年11月22日（土） 13：30～16：00

場 所：本学 A校舎 学園講堂

総合司会：本学家政学部食物栄養学科 教授/栄養クリニック指導教員 廣瀬潤子

閉会挨拶、講演1座長：本学副学長/副栄養クリニック長 中山玲子

開会挨拶、講演2座長：本学家政学部食物栄養学科 教授/栄養クリニック指導教員 井戸由美子

講演1：新型タバコならリスクは少ないの？

講師：栄養クリニック長 /

本学家政学部食物栄養学科教授 宮脇尚志 氏



講演内容：

・タバコの歴史

タバコはナス科タバコ属の植物で、日本への伝来は16世紀半ば（安土桃山時代）にポルトガル人により持ち込まれた。当時はキセル式であったが、明治時代になって紙巻きタバコも登場し、1957年にフィルター付きも登場した。1985年には日本専売公社からJTに移行し、専売制が廃止されたが、その後、様々な種類のタバコが登場した。加熱式タバコは2013年から日本で発売されている。

・紙巻きタバコ

紙巻きタバコには、70種類の発がん性物質、200種類の有害物質、7000種類の化学物質が含まれる。喫煙は肺癌だけでなく、全身の様々な癌や、脳卒中、狭心症、認知症などを引き起こす。受動喫煙でも脳卒中や肺癌、

心臓病、乳幼児突然死症候群を引き起こす。

・新型タバコ（加熱式タバコ）・水タバコ

加熱式タバコは、ヒーターでタバコ葉を直接加熱するタイプと、リキッドを加熱・ミスト化してタバコ葉をくぐらせるタイプがあり、若年者を中心に利用が増加している。加熱式タバコにも紙巻きタバコと同程度のニコチンが含まれる。加熱式タバコから出るエアロゾルには多くの有害物質が含まれており、紙巻きタバコと同様の肺組織の損傷が引き起こされる。

水タバコはシーシャと呼ばれ、水パイプという喫煙具を使用する喫煙方法で、炭でタバコの葉を熱し、水でくぐらせた煙を管から吸う。水タバコ喫煙店は、近年、急速に増加しており、若者を中心に利用が増えているが、水タバコの煙にも紙タバコと同様に、有害なガス成分や粒子成分が発生する。

・受動喫煙

受動喫煙を防ぐために、空気清浄機は役に立たないし、分煙も意味がない。屋外喫煙所から水平方向に35m離れた場所でも受動喫煙の影響が認められる。また、喫煙コーナー内で喫煙者が他の喫煙者から受ける有害物質の濃度は、緊急事態濃度を大幅に上回る。喫煙者本人よりも受動喫煙のほうが多くの有害物質に暴露されることがある。

・タバコをやめるには

ニコチンは強力な依存物質である。軽いタバコ、本数を減らすなどの方法は喫煙の害を減らすためにほとんど

意味がない。また、紙巻きタバコを加熱式タバコに変えても害が減るかどうかについては明らかでない。飲食物の中にはタバコの喫煙欲求を上げたり減らしたりするものがある。禁煙を補助するための薬には、ガム、パッチ、飲み薬がある。一部のパッチと飲み薬の処方には禁煙外来を受診して処方箋が必要である。

・要約

1. 加熱式タバコが産生するエアロゾルには有害成分が含まれており、健康への影響が不明のまま販売されている。いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されない。
2. 加熱式タバコの喫煙者や電子タバコの使用者の呼気には有害成分が含まれており、喫煙者・使用者だけでなく、他者にも健康被害を起こす可能性が高い。

講演2：適正飲酒とは？

お酒とのつきあい方を考えましょう

講師：相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科教授

水上由紀 氏



講演内容：

1. アルコールの代謝

摂取されたアルコールの大部分は小腸から吸収され、肝臓で代謝されます。代謝経路は エタノール → アセトアルデヒド → 酢酸 → 水・二酸化炭素 になります。代謝にはアルコール脱水素酵素（ADH）とアルデヒド脱水素酵素（ALDH）が関与します。ALDHには活性型と欠損型が存在し、欠損型の人は少量の飲酒で顔が赤くなったり気分が悪くなったりします。日本人の約44%はALDH活性が低下または欠損していると報告されています。アルコールに強い／弱いは遺伝により決まります。「飲酒をしているうちに飲めるようになった」という方は、酔いに慣れた（耐性を獲得した）または、薬物を代謝する経路（CYP3A4）を利用していることが考えられます。

2. 大量飲酒の問題

アルコールは脳の報酬系からドーパミンを分泌させ快感を誘発し、理性をコントロールする前頭葉の機能低下により緊張が和らぎます。短時間に過剰摂取すると、小脳が麻痺して千鳥足や転倒などが起こります。最後には脳幹に影響して、呼吸や循環機能に障害を及ぼす危険があります。一方、長期の大量飲酒は肝臓・膵臓をはじめとする全身に障害が起こります。アセトアルデヒドの発がん性により口腔や食道などのがんのリスクを増加させます。タバコをたしなむ人はさらにリスクが高まります。また妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群（FAS）を誘発するため、子どもに発育・発達障害が起こるリスクが高くなります。

3. お酒との付き合い方

生活に楽しみを与えてくれる一方で健康や生活に支障があるアルコールと付き合うにはどうしたらいいのでしょうか？

（1）飲酒をしてはいけない人

20歳未満の人は法律で飲酒が禁じられています。発達途上の脳・生殖器官への影響が大きく、薬物依存へ移行する危険も高いので、未成年者を守ることが大切です。20歳未満と知りながら飲酒を勧めた人、販売した人も処罰の対象になります。

未成年者以外では、妊婦・授乳婦も胎児や乳児への影響を考慮して禁酒です。車の運転や機械を動かすなどの予定がある場合も飲酒できません。

（2）飲酒が可能な人

2024年に厚生労働省から「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が発表されました。純アルコール量で男性40g/日、女性20g/日を超える飲酒をしていると、生活習慣病のリスクが高まります（注意：適量とは記載されていません）。健康的に楽しむための工夫として、

1) 自分の飲酒量を知る

（飲んだ量×濃度×0.8で計算）。

2) あらかじめ飲む量を定める。

3) 空腹時には飲まず、食事と一緒に楽しむ。

4) 週に数日は休肝日を作る。

お酒に飲まれることなく、自分の体調や飲酒量に気をつけながら楽しんでください。

参加者の評価：満足78.8%、やや満足12.4%、どちらともいえない0.6%、やや不満0%、無回答8.2%

(参加者175名うちアンケート回答170名 回収率97.1%)

感想：

- ・シーシャなど若者の間に新たなタバコが誤った理解のもと広がっていることを知ったので、是非家の中や周囲にも正しい話を共有したいと思った。アルコールについては知っていると思っていたが、知らないことが多いことに気づかされました。
- ・タバコに関しては意識も知識も他国に比べて非常に低いことを初めて知りました。お酒に関してはガイドライン等色々なサイトなどを開いて知識を広げたいです。
- ・アルコールとタバコについて学べる機会が限られているので本日のような講演は大変貴重でした。ご講演いただいた宮脇先生、水上先生をはじめ中山先生、スタッフの方々まことにありがとうございました。
- ・タバコやアルコールは体によくないとは単純に知っているが、何がどのように思いのほか知ることができる貴重な機会となった。
- ・講演1では咽頭がん、COPDはほぼタバコが原因となる病気であること、肺がボロボロになることなど具体的なリスクを知ることができた。講演2ではお酒について知っておくことがまとまって話してくださっていたので興味深く聞くことができた。

(安部 文香)

栄養クリニックでは、開設当初より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。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活用いただいている。

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ている。学生は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るとともに、指導員の説明や質問への対応の仕方を学ぶなど、生きた学習の場となっている。各教室には基本的に2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3回実施し、合計37名の参加があった。

暑い夏を乗り切る中東の知恵

日 付：令和7年7月23日（水）、24日（木）

参加者：合計20名

猛暑で35℃を超える日が続くようになったが、中東は50℃を超える日もある。そんな中東から暑い夏を乗り切る①～③のコツをテーマに話した。①抗酸化物質の多い野菜や食物繊維の豊富な豆類、②スパイスを使って素材の美味しさを引き出す、③レモン汁やヨーグルトなどの酸味を活用する。



献立：

- ・マクルーバ（ナスとチキンの中東風炊き込みご飯）
 - ・夏野菜のヨーグルトサラダ
 - ・手作り古代パン・フムス付き
（ひよこ豆のディップ）
 - ・チャイとアラビア菓子
- （1人分の栄養価：622kcal、食塩相当量2.1g）

参加者の感想：

- ・中東の知恵というお料理を日本にしながら試食できました。マクルーバもおいしくいただきました。アラビア菓子もおいしかったです。
- ・今日は珍しい食べ物をいただきよかったです。サラダは家でもすぐにできるのでやってみようと思います。
- ・手に入りにくい食材だと家ではなかなか作れませんが、身近にある食材でなんとか私でも作れそう！
- ・手作り古代パンは簡単なうえフライパンで焼けるので、家でもやってみようと思います。ヨーグルトサラダは我が家の定番レシピとし今晚早速作ります。
- ・マクルーバ初めて食べました。クセがあまりなくおいしかったです。手作り古代パンもとてもおいしかったです。家でも作りたいです。
- ・中東の方へ行ってみたくなりました。今日のスライドを見せていただき行った気分になりました。
- ・先生が実際行ってみてこられた料理、食材、食文化（風土、食べ方などを含め）をこういう風に伝えてくださったことに感謝と感激でいっぱいです。



- ・お料理だけでなく、地理や歴史、実際に訪問されての体感などもお聞きすることができて楽しかったです。
(泉 玲子)

節分膳 ～たんぱく質の上手な摂り方～

日 付：令和8年1月23日（金）

1月22日（木）は大雪警報発令により、参加者の安全確保のため開催中止とした。

参加者：17名

ミニ講義では、たんぱく質と筋肉との関係に着目し、サルコペニア対策として運動と並行して食事のできることを解説した。サルコペニア対策の食事として栄養バランスのよい食事、適切なエネルギー摂取と併せて、たんぱく質の上手な摂り方を説明した。中でも良質なたんぱく質を含む食品をいろいろな種類を組み合わせることを食品摂取の多様性と合わせて勧めた。この講義内容を踏まえて肉、魚、卵、大豆製品、乳製品といろいろなたんぱく質食品を取り入れ、時節柄、煎り大豆やいわし等を活用した献立とした。



献立：

- ・煎り大豆と昆布の炊き込みご飯
- ・山椒香る いわしと牛蒡の柳川風
- ・蓮根饅頭 ～そぼろあんかけ～
- ・小松菜のピーナッツ和え
- ・さつま芋みるく餡 大福

（1人分の栄養価：697kcal、食塩相当量2.6g）

参加者の感想：

- ・いつもそばにある食材を一工夫することによって楽しいお膳が出来上がってくる楽しみは何とも言えないと思います。
- ・今日のようなおばんざい料理はとても実用的で助かります。蓮根まんじゅうは覚えてなかったので簡単に作れたのが意外でよかった。
- ・たんぱく質の上手な摂り方の講義を聞いてからの食事はその意味を確認しつつ、おいしくいただきました。歩いて東福寺まで行くので運動もプラスで良い日になりました！
- ・たんぱく質の講義もしていただき、それにもとづいたお料理で良かったです。

（中村 智子）



認定NPO法人京滋骨を守る会との共催で開催してきた健康料理教室は11回目を迎えた。京滋骨を守る会会員を対象に、骨の健康を守り、健康寿命を延ばすために必要な骨粗鬆症についての知識を深め、生活の中で活用していただくことを目的にミニ講義と調理実習の2つの内容にて実施してきた。骨の健康と筋肉の健康には関連があるため、今回はこれまでの骨粗鬆症対策の食事に加えて、サルコペニア対策の食事についても学びを広げた。特にたんぱく質の上手な摂り方を4項目に分けて分かりやすく解説した。さらに、骨・筋肉を含めた運動器の健康を守るための食事（食品摂取の多様性）についても紹介した。

主催：認定NPO法人 京滋骨を守る会

共催：京都女子大学 栄養クリニック

日時：令和7年6月17日（火）

参加者：7名



献立：

骨の健康に役立つ栄養素を含む身近な食材（さば水煮缶、スキムミルク、卵等）を取り入れた簡単洋食を紹介した。

料理の内容・特徴について次に紹介する。

さば缶のトマトソース・スパゲッティ：常備食材のさば水煮缶とトマト缶の旨味の相乗効果を活かしたトマトソース。カルシウムとビタミンDが同時に摂れ、簡単で作り置きができるソースはアレンジも楽しめる。

カルシウムたっぷり 簡単キッシュ：通常パイ生地地に卵液を入れて作るキッシュを皮なしで作った。調理が簡単で、作り置きもできるので、朝食などに電子レンジで温め直して、すぐに1品足すことができる。

旨みたっぷり きのこのミルク煮：舞茸としめじのビタミンDと牛乳のカルシウムが同時に摂れる。たっぷりの

きのこの料理酒で炒めることで、きのこの旨みを引き出し、脂質摂取量を減らすこともできる。

ブロッコリーの豆腐クリーム添え：洋風の豆腐クリームはホワイトソースのように多様な使い道でアレンジが楽しめる。また、スキムミルクを加えることにより、カルシウムとたんぱく質を増やし、粘度も上げている。

ヨーグルトマンゴー・手づくり練乳かけ：意外と簡単にできる練乳のレシピを紹介した。ヨーグルトに混ぜたり、果物にかけたり、いろいろな用途に活用できる。

実施献立（1人分の栄養価：687kcal、食塩：3.0g、カルシウム：511mg）

参加者の感想

- ・ロコモなど、骨以外のことも教えてもらって良かったです。筋肉についても勉強になりました。
- ・筋肉に対する食事の重要性、骨に対しての食事や運動の重要性を改めて考えさせられ、本日の献立をおいしく、かみしめていただきました。
- ・筋肉、骨、体、全体のバランスを考え、食生活を大事に考えて…はするのですが、どうしても使い慣れている食材だけしか使わないので、教室でいろいろな食材を使うので、とても参考になります。
- ・サルコペニア、ロコモティブシンドロームの言葉の意味もきちんと理解でき、とても参考になりました。
- ・料理だけにとどまらず、栄養についての講義がありまですので料理教室に来たくなります。
- ・今日からまた、頑張ろう、頑張らなくちゃ!! という意識の高揚にもなりました!!
- ・さば缶を使ったトマトソース、とてもおいしかった。さばは生臭くて少し苦手でしたが生臭さもなく、おいしくいただきました。

（中村 智子）

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ネットワークづくりなどを目的とし、平成24年から実施している。令和7年度は、昨年度と同様、夏休み親子料理教室を開催し、京女大栄養クリニック通信を発行した。また、修道ふくし祭りで骨密度測定を実施した。

1. 親子料理教室「古代パンを作ろう！～暑い夏を乗り切る中東の知恵～」

日 付：令和7年7月26日（土）

参加者：親子5組（保護者6名、子ども6名）

猛暑で35℃を超える日が続くようになったが、中東は50℃を超える日もある。そんな中東の知恵から暑い夏を乗り切る下記①～③のコツをテーマに話した。①抗酸化物質の多い野菜や食物繊維の豊富な豆類、②スパイスを使って素材の美味しさを引き出す、③レモン汁やヨーグルトなどの酸味を活用する。

関西大阪万博も行われていたので、国や文化が違っても同じ食材でも多様に変化することを知ってもらい、子どもたちの食への興味関心を引き出すことを狙いとした。



献立：

- ・マクルーバ（ナスとチキンの中東風炊き込みご飯）
- ・夏野菜のヨーグルトサラダ
- ・手作り古代パン・フムス付き
（ひよこ豆のディップ）
- ・チャイとアラビア菓子
（1人分の栄養価：622kcal、食塩相当量2.1g）

参加者の感想：

<保護者の方>

- ・万博開催の年で中東料理が人気とのことだったので、気になっていました。大変おいしくて子供も楽しそうだったので本当によかったです。
- ・はじめての参加でついていけるか心配でしたが、スタッフの方が誘導してくださり、楽しくお料理を仕上げていくことができてまた珍しいものを頂け、満足です
- ・お料理の背景をスライドでご紹介いただき、とても勉強になりました。普段使わないスパイスを使って料理を作って食べる貴重な経験となりました。子どもにも丁寧に指導していただき、家でも料理してくれるのでは？と期待しています。料理から世界へ目を向ける機会になればと思っています。
- ・昨年参加させていただくまでは、子どもに包丁をあまり持たせない料理しかさせていませんでした。昨年のイベント時に子どもが使えることを発見してからは自宅に同じ包丁を買って、積極的に料理させるようになりました！この1年でできることも増え、本日も楽しく参加でき、おいしくて大満足です！

<お子様>

- ・楽しくておもしろかった。また参加したい。
- ・料理はおいしくて、歴史や世界史のこともよく知れました。私のお気に入りデザートです。
- ・料理は楽しかったし、食べたらとってもおいしかったです。私はとくにデザートがおいしかったです。デザート2個で充分でした。
- ・料理教室にくるのは初めてですが、とても楽しくおいしくつくれてうれしかったです。
- ・知らない名前の料理がたくさんできて聞いていてとても面白かった。自分で作ってみてすごく楽しかったから家でも作ってみたい。

（泉 玲子）

2. 京都女子大学栄養クリニック通信 (No.27～No.28) の発行

発行月：7月、12月

数量：各号1,800枚

配布先：東山区の全小学校（計3校）、東山区役所地域力推進室等

記事内容：下記の通り

No.27 7月号：

- ・中東料理の特徴
- ・中東の農業
- ・夏休み親子料理教室の告知 など

No.28 12月号：

- ・腸内環境を整える食事
- ・食物繊維が豊富な食材
- ・1月料理教室の告知 など

No.27 京都女子大栄養クリニック通信
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）TEL. 075-531-2136 2025年7月号

中東料理とは？
中東は、西アジアから北アフリカ、イラン、トルコ、エジプトなどの国々を指します。暑く乾燥した砂漠が多いイメージがある国々ですが、どんな料理があり、どんな農作物を栽培しているのでしょうか？いくつか紹介していきます。

中東料理の特徴
①豆や野菜がたっぷり
②酸味の活用
③スパイスとハーブ
④野菜の活用
⑤野菜の活用
⑥野菜の活用

中東の農業と農産物
中東は高温・乾燥地が多く、日本のように雨水を利用した農業が難しいエリアです。そのため、河川・湖・地下水から水を引く灌漑農業（かんがい農業）などを行っています。乾燥地でありながらも、中東は日本よりも食料自給率が高く、多くの農作物を栽培しています。（野菜：トマト、ナス、ズッキーニ、セロリ、カブ等）（果物：ブドウ、オリーブ、ザクロ、梅、ビズナチス、オウメヤシ等）

古代メソポタミア文明とパン
現在のイラク、シリア、トルコ、イラン地域一帯に発祥した古代メソポタミア文明は、農業発祥の地として知られます。はじめは、炒って粉のまま食べられていたコムギですが、石灰などを混ぜて粉状にし、水で捏ねて平らに伸ばして焼いたパンを作っていました。現在も多くの中東の国々で食べられているパン「ホップス」とはほぼ同じです。はるか昔、古代メソポタミア文明から食べられてきた中東のパンを下記の親子料理教室で紹介いたします。この機会に是非ご参加ください。

親子料理教室 古代パンを作ろう！
暑い夏を乗り切る中東の知恵
7月26日（土）午後1時～午後3時
京都女子大学栄養クリニック
対象：小学生～中学生まで
定員：15名（先着順）
参加費：おとな 1,500円
お申し込み先：075-531-2136
お申し込み期間：7月8日～7月15日
受付時間：10時～16時30分
※土曜日を除く
持ち物：不織布マスク（エプロン・三角巾・手拭タオル）

※参加される方は料理教室での感染対策について、下記HPよりご確認ください。
京都女子大学 栄養クリニックHP

マクルーバ
・夏休みのデザートサラダ
・手作り古代パン・フムス付き
・チャイとアラブデザート

No.28 京都女子大栄養クリニック通信
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）TEL. 075-531-2136 2026年1月号

腸内環境を整える食事
腸内環境を整えることは、免疫力を高めることにつながります。腸内環境を整えるためには、食物繊維が豊富な食材を積極的に摂ることが大切です。食物繊維は、腸の蠕動を促し、便秘を予防する効果があります。また、腸内環境を整えることで、免疫力が向上し、感染症やアレルギーなどのリスクを減らすことができます。

食物繊維をたっぷり摂ろう！
食物繊維は便のかさを増やすことに加え、腸内細菌の餌になります。全粒粉穀類、豆類、海藻、きのこ、野菜、果物に多く含まれます。ごはんにもち麦を混ぜる、きのこや野菜を使ったおかずを1品増やす、汁物を具沢山にするなど普段の食事に取り入れ、腸内環境を整えましょう！

腸内フローラのバランス
大腸は口から一番遠くにある臓器で、様々な種類の腸内細菌が住んでいます。その様子が「お花畑（flora）」のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。私たちの健康に多様な役割を担っていることがわかってきました。代表的な腸内細菌は働きによって3種類に分類されます。これら3種類のバランスは、「善玉菌が2割、悪玉菌が1割、日和見菌が7割」が理想的といわれています。生活習慣の乱れなどによって、腸内細菌のバランスは崩れてしまいます。毎日の食生活、休養、運動に気を付けて、腸内フローラのバランスを整えましょう！

＜善玉菌＞
主な菌：ビフィズス菌、乳酸菌
働き：ビタミンの合成、消化吸収の補助、腸炎予防

＜悪玉菌＞
主な菌：ブドウ菌、ウェルシュ菌、大腸菌（毒株）
働き：腸内腐敗、ガス発生、発がん物質の産生

＜日和見菌＞
主な菌：バクテロイデス、連鎖球菌、大腸菌（毒株）
働き：健康なときはおとなしくしているが、善玉菌が減ると悪さをします

きなことごまの粉砕機
材料（2人分）
・きなこ 100g
・すりごま（白） 100g
・片栗粉 10g
・水 200ml
・ゆで小豆 100g
作り方
1. 片栗粉をAに入れ、泡立て器で均一になるように混ぜておく。
2. これに水を加えてから少しずつ加え、中央にかける。
3. 泡立て器で混ぜながら加熱する。ふつふつと沸騰して、中央にとろみがついたら弱火にして、混ぜながら1分加熱する。
4. 湯を切り、ゆで小豆を混ぜて冷ましていただく。

親子料理教室 1月分
日時：1月22日（土）午後1時～午後3時
京都女子大学栄養クリニック
定員：15名（先着順）
参加費：おとな 1,500円
お申し込み先：075-531-2136
お申し込み期間：12月15日～12月22日
受付時間：10時～16時30分
※土曜日を除く
持ち物：不織布マスク（エプロン・三角巾・手拭タオル）

(京女大栄養クリニック通信のバックナンバーは、栄養クリニックのホームページから閲覧可能である。)

(安部 文香)

3. 東山区 修道ふくし祭りへの出展

京都市東山区では自治会・町内会による健康づくりのための行事が開催されるとともに、学校や民間団体をはじめとする関係機関等でも様々な健康づくり活動が展開されている。東山区役所はこれらの活動をつなげることで、区民の皆様の健康づくりを支える環境の創出に取り組んでいる。この活動の一環として東山区役所と本学とが協働して、修道学区社会福祉協議会が主催する修道ふくし祭りにおいて健康チェック会を開催し、地域の皆様に骨密度測定と結果説明を実施した。

日時：令和7年10月18日（土）

13：00～15：00

場所：京都市立東山総合支援学校 体育館

対象：東山区修道学区住民

当ブース参加者 約30名

内容：骨密度測定と結果説明

修道ふくし祭りは修道学区内の社会福祉施設（障がい者施設、児童施設等）や多様な機関・団体が参画するつながりの場で、福祉・健康に関するブースのほか、舞台発表や物販など多くの催しを実施される。コーラスやダンス、管楽器などの演奏もあり、盛りだくさんの内容で、にぎやかな交流の1日となった。

当クリニックは健康ブースにて骨密度測定と結果説明を実施し、骨の健康への関心を深めるための啓発活動を行った。

当日は雨模様の日だったが当ブースでは昨年より多くの方々が骨密度測定を体験され、測定結果の説明や、骨の健康についての解説に熱心に耳を傾けていただいた。

（中村 智子）



例年、大学祭（藤花祭）において、食物栄養学科と共催で健康維持増進や疾病予防の啓発活動の一環として、栄養状態の評価（アセスメント）と栄養相談を行っている。

この事業の目的は、大学祭の来場者の方々に対して、栄養アセスメントと栄養相談を行うことにより、自身の健康を意識してもらうとともに、管理栄養士を目指す食物栄養学科の学生達が栄養アセスメントを実施することで、将来に役立つコミュニケーション力や実践力を身につけることである。

今年度は、食品サンプルを選んで食事の栄養バランスをチェックできる食育SATシステム体験コーナーを新たに設けた。実施概要は、下記の通りである。

実施日時：令和7年11月1日（土）

10:00~15:00

実施場所：京都女子大学B校舎1階

B117、B118、B119

学生アルバイト：食物栄養学科学生 25名

実施内容：

（1）栄養アセスメント

身長、体重、体組成（体脂肪率・骨格筋率・内臓脂肪レベルなど）、握力、骨密度（超音波骨密度測定装置による）の測定、骨密度の結果説明

（2）栄養相談（希望者のみ）

（3）食育SATシステム体験（希望者のみ）

参加者：

参加者138名中、アンケート回収130名（男性37名、女性92名、無回答1名）であった。図1に示すように、特に10代、20代、50代の女性が多く、来場者の性別年齢構成は例年と同様であった。

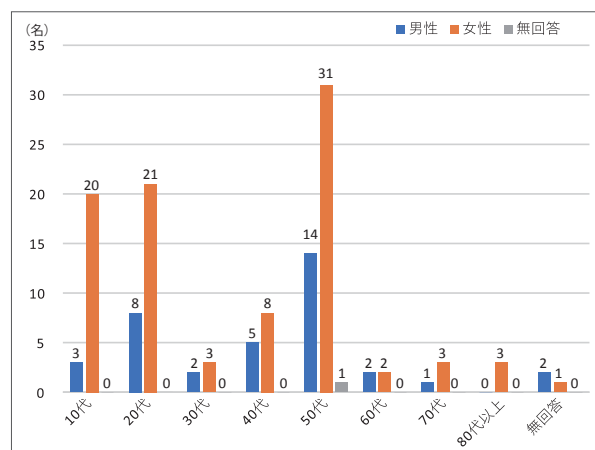


図1 参加者の性別年齢構成



骨密度測定



骨密度測定の結果説明



栄養相談



食育SATシステム体験

参加者の満足度：

図2に示すように、参加者の栄養アセスメントの満足度は、満足とやや満足の合計が約96%、栄養相談および食育SATシステム体験では100%と非常に高い評価をいただいた。

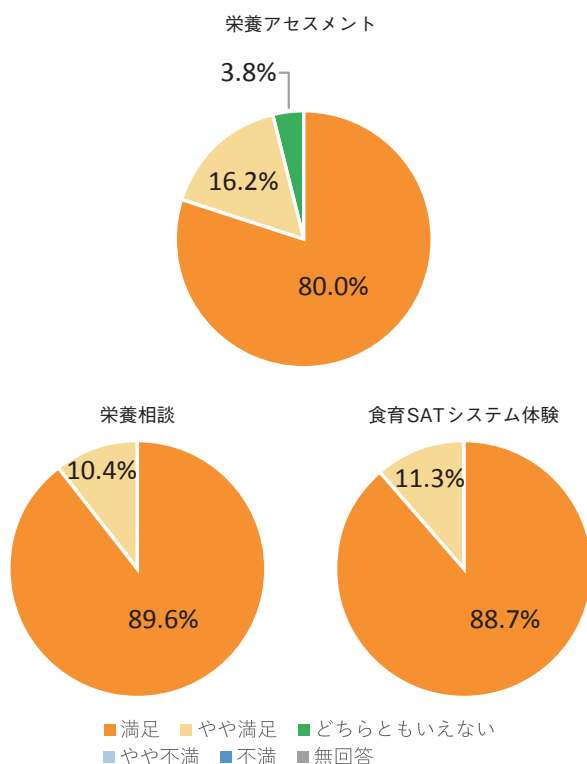


図2 参加者の満足度

「満足」と回答した理由

<栄養アセスメント>

- ・自分の骨密度や体組成など詳しく知ることができて良かった。
- ・数値をしっかりと測れて、説明もしてくれたから。
- ・ていねいな対応がよかった。

<栄養相談>

- ・分かりやすく親切に教えていただいたのでとても良かったです。
- ・握力のことや健康についてこまかくアドバイスをいただき、今後にいかせることをたくさん学ぶことができたからです。

<食育SATシステム体験>

- ・食事内容での過不足が分かりやすかった。
- ・自分に欠けている（多く摂りすぎている）部分が明白になったのでまだまだ伸びしろがあると思えた。
- ・自分の食事は塩分が多く、たんぱく質が少ないと分かりとても勉強になったから。

- ・普段の食事の見直しの参考になりました。バランスよくなるように組み合わせも考えていただきありがとうございました。

参加者の感想：

- ・とても貴重な機会でした。ありがとうございました。
- ・素敵なイベントをありがとうございました。だいぶ前の卒業生なのでイベント自体は知っていましたが、新しいことも始められていて、楽しかったです。勉強、楽しみながら（難しいと思いますが）頑張ってください。応援しています。
- ・楽しく体験できました。ありがとうございました。
- ・年々進化してきてるので、この調子で倍倍ファイトで頑張りたいと思います。来年はもっと良い結果を出せる様にします。今日もありがとうございました。

（安部 文香）

京都府乙訓地域に根ざして40年、「長スイ」の愛称で親しまれている長岡スイミングスクールより成人向け新コース「骨粗しょう症・ロコモ対策コース」の開設に向けてご相談をいただき、令和5年度に包括協定を締結した。栄養クリニックは依頼を受け、同コースの取り組みのうち、骨密度・ロコモ度の無料測定会、栄養セミナー、料理教室を共催しており、令和5年度から3年間継続して実施している。

なお、「骨粗しょう症・ロコモ対策コース」は地域の健康寿命延伸に寄与する取り組みとして評価され、京都商工会議所主催の第6回知恵ー1グランプリのチャレンジ部門で優秀賞を受賞された。以下に、3年目となる共催事業の内容を紹介する。

骨密度測定会・ロコモ度テスト

日 付：令和7年5月27日（火）、5月31日（土）

場 所：長岡スイミングスクール（京都府長岡京市）

実施内容：

（1）測定内容

身長、体重、体組成（体脂肪率・骨格筋率・内臓脂肪レベル等）、骨密度（測定結果の説明付き）、ロコモ度テスト（立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25）

（2）アンケート調査

IPAC（国際標準化身体活動質問票）

DVS（食品摂取の多様性得点）

食生活に関わる生活習慣について

地域住民を対象に健康寿命の延伸のための取り組みの一環として、上記の通り測定会を実施した。本測定会は長岡スイミングスクールにて令和5年度に新設された「骨粗しょう症・ロコモ対策コース」を広く紹介する目的もある。昨年度に続き今年度も、2日間実施し、のべ108名の方に参加していただいた。参加は原則事前予約制であり、1時間当たりの測定人数は最大10名までとした。参加者には測定するだけでなく、ロコモティブシンドロームについての説明を行い、ロコモ度の判定、骨密度の測定結果をスタッフよりお伝えした。

本測定会に対して、「健康状態を知れてよかった」等のお喜びの声を多数いただき、満足度が高いことが窺われる。

本事業には本学食物栄養学科の学生も有償ボランティアとして参加し、測定を担当した。学生と事前に打合せを行い、機器の使用方法や測定方法、ロコモティブシンドローム等について説明を行った。

（安部 文香）



ロコモティブシンドロームについての説明



立ち上がりテスト・2ステップテスト注意事項の説明



2ステップテスト

栄養セミナー

「健康長寿のための骨を強くする栄養・食生活」

日 付：令和7年5月27日（火） 11：00～12：00

場 所：長岡スイミングスクール（京都府長岡京市）

参加者：約30名

概 要：

健康長寿のためには、要介護の状態にならないことが重要である。本セミナーでは、まず、健康寿命の定義や要介護の原因にもなるロコモティブシンドロームの予防のための骨を強くする栄養・食生活について、講義した。参加者は主に長岡スイミングスクールの会員の方であり、水泳などの運動は適度に行っていると考え、健全な栄養・食生活の実践（行動変容）に結びつくよう、わかりやすく講義することを心掛けた。「骨を強くする栄養・食生活」と言えば、骨粗鬆症予防やカルシウム摂取と思われるが、まず、規則正しい生活リズム、時間栄養学、食生活指針について概説した。また、生活習慣病予防のために、適正体重の維持、バランスの良い食事と適度な運動が重要なことを概説した。ロコモティブシンドロームについても概説し、まず骨粗鬆症予防のための栄養・食生活について、カルシウムのみならず、ビタミンD、ビタミンKの重要性とこれらの栄養素を多く含む食品の紹介等を行った。また、骨を強くするためには、筋肉量も重要であり、サルコペニア（筋肉減少）予防のため、適切なエネルギー摂取、たんぱく質・アミノ酸とビタミンD摂取についても、具体的に説明した。

(中山 玲子)

適度な運動と食事で健康寿命を

ロコモティブシンドロームと栄養

- **骨粗しょう症**（骨量が低下）
 - カルシウム（骨の材料）
 - ビタミンD（カルシウムの腸管吸収を促進）
 - ビタミンK（骨の強度）
- **サルコペニア**（筋肉減少）
 - 十分なエネルギーとバランスの良い食事
 - たんぱく質（筋肉の材料）
 - ビタミンD（筋萎縮の抑制）
 - ビタミンB6（たんぱく質、アミノ酸の代謝促進）

「骨すこやか健康料理教室」

日 時：令和7年7月17日（木） 10：00～13：00

場 所：栄養クリニック

参加者：12名

長岡スイミングスクールの成人会員様を対象に、栄養クリニックで開催している「骨すこやか健康料理教室」も今年度で3回目となる。骨をすこやかに保つための知識を深め、これを日常生活にて活用、実践していただくことを目的にミニ講義と調理実習の2部構成にて実施した。

ミニ講義では骨を強くする生活習慣、骨を強くする適切な食事の解説に加えて骨コツ・クイズを実施し、楽しみながら学んでいただいた。調理実習ではカルシウムをはじめ骨の健康に役立つ栄養素を含む身近な食材を取り入れた簡単で、暑い夏でも食べやすい献立を調理、試食していただいた。



献立：

- ・カルシウムたっぷり さば缶と煮干しの冷や汁
- ・枝豆と桜えびのもちもち豆腐焼き
- ・柚子こしょう香る モロヘイヤと長芋の和え物
- ・いりこと夏野菜のぼん酢漬け
- ・和風・ヨーグルトモンブラン

(1人分の栄養価：702kcal、食塩2.3g、カルシウム671mg)

参加者の感想：

- ・少しの工夫で沢山のカルシウムをとることができると、知ることができました。
- ・カルシウムに関して知っているようで、知らないことが多く、それを頭に入れた上での料理、食事会だったので美味しさが増大したことで満足!! でした。
- ・まずお料理に関する丁寧な説明の後、実習して下さるので、よりわかり易く学べます。
- ・お料理のレパートリーが増えて嬉しいです。先生方も親切・丁寧に教えて下さり、とても良い教室を企画し、実行して下さい、ありがとうございます。
- ・栄養面の事でも分量の事においても、とっても満足でした。いつも手にする食材を使っの料理で良かったです。
- ・きれいな教室で栄養満点のお料理のメニューを教えていただきありがたかったです。また、家に帰り作ってみたいと思います。
- ・お料理大変おいしかったです。皆様とワイワイと楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

(中村 智子)



ここ数年、外部企業や団体から、骨密度測定をはじめとした栄養アセスメントや栄養相談会の実施依頼が増えている。依頼元は、予防医療や健康増進に関わる団体が中心となっている。昨年度は、城陽市男女共同参画支援センターばれっとJOYOからご依頼をいただき、地域の方の健康づくりを目的として、栄養・食生活に関する講義とロコモ度チェックを実施した。今年度は、第66回日本人間ドック・予防医療学会学術大会と一般財団法人京都工場保健会の2つの団体よりご依頼をいただき、骨密度測定・栄養相談会を実施した。

1. 第66回日本人間ドック・予防医療学会学術大会への出展

日時：令和7年8月22日（金） 9：00～17：00

8月23日（土） 9：00～15：00

場所：国立京都国際会館 第1会場（メインホール）前

ブース来場者：271名

内容：

- ・骨密度測定
- ・骨密度測定の結果説明
- ・栄養相談（希望者のみ）
- ・栄養クリニックの活動紹介

本学会は全国各地から多くの医療専門職が集まる大規模な大会で、主催者のご配慮により、人通りの多い第1会場（メインホール）前のスペースで出展する機会をいただいた。そのこともあり、当ブースには終日たくさんの方にお立ち寄りいただき、行列ができるほどのにぎわいとなった。

図1に示すように、保健師（約29%）、看護師（約19%）を中心に、医師や管理栄養士など多様な専門職の方々にお越しいただいた。特に栄養相談には大きな関心が寄せられ、いただいたご質問やご意見から、栄養に関する情報提供のニーズが非常に高いことを感じる事ができた。こうした反響を受け、今後は専門職の方々を

対象とした講座等の開催も視野に入れ、より多くの方の役に立てる取り組みを進めていきたい。

その一方で、想定を上回る来場者数となったため、栄養相談では待ち時間が長くなり、途中で相談を断念された方もおられた。また、配布冊子についても予想以上の反響があり、一部の資料は初日で配布終了となった。骨密度測定機器は2台保有していたが、今回は1台のみの持参としたため、次回同様の機会をいただける際には、栄養相談の体制強化に加え、配布物の準備数の見直しや骨密度測定機器の2台体制での運用など、よりスムーズな運営を目指していきたい。

多くの皆さまにお立ち寄りいただくことができ、このような機会をくださった第66回日本人間ドック・予防医療学会学術大会の主催者及び関係者の皆さまに、心より御礼申し上げます。

（安部 文香）

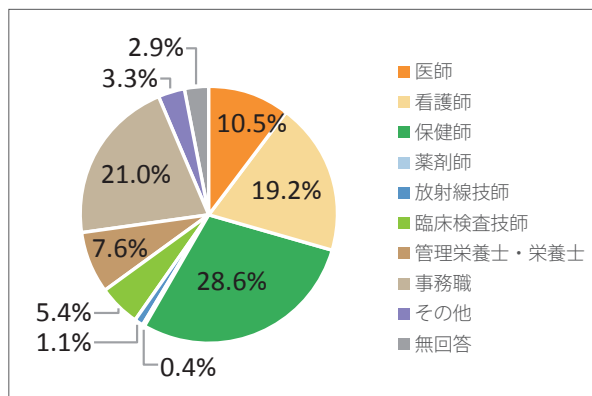


図1 来場者の職種別割合



2. 京都工場保健会主催「健美活フェスタ」への出展

一般財団法人京都工場保健会では被扶養者の特定健康診査・未受診者対策としてより多くの方々に受診いただくために、年に一度、40代以上の女性、約1,000名を集めてイベント形式の大規模な健診を実施されている。8月の日本人間ドック・予防医療学会学術大会出展の際に、健康イベントブース「健美活フェスタ」への骨密度測定ブース出展の依頼をいただき、初めての出展となった。

日時：令和8年1月17日（土） 9：30～15：00

場所：京都市勧業館（みやこめっせ）1階 第二展示場

対象：40代以上の女性（被扶養者）

ブース来場者：268名

内容：

- ・骨密度測定
- ・骨密度測定の結果説明
- ・栄養相談（希望者のみ）
- ・栄養クリニックの活動紹介



「健美活フェスタ」と称する本事業では特定健診や視力検査などの無料測定の実施に加え、出展企業、団体を募り健康づくりに関するブースを設けることにより、魅力ある集団型健診を展開されている。健康イベントブースには多くの企業・団体が出展し、来場者のヘルスリテラシー向上、健康保持・増進を目的に健康情報の提供、生活習慣を改善するための体験スペースなどの出展があり、盛りだくさんの内容であった。

昨年度は当該「フェスタ」に1,000名を超える申し込みがあり、今年度も同規模の参加者が見込まれ、当ブースへは5時間半で約300名もの来場者が見込まれるとの情報をいただいた。そのため骨密度測定機器2台とクリニックスタッフ5名、学生アルバイト4名で対応しすることにした。

その結果、約270名もの来場者に骨密度測定、結果説明を実施することができた。アンケートでは、約92%の方が「満足」「やや満足」と回答され、高い評価を得ることができた。また、「詳しく説明していただきこれからの生活に活かしていきたい。」「骨密度測定は以前からしてみなかったもので、説明やパンフなど大変参考になりました。ありがとうございました。」などお喜びのお声を多数いただいた。

初めての出展、会場のため課題もあるが、今後機会があればより多くの方に実施できるよう努めたい。

初めて骨密度を測定された方も多く、骨粗鬆症リスクが高まり、関心が深まる年代への啓発や情報提供ができ、健康寿命延伸に貢献できる有意義な事業であった。

ご依頼をいただき、お世話になった京都工場保健会のご担当者様に御礼を申し上げます。
(中村 智子)



Ⅱ 教育活動

これまで、附属小学校での附小スクールランチの支援、女子大生のための料理教室、フランス研修旅行の事前学習、特定の教育施設を対象とする講演活動などを通して、食育の推進活動を行ってきました。また、卒業生・一般市民を対象とした学び直し（リカレント）講座も開催してきました。今年度は、本学の学生相談・障がい学生支援センター依頼の栄養相談や、他大学学生の基礎ゼミナール授業のインタビュー対応など、さらに対象や活動内容を広げて実施しました。栄養クリニックの開催するイベントには本学食物栄養学科の学生がボランティアとして参加し、将来管理栄養士として働く上で役立つ知識や技術を学んでいます。活動内容や、参加した学生の感想をご紹介します。

II

教育活動

京都女子学園における食育活動 ～附小スクールランチ～

附属小学校（附小）では2014年度から給食を導入し、小大連携により「附小スクールランチ」と称する食育活動を行っている。2006年度からの附小ランチ（京都女子大学と附属小学校の小大連携食育ランチ）時代の8年間を含めると、今年度は20年目となる。2020年度の学長採択事業「らしつよチャレンジ」にて確立した学生主体のKWU食育ボランティア推進プロジェクト（以下、食育ボランティアプロジェクト）の附小スクールランチ部会として、栄養クリニックを拠点とした食育ボランティア活動が定着してきている。

※本食育活動は、給食と区別する為、「附小スクールランチ」と称している。

「附小スクールランチ」の目的と実施概要

本事業の目的は、第1に附属小学校の児童及び保護者への食育、第2に食物栄養学科など学園内の学生に対する実践栄養教育、である。

令和7年度は、給食は4月9日の進級お祝い献立より開始し、食育活動も同日よりスタートした。

今年度は従来のお弁当配食から食缶配食と大きく配食（盛り付け）方法を変え、実施日も年間28日増え、178日実施した。

豪雨や台風、降雪による給食中止はなく、178日すべての日で、給食及び食育を実施することができた。

附小給食検討会は、附小（砂崎教頭、食育担当の西井教諭、山内養護教諭、各学年の担当教員）、給食調理センター（不二家商事 吉田氏、橋本管理栄養士）と、大学側は中山、経営企画室のメンバーで構成されるが、今年度もメールでの連絡を行った。

食育原稿の附小への送付は、昨年度からTeamsを使用しており、附小の方でも、給食時間の各クラスの担任によるモニターへの掲示等がスムーズに行われているとのことである。

食育の生きた教材となる「献立」作成と配食方法

附小の給食は、主食、主菜、副菜を基本とし、汁物、牛乳、デザートをつけることもある。

先ず、例年同様給食調理センターの管理栄養士が作成した献立を、中山が食育の「生きた教材」活用の観点から指導助言し、附小の先生方の了承を得て確定した。

文部科学省の食育の目標である6つの食育の視点（食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化）を考慮し、また、旬の食材メニュー、行事食、日本の味めぐり（郷土料理）、外国の料理、お

ばんざいメニューなどを重視している。

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」継承のため、2016年度から、毎月24日前後に「和食の日」献立として、だしのうま味や旬など、「和食」のよさを見直すための献立を提供している。

〔配食方法の変更〕

附小は開設以来60年間お弁当校であったことから、2014年に給食が導入された際、給食時間の確保や配食場所の関係から弁当箱配食であり、汁物がついた時やカレーライス、シチュー時のみ、食缶配食であった。今年度から、全面食缶配食となった。食器はすべて買い替え（写真）、それに伴い給食カレンダーの配膳図も変更した。

4月は児童により配食等での時間を考慮し、給食カレンダーのみの食育放送としていたが、予想よりもスムーズに配食が出来るようになり、5月からは従前の食育放送を行った。また、この食缶配食により、より温かい状態で供食できることから、児童にも好評で喫食率も上がったとのことである。



学生主体のボランティア活動

食育ボランティアプロジェクトの附小スクールランチ部会として、学生主体で継続的に食育ボランティアが推進できるように取り組んでいる。

部会リーダー2名(食物栄養学科3回生 谷川彩菜、英文学科3回生 原芙美子)が、京女ポータルを用いて、ボランティアの募集を行い、担当の割当を行った。後述のように、Teamsで指導助言ができることから、食物栄養学科以外の教育学科、英文学科の学生たちにも参加してもらうことができた。11月以降は、栄養教諭履修生に講義の一環として取り組んでもらった(後述)。

[Teamsによるボランティアへの指導]

献立名(配置図)と食品を3つのはたらき(3色食品群)に分けた給食カレンダー(従前の献立メモを改名)、食育メモ及び放送原稿作成に当たりTeamsを用いて指導助言を行った。数回指導ののち、完成したものを附小のTeamsにアップロードし、各教室で担任の先生にモニターに映していただき、放送は、給食委員の児童が行っている。

栄養教諭講義の一環としての食育

本学家政学部食物栄養学科では2005年度に栄養教諭教職課程を設置し、栄養教諭を目指す学生たちが、附小ランチ時代からボランティア活動に参加し、実践力を磨き、栄養教諭に採用された学生も数多くいる。

このような歴史から、今年度も、講義の一環として、4回生「教職実践演習(栄養教諭)」(34名)、3回生「学校栄養実践論」(24名)及び2回生「学校栄養指導論」(35名)履修生に、11月～3月の食育原稿を作成してもらった。

学生は実際に附小児童に食育する教材ということから、低学年の児童にも理解できる内容・文章か、内容や文字に間違いはないか、食育メモは見やすいかなど、数回修正しながらも真剣に取り組んでくれており、実践的教育効果がみられている。

以上、今年度は食缶配食となり、給食実施も178日と増えたが、すべての日で食育活動ができた。

附小スクールランチは、同じ学園内で東山キャンパスの敷地内に大学と附属小学校があり、両者の昼休み時間を利用しての本学ならではの、附小の先生方や児童と大学生のまさに小大連携の食育活動である。

従前のように、附小教室に赴いて食育ができるようになれば、さらに双方の教育効果が上がると思われ、今後引き続き活動していきたい。(中山 玲子)

6月24日(火)

今日の献立

主菜	副菜
アジの南蛮漬け	オクラの青じそ和え

汁物

ごはん

冬瓜のすまし汁

食べ物の三つのはたらき

からだをつくる	からだの調子を整える
魚	野菜や果物
アジ	オクラ
ごはん	冬瓜
ごはん	冬瓜
ごはん	冬瓜

わしよく ひこんだて

和食の日献立

わしよく 和食は・・・

きせつ(しゅん) たの たいせつ

季節(旬)の食べ物を大切にしている

えいよう よ

栄養バランスが良い

しょうがい あじたいせつ

食材そのものの味を大切にしている

そして 五感 で楽しめる!

きょうきょうしよく

今日の給食では・・・

とうがん じろ

冬瓜のすまし汁

アジの南蛮漬け

オクラの青じそ和え

みめ かつお

見た目 香り 食感

いしき た

を意識しながら食べてみてね!

7月11日(金)

今日の献立

主菜	副菜
肉団子の甘酢あん	中華風かぼちゃサラダ

汁物

ごはん

中華スープ

食べ物の三つのはたらき

からだをつくる	からだの調子を整える
肉	野菜や果物
肉団子	かぼちゃ
肉団子	かぼちゃ
肉団子	かぼちゃ

かぼちゃ

ハロウィンや冬至のイメージだけど、旬は、秋や冬じゃないの?

実は、旬は夏の野菜

皮が厚いから秋や冬まで保存しても食べることができる

日本 かぼちゃ

西洋 かぼちゃ

ペポ かぼちゃ

ゴツゴツ ツルツル

ちゅとり 和食に合う

ホクホク スイーツに合う

9月4日(木)

今日の献立

主菜	副菜
鶏肉の照り焼き	チキンナゲット

汁物

ごはん

カレーライス

食べ物の三つのはたらき

からだをつくる	からだの調子を整える
鶏肉	野菜や果物
鶏肉	野菜や果物
鶏肉	野菜や果物

二学期スタート!!

まだまだ暑い日が続くので「朝ごはんを食べると」「こまめな水分補給を」忘れずに元気に過ごそう!!

9月1日は 防災の日

避難場所やグッズの確認など自分の命を守るために災害について考えよう

学校(給食調理センター)にはいつもレトルトカレーがあるよ

11月10日(月)

今日の献立

主菜	副菜
さばのこまごめ煮	ひじき煮

汁物

ごはん

真だくさんみそ汁

食べ物の三つのはたらき

からだをつくる	からだの調子を整える
さば	野菜や果物
さば	野菜や果物
さば	野菜や果物

ごまの歴史

アフリカのナイロビの近くで作られ、物々交換によって色々な地域に伝わっていった。

日本には中国から伝わった

ごまのたね

ごま油

すりごま

ごまの種類 白、黒、金

香りや触感をいろいろな料理で楽しむ。

11月14日(金)

今日の献立

主菜	副菜
牛肉とこんにゃくの中華炒め	焼き餃子

汁物

ごはん

中華スープ

食べ物の三つのはたらき

からだをつくる	からだの調子を整える
牛肉	野菜や果物
牛肉	野菜や果物
牛肉	野菜や果物

日本と中国 文化の違い

餃子編

調理方法

焼き餃子を中心

水餃子を中心

中国では、主食として

お餅の餅に食べられる餃子の意味は?

① お金がたまえる

② 風邪をひかない

③ 勉強がうまくいく

11月26日(水)

今日の献立

主菜	副菜
鶏のさっぱり炒め	チンゲン菜のあじおか和え

汁物

ごはん

五目汁

食べ物の三つのはたらき

からだをつくる	からだの調子を整える
鶏肉	野菜や果物
鶏肉	野菜や果物
鶏肉	野菜や果物

おかかのひみつ

女房言葉

かたお節

→ かか

→ かか

室町時代

女房 宮廷で働く 女の人

ものの名前を「お」をつけて上品に 言っていた

うどん おひや おこわ おかき

うま味が含まれている

うま味 甘味 酸味 苦味

和食で大切にされてきたかつお節

料理の味に深みを出し、くどいなくする

1月23日(金)

今日の献立

主菜	副菜
アジの唐揚げ	小松菜と揚げの煮びたし

汁物

ごはん

乾物の味噌汁

食べ物の三つのはたらき

からだをつくる	からだの調子を整える
アジ	野菜や果物
アジ	野菜や果物
アジ	野菜や果物

乾物とは?

昔の人の工夫や知恵からできた伝統食品です。

天日干しなどで水分を抜いてカラカラに乾燥させます。

冷蔵庫に入れなくても 腐らないように 長く保存できる工夫!

乾物は乾燥することで、味が濃くなって、旨味が豊富。栄養が10倍にもなる

世界で一番 古い日本の乾物とは?

① 高野豆腐 ② かつお節 ③ 昆布

2月2日(月)

今日の献立

主菜	副菜
けいちゃん焼き	白豆の和え物

汁物

ごはん

すまし汁

食べ物の三つのはたらき

からだをつくる	からだの調子を整える
鶏肉	野菜や果物
鶏肉	野菜や果物
鶏肉	野菜や果物

けいちゃん焼き

飛騨や奥美濃で生まれた 岐阜県 飛騨料理

飛騨料理とは

その土地でとれた食べ物を、使って、昔から作られてきた。その地域ならではの料理

けいちゃん焼き

しょうゆ炒めをベースにした、タレにつけこんだ鶏肉を、キャベツなど季節の野菜と一緒にいためた調理

II

教育活動

学生の食育活動指導 KWU食育ボランティア活動推進プロジェクト

栄養クリニックの目的の中に、「管理栄養士養成のための実践教育」がある。2020年度の学長採択事業「らしつよチャレンジ」で確立したKWU^{*}食育ボランティア活動推進プロジェクトが設立され、その活動拠点を栄養クリニックに置いている。学生リーダーを中心に、下記の3部会の活動が展開されているが、栄養クリニックでは、アドバイザーとして、ボランティア学生への指導助言を行っている。

※Kyoto Women's University

目 的：

学生が主体となり、栄養クリニックを拠点とした新たな食育活動基盤をつくり、附小スクールランチ、三条学童こども食堂（以下三条こども食堂）、睦美幼稚園キッチン・ラボ（以下キッチン・ラボ）の3つの部会でボランティア活動を行い、全学的に食育推進ができることを目的としている。

活動内容：

対面が必須の活動以外は、京女ポータル、メール、Teamsなどを用いて、以下の活動を行った。

1. ボランティア活動の体系的な運営について

前年度末に3部会のリーダーを決定し、引継ぎの後、新年度初めから、各部会の活動がスムーズに行えるよう体制を整えている。

2. ボランティアの募集と登録

募集要領及びポスター・チラシを作成し、京女ポータルを通じて全学部全回生に対して、附小スクールランチ及び三条こども食堂のボランティア募集（登録）を呼びかけた。尚、三条こども食堂の活動は、今年度も調理のみとしたため、食物栄養学科学生限定とした。

学生感想：

- ・このボランティア活動を通して、児童が食に関する知識をより楽しく学べる環境づくりを最重要視して取り組んだ。その活動の中で、慣れないこともあったが、リーダーとして場づくりに関わることで、周囲とコミュニケーションを取る大切さなど、自分自身も多くの学びを得ることができ、貴重な経験になった。
- ・献立の立て方や食材・行事食に関する詳しい知識を深めることができたほか、子どもたちに伝えることの難しさや楽しさも実感する貴重な経験となった。
- ・小学生が興味を持つ文章を考える力が身につき、自分の豆知識として学びながら活動できるのが魅力的だった。他にやることがあっても、自分の都合のよい時に取り組めるこのボランティア活動で、イラストを描いたり、原稿を考えたりすることは息抜きにもなった。
- ・子どもたちに伝わるような原稿や媒体の作り方を学んだ。これからも人に伝わるような言葉や媒体の作成を意識していきたい。

各ボランティア部会の活動内容：

1. 附小スクールランチ部会

2014（平成26）年度より始まった小大連携による附属小学校の給食時間における食育活動である。今年度は、食育活動は4月9日の進級お祝い献立から3月18日までの計178日、継続して実施した。

リーダー：食物栄養学科3回生 谷川彩菜、

英文学科3回生 原美美子

今年度も、Teamsを用いて、給食カレンダー、食育メモ、放送原稿の作成を行った。

活動の詳細は、本活動報告書（p.22）を参照されたい。

2. 三条学童こども食堂部会

貧困家庭の多い地域の小学生から高校生を対象に、NPO法人東三条希望の会が運営し、東山いきいき市民活動センターにおいてこども食堂が開設されている。本学学生は、2015（平成27）年度より、ボランティアに参加している。ボランティアは学習支援・調理に分かれており、毎週水・木曜日にスタッフと子どもを合わせて約40名が集まる。コロナ禍後、徐々に学習ボランティアも増えてきているが、料理ボランティアは感染症・食中毒予防の観点から、専門知識を学んでいる食物栄養学科学生のみ限定した。

活動開始にあたり、2021（令和3）年度「らしつ

よチャレンジ」で作成した「食育ハンドブック」や「COVID-19感染拡大防止のためのマニュアル～調理実習・喫食を伴うボランティア編～」を徹底遵守し、こども食堂運営スタッフと十分な話し合いの上、実施した。子どもたちと一緒に食事をするなどし、学習ボランティア（他大学生も含む）との交流、反省会も行った。

リーダー：食物栄養学科4回生 大野真琴、東田みなえ、川元愛美、吉岡佑菜

リーダーがボランティア募集と割当を行い、月ごとに活動届とボランティア学生のリストをTeamsにより提出し、栄養クリニックより研究企画課に提出している。1日あたり3名程度で40食分を作成している。1年間で延べ約260名の学生がボランティア活動を行った。

学生たちが主体的に活動しているこの部会活動は、東山区社会福祉協議会や地域住民から高く評価されており、次年度も継続していきたい。

学生感想：

- ・調理の楽しさや調理技術を知ることができ、また子ども達と直接触れ合うこともでき、とてもいい経験となった。
- ・子どもたちの苦手な食材も切り方や味付けを工夫することで食べてもらうことができ、とてもやりがいのある貴重な体験だった。
- ・料理を通して子どもたちと関わることの難しさを知り、コミュニケーション力が身についた。
- ・ボランティアの内容も子どもたちにとっても私達にとっても学びが多く経験してきたことのないこともたくさんさせていただいた。

3. 睦美幼稚園キッチン・ラボ部会

睦美幼稚園（京都市伏見区に所在）は、2006（平成18）年度よりキッチン・ラボと称する調理教室を正課保育として実施している全国で唯一の幼稚園である。本学学生は開設当初よりボランティアとして参加してきた。2020年度のコロナ禍以降、本学学生のボランティアを昨年度4年ぶりに新規のプログラムを開発、再開し、今年度で2年目である。年間30名のボランティアが参加した。

3～5歳児の園児全員がクラスごとに月に1回料理している。ボランティアの具体的な活動内容は、調理前の準備、園児の調理サポート、片づけ、反省会である。子どもが主役であり、子ども自身が一人でできるように、ボランティアはあくまでサポートにまわる。

ボランティアは、幼稚園に作成いただいた研修用のパワーポイント（音声付）を事前に見るようにしており、今年度は、再開して2年目ということもあり、スムーズに食育が実施できた。

リーダー：食物栄養学科3回生 稲垣 倅、坂口晴香

学生感想：

- ・普段なかなか関わる機会のない幼児の食育の様子を間近で見ることができた。自分が想像していた何倍も子ども達は出来ることが多く、そんな子ども達に合わせて園内に畑を作り収穫から調理までを一緒に行うなど、子ども達が興味を持つような、子どもの学びを深め発展させてあげられるような食育を行う先生方の姿勢から、とても多くのことを学ぶことが出来た。
- ・子どもたちの調理作業を横で見守り、真剣な顔、笑顔、たくさんの成長を見ることができた。また、この活動は「料理の楽しさ」を私自身に思い出させてくれる心温まる時間にもなった。
- ・将来子どもの食に関わる仕事に就きたいという思いもあったため、就職活動をする中で気づきになることが多く、リーダーをするという責任感も含めてとても自信につながった。

以上、三部会では、すでに、次年度のリーダーも決定し、引継ぎも行い、持続可能なボランティア活動の体制になっている。今後も栄養クリニックを拠点として、学生主体の食育ボランティア活動の推進を支援していければ、と思う。

また、ボランティア学生がこれらの取り組みの中で得られたことを、今後の学生生活や社会で生かしていけることを期待したい。

（中山 玲子）



II

教育活動

学生生活支援行事 ～栄養クリニックによる料理教室～

本料理教室は在学生に正しい栄養知識、料理技術の取得を通じて食の大切さを学び、健康管理に役立つ食生活の基礎知識を身に付けてもらうことを目的に学生支援課からの依頼により毎年、開催している。ミニ講義、調理実習、試食で構成される本料理教室は、食や栄養についての学びだけでなく、調理体験もできる栄養クリニックならではの事業として長年継続、好評をいただいている。後期に適切な間食について学べる献立にて実施した。

日時：令和7年11月26日（水）、27日（木）

参加者：合計23名

講義「間食の適量とカロリーオフのポイント」

学生に参加してみたい料理教室の内容についてアンケートを実施すると「お菓子作り」が常に第1位に上がる。健全な食生活の実践に結びつくように、アフタヌーンティを題材に、栄養バランスの良い食事や間食の適切な量・内容について講義した。

また、アフタヌーンティのエチケット、歴史など食文化的な内容についても解説した。

低カロリーなアフタヌーンティを作しましょう

食物栄養学科以外の調理に慣れていない学生も多く参加していたため、各料理の調理説明に加えて調理道具の使い方、調理の基本から丁寧に指導した。

「調理室の説明」にて衛生面・安全面についても指導を行った。包丁を使い慣れていない学生もいたが怪我する者が無く、楽しく実習してもらえた。

各料理の内容・特徴について次に紹介する。

サクサクリンゴのタルト：タルト生地は基本を知っておけば色々なものに应用できる。フレッシュなリンゴの風味を活かして低エネルギーに仕上げた。

（1人分：167kcal）

サツマイモのスコーン：サツマイモの甘味を活かし、通常のスコーンより食物繊維やビタミンCもとれ、砂糖の量を減らし本料理教室の趣旨にあったレシピにしている。

（1人分：189kcal）

ピンクのスタッフドエッグ：ピーツさえあれば、家庭にある材料でできる華やかなレシピ。ピーツは馴染みのない食材だったようだが、色々な食材に触れてもらうためにも取り入れた。

（1人分：95kcal）

キノコと玉ねぎのミニキッシュ：同じ食材でも調理方法によって味や香りに変化がでることや風味を活かすことでエネルギーカットをしつつ、美味しく食べられることを知ってもらえた。

（1人分：108kcal）

キューカンバーロール：イギリスにおいてなぜキュウリが珍重されているのかを歴史を紐解きながら説明した。

（1人分：16kcal）

ベリーのジャム：冷凍のベリーを活用した簡単ジャム。

（1人分：65kcal）



参加学生の感想

- ・カロリーを抑えながらも美味しく料理できることが学べて楽しかったです。
- ・前菜からデザートまで作ることができて楽しかったです。
- ・間食の適切なカロリーが知れ、低カロリーなキッシュが作れたため良かった。
- ・ヘルシーで豊富な種類のお菓子が作れたことが楽しかった。
- ・自分で作らないような料理を作ることができてよかった。

た。料理のレパートリーが増えたので、今後も作っていきたいと思う。

- ・ カロリーをカットする材料の工夫や品数が多くても、役割分担するとスムーズにできることを学びました。
- ・ 一人暮らしだけど全く料理をしていなかったので、今回の料理教室でとてもモチベーションが上がりました！ちょっとずつ頑張ってみようと思いました。
- ・ 久しぶりに調理実習の体験ができて楽しかった。家では作ることがないメニューを作ることができて、とても良い経験になった。
- ・ アフタヌーンティーの歴史や、地域ごとのアフタヌーンティーの違いなど知らないことが多くあり、聞いていて楽しかったです。また、ひとつひとつの作業が簡単でゆったりと作ることができ、料理を味わいながら食べることができたのが楽しかったです。
- ・ アフタヌーンティーの歴史と文化などを知れて興味を持った。
- ・ みんなで協力しながら、料理ができ、普段作らないようなものも作れてとても楽しかったです！紅茶もお料理も美味しかったです！
- ・ 盛り付けをみんなでするのが楽しかったです。
- ・ 新しいレシピを知れたのが良かった。
- ・ お店に行ってアフタヌーンティーをすると、費用がかなり行く機会がなかったので、友人と一緒に栄養の勉強をしながら料理をして食事するということがとても楽しかったです。
- ・ 500円でこれだけたくさん食べることができて満足しました。ビーツを初めて料理につかったのですが、味も美味しくて、今度自宅でもビーツを使った料理をしてみようと思います。友達もいて、たくさん喋りながらアフタヌーンティーを食べることができて、充実した体験ができました。
- ・ アフタヌーンティーの文化やタルトなどのデザートの作り方が分かりやすく楽しく取り組むことが出来た。今回のように、本来は高カロリーなものを代用の食材を用いても美味しく頂くことが出来た。
- ・ 友人たちと一緒に参加できたのが楽しかった。メニューも美味しいものが多かったのが嬉しかった。

(泉 玲子)



II

教育活動

学生栄養相談（学生相談・障がい学生支援センター共同事業）

本学の学生相談・障がい学生支援センターでは悩み事のある学生にカウンセラーが個別相談に応じ、心身の健康保持・増進及び学生の自主的解決のための助言と支援も行っている。また、病気や障害のある学生に対して、各々の障がいに応じて授業担当教員や学部学科・各関係部署と連携しながら、定期面談や授業担当教員への配慮依頼文書の作成・送付などの支援を行っている。本事業は学生相談・障がい学生支援センターと栄養クリニックとの連携事業として令和5年秋より準備、検討を重ね、令和6年3月より運用を開始した。

場所：栄養クリニック 相談室

対象：学生相談・障がい学生支援センターを利用している学生
（本人の希望、もしくはセンターからの紹介による）

本事業は栄養指導により復調の可能性があると考えられる学生を主な対象として実施を開始した。

学生の本事業へのアクセスを容易にするため、栄養クリニックのパンフレットや申込フォームの作成、申込みから栄養相談実施までのフローチャートの作成など、関連部署にて検討を進め、運用を開始した。

大学生となって初めて親元を離れ1人暮らしを開始する学生もあり、食事の自己管理と学業との両立に悩む学生が見られるなど、食・栄養に関する悩みは多種多様である。

また、食事を通してうつ病などの心の病を改善する精神栄養学が注目されており、研究が進んでいる。発達障害では食へのこだわりによる偏食・肥満・痩せなどの食に関する問題が発生しやすく、食事内容の乱れが症状悪化やストレス増大につながる恐れもある。生活リズムの乱れから心身の不調をきたす場合もあり、時間栄養学からのアプローチが必要となる。

個々の悩み、食を含めた生活習慣などを聞き取り、関係部署と連携し、情報を共有しながら本学学生が実りある充実した学生生活を送れるよう栄養指導で個別対応している。栄養クリニックが設置されている本学ならではの事業として、学生たちが気軽に食・栄養の専門家に相談できる機会をこれからも提供していく。

（中村 智子）



II

教育活動

食物栄養学科フランス食文化研修 事前学習 ～カヌレ教室～

2025年度フランス食文化研修は、①フランスで現地の料理人や学生とともにフランス料理を学ぶことを通じて、フランスの食文化を肌で感じ取ること、②ボルドー工科大学、ボルドー大学にて料理研修と研究交流をすることを目的としている。本事業は、本学食物栄養学科の「2025年度フランス食文化研修※」の事前学習として実施した。

※研修期間：3月16日（月）～3月25日（水）

日 時：令和8年2月24日（火） 13時～15時

講 師：栄養クリニック指導員 泉 玲子

参加者：15名、教員2名

和食とフランス料理は地理的、歴史的、文化的な背景から大きく異なる食文化であり、1960年代にフランスで起こった和食によるヌーヴェルキュイジーヌへの影響など、和食の食文化を再考するのに適した食文化である。交流予定のボルドー工科大学にてカヌレを現地にて習う予定である。米粉とほうじ茶を使ったカヌレのレシピを作成、作り方を指導し、現地にて食材の特性や食文化の違いをきっかけに交流の輪が広がればと考える。

事前学習として、訪問予定地であるボルドーの食文化や郷土菓子であるカヌレ、日仏の食文化の違いについても講義した。また昨年度のアンケートにてフランスでのテーブルマナーやエチケットについて事前に学びたいとの声があったので、デモンストレーション、ロールプレイングを交えつつ講義した。



〈事前学習後の参加者の感想〉

- ・カヌレが美味しく、フランスについても新しく知ることがたくさんあった。
- ・フランスで役に立ちそうな情報を沢山教えて頂けた。
- ・カヌレが美味しく、フランスの知らなかったマナーや言葉を教えてもらった。
- ・食事のマナーも知ることができて良かった。レシピが冊子に載っているため、また作ろうと思った。

- ・今まで作ったことがなく、とても楽しかったから。簡単にほうじ茶などいろいろな味を加えることができるのを知り、とても面白かったです。
- ・レシピがシンプルで作りやすかった。
- ・もっと複雑なレシピかと思っていたけど思ったより簡単で驚いた。

〈研修旅行後の参加者の感想〉

- ・今回のフランス研修は、現地の学生との交流や様々な見学を通して、視野が広がる非常に有意義な機会となりました。特にワイナリーやチョコレート工場、ボルドーINPの見学や講習は、フランス料理の食文化について深く学ぶことができ、自分の経験値アップに寄与したと感じています。
- ・現地のスーパーマーケットを見学した際には、野菜の販売方法に日本との違いが見られた。多くの野菜が、日本のように袋詰めされた商品だけでなく、量り売りでも販売されており、消費者が必要な分だけ購入できる仕組みが整っていた。さらに、野菜に限らず卵においても、パック販売に加えて1個から購入可能であり、フランスの食文化や消費スタイルへの理解を深めることができた。
- ・研修でしか体験できないことが多く、とても楽しかったです。現地の大学生との交流でもフランスの食文化が生で体験できて、とても勉強になりました。

（泉 玲子）



米粉を使ったほうじ茶カヌレ

イベント参加学生の感想

栄養クリニック開設の目的のひとつである、「実践力のある管理栄養士養成のために、在学生在が様々なイベントに参加して、管理栄養士としての資質の向上を図る」という観点から、栄養クリニックのイベントに本学食物栄養学科の学生の参加を積極的に受け入れている。大学では社会のニーズに応じた実践力を備えるために、一般の方が健康や栄養に対してどのような考えを持っているか、経済性や個人の嗜好性、人生観などをよく理解し、専門的な用語を使わずに相手に分かりやすく説明する力など、身に付けなければならないことはたくさんある。

栄養クリニックで開催される様々なイベントでは、実際に管理栄養士が一般の方へ情報発信する姿を見ることができる。学生がスタッフと一緒に参加することで、どのような伝え方をすれば伝わりやすいのか、どのような情報に一般の方は興味を示すのかなど自身で課題を見つけ、対象者側に立った目線での食事指導や栄養指導ができるスキルを身に付けて欲しい。

大学祭での栄養アセスメント体験・栄養相談に参加したアルバイトや市民を対象とする健康料理教室に参加したボランティアの感想を紹介する。

＜大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談＞

- ・一般の方たちと対話しながらアセスメントを行ういい機会になりました。実際に先生方の栄養相談の見学や、SATを使用して献立を決めているのを見ることが出来て、これから役立てていきたいと思った。
- ・自分で骨密度の測定、体組成の測定をして、人によって様々なことがわかりました。特に骨密度は授業で同い年の人が多いので、結果に差がない事が多いのですが、男性の方、年齢が違う方の結果があり学びになりました。栄養相談では、ふらっと立ち寄った方でも真剣に取り組んでいるところを見て頑張ろうと思いました。
- ・体組成や骨密度を測る機械の操作を覚えることができました。普段は触ることがない機械なので良かったなと思いました。お昼休憩の際に先生の栄養指導の見学をさせていただいて、どんな風にお話されているか、具体的なアドバイスなど直接聞くことができてとても貴重な体験になりました。

＜健康料理教室＞

- ・詳しいレシピや説明ですごくわかりやすかったです。内容も充実していて新しいジャンルのお料理へも触れることができて良い経験になりました。また、地域の方々とお話ししながら料理教室ができたこともすごく良かったです。

学生の参加状況

大学祭における栄養アセスメント体験（25名）、長岡スイミングスクールとの共同事業（9名）、京都工場保健会主催「健美活フェスタ」への出展（4名）、健康料理教室（9名）
合計47名（のべ人数）

（安部 文香）



II

教育活動

龍谷大学 学生インタビューへの対応

京都市伏見区に所在する龍谷大学社会学部の学生2名より「基礎ゼミナール」授業の取り組みとして、インタビューの依頼があった。同大学の「基礎ゼミナール」では日常生活と密接にかかわるテーマを扱った新書を読み、訪問実習を行い、インタビュー内容を要約して自らの経験と照らし合わせながら理解を深める授業を実施されている。依頼学生はダイエットに関する新書の中で、栄養・数値に関する内容に注目、興味をもち、関連施設を検索した結果、複数の該当機関の中で「より専門的な知識や実践的な話が聞ける」との理由で当クリニックへ依頼をした。

日時：令和7年12月9日（火） 13：00～14：10

場所：栄養クリニック 相談室

対象：社会学部1回生、2名

インタビュー内容：「おいしさと健康の両立の工夫」
「料理教室・献立作成のポイント」

依頼学生は身近によく聞く「ダイエット」という言葉や、ダイエット中の友人に関心をもち、ダイエットに関する新書を読み、栄養（数値）が心身に及ぼす影響を考察したいとの目的で、「料理教室・献立作成のポイント」「おいしさと健康の両立の工夫」をテーマにインタビュー先を探し、当クリニックに申し込んだ。

まずは管理栄養士の仕事内容、職域について説明し、次に栄養クリニックの活動内容について概説した。続いてインタビュー内容に沿って回答した。「料理教室・献立作成のポイント」として、栄養クリニックの健康料理教室の特徴や目的、留意している内容を解説した。当クリニックでは料理・献立を通して参加者に伝えたい内容・テーマを明確にし、料理教室を食育の一環として実施している。そのため調理だけでなく、ミニ講義の実施と、テーマに沿った献立を作成していることを過去の教室の内容を例に解説した。

「おいしさと健康の両立の工夫」の実践例として、実際のレシピやレジメ、写真などの媒体を提示しながら日頃、工夫しているポイントを説明した。特にダイエットに関しては玉石混交の情報が溢れているため科学的根拠が明白なところから知見を得るよう指導した。

後日、当該学生より届いたレポートには摂食障害など近年、注目されている栄養課題について、インタビュー内容を基に思考を深めていく様子が綴られていた。

1人の学生は新書中の、数値による食の管理が普通に美味しく食べることが出来ない人達を生み出す温床となっ

ている、との指摘に注目した。この指摘は現代の食生活の問題（摂食障害など）に繋がる重要な視点としている。今回のインタビューより、「食事において重要なことは数値を食事から切り離すことではなく適切な距離を保ち、よい付き合い方をすることである。数値との適切な付き合い方によりおいしさと健康は両立できる。」と結論付けている。

もう1人の学生は糖質制限ダイエットのような特定の栄養素を排除するダイエット法に疑問をもち、来所した。結果、「食事管理とはカロリーを減らせばよいという単純なものではなく、健康な食事を維持したうえで、食材の組み立て方や調理を工夫すること。つまり制限ではなく調整の姿勢を持つことが重要である。継続しやすい、心理的負担が少ないとの視点も不可欠で、食事指導は生活の中に落とし込むことで初めて機能するもの。」と理解された。また、「栄養素やカロリーに関する論点は一面的であり、食事指導では家族構成など、生活環境も含めた多方面からの支援が必要で、現場でどう生活に反映させているかを知ることができた。」とも記している。

当クリニックのアドバイスにより、学生が思考を深めた結果、上記の考え・結論まで自ら到達されたことが尊く、また、上記内容は日頃、栄養指導などの業務を行う際に大切にしていることであり、とても嬉しく思った。

本授業を構築し学生に課題として与えられた担当の先生に心から敬意を表するとともに、貴重な機会を与えていただいたことに深く感謝申し上げたい。

（中村 智子）

Ⅲ 研究活動

栄養クリニックは、文部科学省が定める条件（設立から3年の活動実績と安定した継続的な共同研究ができる人員構成と学内予算配分などの運営体制が整っていること）を満たしており、大学附属研究施設として認可されています。臨床栄養学や予防栄養学分野での研究に取り組んでおり、健康寿命の延伸、骨粗鬆症、フレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニアやメタボリックシンドロームなどの生活習慣病の対策を中心に栄養アセスメント等の活動を行い、研究成果については、学会等で発表しています。また、大学院生や卒業生を対象とする研修員の受入れを行っています。

2023年度より本学心理共生学科、食物栄養学科の先生方と共同で「東山研究」と称して、東山区在住の高齢者の方々を対象に「介護予防・認知症予防を目的とした健康支援システムを構築する研究」を実施している。今年度は3回目で、東山区役所を会場とした住民健診を2月に開催し、栄養クリニックも栄養調査や骨密度測定を行った。また、今年度は東山区の弥栄学区からも依頼があり、11月に同一内容にて実施した。

目的：

健康寿命の延伸のために、介護予防や認知症予防が重要であり、そのためには、身体機能や認知機能の低下を早期に発見し、生活習慣を改善することが重要である。

「東山研究」では、地域住民の方々の生活習慣をより効果的に改善できるか、支援システムを構築するために、高齢者の心身の健康状態と生活習慣や認知機能、心理特性との関連性を研究している。今年度も、健康診断とアンケート調査を行う住民健診「東山健診」を3日間、開催した。

日時：令和7年11月5日（水） 10：00～13：00
令和8年2月19日（木）、20日（金）
10：00～16：00

場所：東山区役所 3階 大会議室

対象：東山区在住の65歳以上の高齢者 約170名

検診内容：

インフォームドコンセントを行い、同意書を提出していただいた後、下記（1）から（6）の健診を受けていただいた。項目が多く、一人約1時間程度を要するが、皆さん熱心にご協力いただいた。

- （1） 血圧・血液検査（生活習慣病や認知機能に係る項目）、服薬調査等
- （2） 問診（生活習慣と既往歴）心理調査
- （3） 運動機能（10m歩行、重心動揺、握力）、身長、体重、BMI、体脂肪率、下腿周囲長
- （4） 身体機能調査：骨密度測定（定量的超音波法）
- （5） 栄養調査BDHQ（簡易式自記式食事歴法質問票）
- （6） 認知機能：記憶力、注意力、言語機能等の測定

結果説明会と健康教室の開催：

令和7年2月に実施した「東山健診」の健診結果は本学において5月24日に説明会を開催し、フィードバッ

クした。

さらに、生活習慣改善や健康増進のための健康教室を10～12月に開催した。令和8年2月実施分に関しても同様に対応の予定である。

（中山 玲子、中村 智子）



体組成測定



骨密度測定



栄養調査

IV 広報活動

広報活動の一環として、本学オープンキャンパスにおいて、受験生やその保護者の方を対象に栄養クリニック見学会を実施しています。また、中信ビジネスフェアに出展し、栄養クリニックの活動紹介を通じて、多くの企業・団体の方との交流を図っています。あわせて、食・栄養に関する情報発信や栄養クリニックの活動に関するマスメディアからの取材対応等も行っています。さらに令和4年度に開設したInstagramでは、栄養クリニックの活動や栄養・健康に関する情報発信を行い、広報活動の充実を図っています。

IV

広報活動

オープンキャンパス 栄養クリニック見学会

全国に約150校ある管理栄養士課程を有する大学の中で、栄養クリニックを設置している大学はわずかであり、学生が活動に参加している栄養クリニックはさらに少数である。本学の栄養クリニックは一般市民を対象とした多様な社会貢献活動を行っており、その多くに管理栄養士を目指す学生が参加することにより、管理栄養士に必要な実践的知識や技術を養う場を提供している。受験生への栄養クリニックの認知度を高めるため、毎年オープンキャンパスの機会を利用して施設紹介や活動内容の説明を行っている。

日時：令和7年8月3日（日） 10：50～15：40

対象：受験生とその保護者（68名）

内容：

- ・栄養クリニックの紹介（スライド使用）
- ・調理室、測定機器の見学
- ・栄養クリニック作成冊子の配布
（活動報告書、クリニック通信、レシピ冊子など）
- ・骨密度測定と結果説明（希望者のみ）
- ・アンケート



アンケート結果：

アンケートに回答いただいた高校生（有効回答数：38名）の結果を報告する。

「以前より当栄養クリニックの存在を知っていましたか」との質問に、「知っていた」と回答したのは14名（36%）で、大学ホームページや過去のオープンキャンパスにて知ったと回答した。また、「知らなかった」と回答したのは24名（63%）であった。

「見学会に参加して京都女子大学に入学したい気持ちが強くなりましたか」「入学したら栄養クリニックの企画・イベントに参加して学びたいと思いますか」との2つの質問に、「はい」と回答したのは37名（97%）であった。

ほとんどが近畿在住者であったが神奈川県、愛知県、鳥取県、愛媛県からの参加もいただいた。

見学者の感想：

<受験生の感想>

- ・栄養クリニックで何をしているかわからなかったけど、今回参加して、何をしているのか知ることができました！
- ・すごく楽しそうだと感じました。調理が好きなので、料理教室が特に良いなと感じました、ありがとうございました。
- ・子供向けの食育活動も行っていて、学生も活動と一緒にできるのがすごくいいと思いました。

<保護者の感想>

- ・栄養クリニックの存在を初めて知りました。地域の方のかかわりに学生も参加し、免許取得後実際に働くときに大きく役立つと思いました。
- ・様々な取り組み内容が紹介されて、大変有意義な時間でした。ありがとうございました。

（安部 文香）

京都中央信用金庫（中信）主催で毎年開催される地元企業や大学、行政等の研究機関による商談会（中信ビジネスフェア）は今年で第37回を迎えた。異業種間交流の場として情報交換が活発に行われる。対面とオンラインのハイブリット型で開催され、幅広い業種の347社・団体が出展している。

栄養クリニックも昨年に引き続き出展した。前回同様、来場者は事前に来場予約が必要であったが、会場は多くの来場者でにぎわった。

日 時：令和7年10月8日（水） 10：00～17：00

場 所：京都府総合見本市会館（パルスプラザ）

対 象：商談会参加来場者および一般市民
（来場予約）

内 容：栄養クリニック作成冊子の配布、
栄養クリニックの活動紹介

配布資料：栄養クリニック作成冊子

『骨を元気にするレシピ集』

『正しい運動・トレーニングのガイド』

『貧血予防のガイド&レシピ集』

活動報告書

栄養クリニック通信

公開講座チラシ



昨年に続き、参加日程を1日目のみとし、出展内容を当クリニックの活動内容の紹介とした。

骨密度測定の実施をせず、出展場所もメイン会場外であったが、想定以上の企業・団体に当ブースにお越しいただき、ご興味をもっていただいた。栄養クリニック作成の報告書、冊子類を名刺と共に約40社・団体にお渡しし、栄養クリニックの認知度向上となった。

また、1日の参加日程であったが、多くの企業・団体との交流により新たな活動・事業に繋がる有益な情報をいくつか得ることができた。実際、過去に当事業への出展がきっかけで、ご興味をもっていただいた企業からのご提案・ご依頼にて新事業へとつながった例もある。

さらに、他企業・団体の出展内容を視察することにより、当クリニックの出展レイアウトなどの課題も発見することができたため、今後、改善に向けて前向きに検討を進めたい。

（中村 智子）

医療・福祉分野における栄養管理や給食運営をテーマとした月刊専門誌『ヘルスケア・レストラン』の取材を受け、本学栄養クリニックの活動内容を紹介する記事が掲載された。本取材は、同誌における管理栄養士養成校を紹介する企画の一環として、本学食物栄養学科に対して行われたもので、本学の特徴として学科の教員が栄養クリニックと有機的に連携しながら教育・研究・社会貢献活動を展開している点が評価され、その中で栄養クリニックの取り組みについても取材が行われた。

栄養クリニックでは、宮脇クリニック長および中山副クリニック長が取材に応じ、クリニックの設立の経緯やこれまでの歩み、栄養相談や料理教室などの活動内容について紹介し、記事では、地域と連携した健康支援の取り組みや、食を通じた健康づくりの実践についても取り上げられ、本クリニックの特色ある活動が分かりやすく紹介された。

今回の掲載は、本学栄養クリニックの取り組みを広く知っていただく良い機会となった。

(井戸 由美子)



京都女子大学栄養クリニック(京研究棟)



第66回日本人間ドック予診医療学会学術大会に出席



一般市民を対象とした健康料理教室

昨年日本栄養改善学会学術大会に参加し、「50歳以上女性におけるスミシックスケール利用回数とロコモ度及び骨密度との関連」を題目に発表し、地域貢献として長岡スミシックスケールとの共催事業で、地域住民の健康寿命の延伸に貢献する取り組みから得た知見をまとめた。

また昨年度から心理共生学科と食物栄養学科の教授との共同で「東山研究」に於いて、京都府東山区在住の高齢者を対象に介護予防・認知症予防を目的とした健康支援システムを構築する研究を行っている。東山区役所で開催される住民健康講座、栄養調査や骨密度測定に協力した。今後、調査結果をもとに生活習慣病や認知症の発症に栄養要因や心理学的要因、運動要因がどのように影響しているかを解明していく。

「栄養クリニックは学科のカリキュラムだけではカバーできないような実践的な教育が学生になつており、実践的な教育は学生の自信にもつながっています。これからあるべき食と栄養の家に、いつでも幅広く取り組み、人々の生活や健康に貢献していきたいです。」(栄養クリニック長の宮脇尚志教授/医学博士)

実践力を重視したプログラムによる管理栄養士や栄養教諭の養成で知られる京都女子大学で、その教育を支える研究施設が栄養クリニックだ。大学が持つ知と人材を地域に還元し、同時に学生教育や研究にも活かしていき、その循環型の仕組みこそが、このクリニックの大きな特徴となる。

京都女子大学

「栄養クリニックの活動は、学内だけでなく地域全体に広がっている。インスタグラムを使って広報活動や栄養相談などの実施報告、食品や栄養に関する情報提供、季節のレシピなどを投稿している。活動報告書と題した冊子も定期的に発行されており、活動の歩みや成果をわかりやすくまとめている。」

「開設されたのは2008年。設立の目的は一つあった。それは、学生が現場で栄養指導や教育を実践できる学びの場をつくること。」

「栄養クリニックの活動は、学内だけでなく地域全体に広がっている。インスタグラムを使って広報活動や栄養相談などの実施報告、食品や栄養に関する情報提供、季節のレシピなどを投稿している。活動報告書と題した冊子も定期的に発行されており、活動の歩みや成果をわかりやすくまとめている。」

「開設されたのは2008年。設立の目的は一つあった。それは、学生が現場で栄養指導や教育を実践できる学びの場をつくること。」

「栄養クリニックの活動は、学内だけでなく地域全体に広がっている。インスタグラムを使って広報活動や栄養相談などの実施報告、食品や栄養に関する情報提供、季節のレシピなどを投稿している。活動報告書と題した冊子も定期的に発行されており、活動の歩みや成果をわかりやすくまとめている。」

「開設されたのは2008年。設立の目的は一つあった。それは、学生が現場で栄養指導や教育を実践できる学びの場をつくること。」

「栄養クリニックの活動は、学内だけでなく地域全体に広がっている。インスタグラムを使って広報活動や栄養相談などの実施報告、食品や栄養に関する情報提供、季節のレシピなどを投稿している。活動報告書と題した冊子も定期的に発行されており、活動の歩みや成果をわかりやすくまとめている。」

「開設されたのは2008年。設立の目的は一つあった。それは、学生が現場で栄養指導や教育を実践できる学びの場をつくること。」

「栄養クリニックの活動は、学内だけでなく地域全体に広がっている。インスタグラムを使って広報活動や栄養相談などの実施報告、食品や栄養に関する情報提供、季節のレシピなどを投稿している。活動報告書と題した冊子も定期的に発行されており、活動の歩みや成果をわかりやすくまとめている。」

「開設されたのは2008年。設立の目的は一つあった。それは、学生が現場で栄養指導や教育を実践できる学びの場をつくること。」

「栄養クリニックの活動は、学内だけでなく地域全体に広がっている。インスタグラムを使って広報活動や栄養相談などの実施報告、食品や栄養に関する情報提供、季節のレシピなどを投稿している。活動報告書と題した冊子も定期的に発行されており、活動の歩みや成果をわかりやすくまとめている。」

「開設されたのは2008年。設立の目的は一つあった。それは、学生が現場で栄養指導や教育を実践できる学びの場をつくること。」



京都女子大学 栄養クリニック 教育・研究・地域貢献をつなぐ拠点へ



栄養教諭・栄養士・栄養士補・栄養士見習い・栄養士見習い補・栄養士見習い補見習い・栄養士見習い補見習い補

栄養クリニックの活動を多くの方に知っていただく広報活動の一環としてInstagramを活用している。料理教室や栄養相談などの実施報告、食品や栄養に関する情報提供、季節のレシピを投稿している。

Instagramの投稿

Instagramは世界的に人気のSNSで、画像1つで世界中とつながることができる。

またハッシュタグ「#」をつけることで、利用者が求めている情報、情報発信者を簡単に調べることができるというメリットがある。京都女子大学の関係者以外の、「食」「栄養」「健康」に興味のある広い層に、栄養クリニックの活動を知っていただくためには適したツールであると考えられる。

今年度は料理教室の様子や、測定会の告知などに活用することができ、栄養クリニックの活動をより気軽に見ていただくことができた。

現在、本学の在学生、卒業生、管理栄養士、他大学の食物栄養学科の方などがフォローしてくださっているが、より多くの方に見て、フォロワーになっていただくためにも今後も定期的に発信していきたい。

(泉 玲子)



京都女子大学栄養クリニック アカウント

第13回栄養クリニック連絡会

第72回日本栄養改善学会学術総会の研究自由集会にて、第13回栄養クリニック連絡会が開催された。

本連絡会は、栄養クリニック設置大学を中心に、栄養クリニックと関連のある施設を持つ大学やこれからの設置を検討している大学を対象に、近年の活動報告と意見交換を行っている。今年度は下記の通り、発表、ディスカッションが行われた。

日 時：令和7年9月12日(金) 17:00～19:00

場 所：東京農業大学 1号館2階 244教室

担当校：女子栄養大学 栄養クリニック

施されていることが分かり、それぞれの工夫や特色を知ることができた。これらの知見を本学栄養クリニックの事業運営にも活かしていきたいと感じた。

また、各大学の発表内容に対して多くの質問が寄せられ、活発な意見交換が行われた。有意義で学びの多い時間となった。

本連絡会は、発表・質疑応答・ディスカッションを通じて情報交換を行うことで、全国的にも数少ない栄養クリニックの特徴や存在意義を再認識できる貴重な場である。今後も本連絡会での意見交換を継続し、栄養クリニックのさらなる発展につなげていきたい。

(安部 文香)

参加施設・参加者数

女子栄養大学 栄養クリニック	7名
愛知淑徳大学 クリニック	1名
高崎健康福祉大学	1名
中村学園大学 栄養クリニック	2名
京都女子大学 栄養クリニック	5名
一般企業 編集者	1名

発表・ディスカッション

発表テーマ：

昨年度の活動報告（学生との関わりまたは地域活動アプローチ）

ディスカッションテーマ：

「潜在管理栄養士（卒業生）の掘り出しと活用実態について」

発表施設は、女子栄養大学 栄養クリニック、愛知淑徳大学 クリニック、中村学園大学 栄養クリニック、本学栄養クリニックであった。

本学栄養クリニックからは宮脇クリニック長がスライドを使って、昨年度（令和6年度）の活動報告を行った。本学栄養クリニックの活動の中で地域貢献活動は11事業、17回もの実施があり、各事業の内容を詳細に、写真を提示しながら解説した。また、地域貢献活動の特徴として、学生の積極的な参加や、行政や様々な企業、団体との協働事業が多いことを挙げ、今後はさらに多様で魅力のある取り組みができるよう改善を進めていければ、と結んだ。

各大学の発表からは、大学ごとに多様な取り組みが実



令和7年度 年間事業報告

健康料理教室【主催】

日 付	タ イ ト ル	参加者数 (学生ボランティア数)	参加スタッフ
7月23日(水)	暑い夏を乗り切る中東の知恵	11(2)	中山・中村・泉・安部
7月24日(木)	暑い夏を乗り切る中東の知恵	9(2)	
1月23日(金)	節分膳 ～たんぱく質の上手な摂り方～	17(2)	

学外依頼事業（測定会・講演・料理教室等）

日 付	タ イ ト ル	参加者数	参加スタッフ
5月27日(火) 5月31日(土)	長岡スイミングスクール共同事業 骨密度測定会・栄養セミナー	108(9)	宮脇・中山・中村・安部
6月17日(火)	認定NPO法人「京滋骨を守る会」会員対象 骨すこやか料理教室	7(1)	中山・中村・泉・安部
7月17日(木)	長岡スイミングスクール共同事業 「骨粗しょう症・ロコモ対策コース」入会者対象 料理教室	12	中山・中村・泉・安部
8月22日(金) 8月23日(土)	第66回日本人間ドック・予防医療学会 学術大会 「骨密度測定と栄養相談」出展	271 骨密度測定のみ：170 骨密度測定と栄養相談：101	宮脇・中山・中村 泉・安部
10月18日(土)	修道学区福祉祭り「骨密度測定会」出展	29	中山・中村・安部
12月9日(火)	龍谷大学学生 栄養食事に関するインタビュー	2	中村・泉
1月17日(土)	京都工場保健会主催 みやこめっせ特定健診・健美活フェスタ 「骨密度測定と栄養相談」出展	約260(4)	中山・井戸・中村 泉・安部

学内連携事業

日 付	タ イ ト ル	参加者数	参加スタッフ
11月26日(水) 11月27日(木)	学生支援課主催 本学学生対象 栄養クリニックによる料理教室	12 11	中山・中村・泉・安部
2月24日(火)	食物栄養学科フランス食文化体験 研修旅行 事前学習 カヌレ教室	15	中山・中村・泉・安部

栄養アセスメント（栄養相談）

日 付	タ イ ト ル	参加者数	参加スタッフ
11月1日(土)	大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談	138(25) 栄養相談：48 食育SATシステム：53	中山・宮脇・井戸・今井 廣瀬・樹山・中村・泉 安部・永原・橘・濱田

栄養クリニック活動紹介

日 付	タ イ ト ル	参加社・団体数	参加スタッフ
10月8日(水)	中信ビジネスフェア2025	約40	中村・泉

東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性事業

日 付	タ イ ト ル	対象者数 (学生ボランティア数)	参加スタッフ
7 月発行	健康情報通信No.27	東山区の小学校・ 区役所 1,800部	中山・中村・泉・安部
12月発行	健康情報通信No.28		
7 月26日（土）	親子料理教室 「古代パンを作ろう！ ～暑い夏を乗り切る中東の知恵～」	5 組12名（2）	

公開講座・学外依頼講演等

日 付	タ イ ト ル	参加者数	参加スタッフ
11月22日（土）	公開講座 「令和の時代のタバコ・アルコールとの付き合い方」	175	宮脇・中山・井戸・廣瀬 中村・泉・安部・片山 伊藤・前波

栄養クリニック施設見学

日 付	タ イ ト ル	参加者数	参加スタッフ
8 月 3 日（日）	オープンキャンパス 栄養クリニック見学会	68	中山・中村・安部

KWU食育推進プロジェクト 附小スクールランチ食育活動

実 施 日		担当（学生ボランティア数）
前期 4 月 9 日（水）～ 9 月30日（火）（実施日数81日）	中山（延べ180名）	
後期 10月 1 日（水）～ 3 月18日（水）（実施日数97日）		

研究活動

日 付	タ イ ト ル	参加者数	担当スタッフ
11月 5 日（水）	「東山研究」弥栄学区健診（骨密度測定・栄養調査）	約25	宮脇・中山・坂手 中村・安部
2 月19日（木） 2 月20日（金）	「東山研究」東山健診（骨密度測定・栄養調査）	約140	宮脇・中山・井戸 坂手・中村・泉・安部

個別栄養相談等

日 付	タ イ ト ル	件 数	担当スタッフ
6 月～3 月	学生相談・障がい学生支援センター連携事業 学生栄養相談	8	中村
2 月	栄養相談	1	中村

京都女子大学 栄養クリニック規則

制 定 平成20年4月1日

最終改正 令和8年4月1日

(設置)

第1条 京都女子大学学則第59条に基づき、京都女子大学に京都女子大学栄養クリニック（以下「クリニック」という。）を置く。

2 クリニックの組織及び運営は、この規則の定めるところによる。

(目的)

第2条 クリニックは建学の精神に則り、管理栄養士の実践教育をはじめ、広く健康・栄養にかかわる学術研究を深め、その成果を学部・大学院の教育、並びに社会一般に還元することを目的とする。

(事業)

第3条 クリニックは前条の目的を達成するために次の事業を行う。

- (1) 家政学部食物栄養学科・家政学部研究科における健康・栄養にかかわる実践教育・研究
- (2) 学内外における健康・栄養にかかる実践教育・研究
- (3) 京都女子学園内における食育の推進
- (4) 市民を対象とした栄養指導・相談、啓発活動・刊行物の発行
- (5) その他、クリニックの目的を達成するために必要と認められた事業

(健康・栄養指導の種類及び料金)

第4条 健康・栄養指導等の種類及び料金については別に定める。

(クリニック構成員)

第5条 クリニックの事業を行うため次の構成員を置くことができる。

- (1) 栄養クリニック長（以下「クリニック長」という。）1名
- (2) 副栄養クリニック長（以下「副クリニック長」という。）1名
- (3) 栄養クリニック指導教員（以下「クリニック指導教員」という。）若干名
- (4) 栄養クリニック指導員（非専任職員）（以下「クリニック指導員」という。）若干名
- (5) 栄養クリニック・スタッフ（ラボラトリー・スタッフまたはシニアラボラトリー・スタッフ）（以下「クリニック・スタッフ」という。）1名
- (6) 栄養クリニック研究員（以下「クリニック研究員」という。）若干名
- (7) 栄養クリニック研修員（以下「クリニック研修員」という。）若干名
- (8) 栄養クリニックアドバイザー（以下「クリニックアドバイザー」という。）若干名

(クリニック長)

第6条 クリニック長は、クリニック運営業務全般を統括するとともに、クリニック構成員として第3条にかかげる事業に

従事する。

2 クリニック長は、クリニック研究員及び研修員に対する助言・指導を行い、その責任を負う。

3 クリニック長は家政学部の専任教員で、かつ医師または管理栄養士の資格を有する者の中から、副学長（学術研究）の推薦にもとづき学長が委嘱する。

4 クリニック長の任期は2年とし、再任を妨げない。

(副クリニック長)

第6条の2 副クリニック長は、クリニック長のもとにクリニック運営業務全般を掌り、第3条にかかげる事業に従事するとともに、クリニック指導員、クリニック・スタッフを指揮して事業に付随する諸業務を推進する。

2 副クリニック長は、クリニック長のもとにクリニック研究員及び研修員に対する助言・指導を行い、その責任を負う。

3 副クリニック長は、家政学部食物栄養学科において管理栄養士養成課程の専任教員もしくは本学を定年により退職した専任教員経験者として5年以上の教育経歴を有するものの中から選任し、任用手続きは対象者により次の各号のとおりとする。

- (1) 専任教員より専任する場合は、クリニック長の推薦にもとづき、第13条に定める運営委員会の議を経て、学長が委嘱する。
- (2) 本学を定年により退職した専任教員経験者の中から選任する場合は、学長がクリニック長の意見を徴したうえで学園長に申し出て、その承認を得た者について、理事長名で雇用契約を締結する。

4 副クリニック長の任期は1年とし、再任を妨げない。

(クリニック指導教員)

第7条 クリニック指導教員は、クリニック長及び副クリニック長を補佐して、クリニック運営業務全般に従事するとともに、第3条にかかげる事業を分担する。

2 クリニック指導教員は、クリニック長及び副クリニック長とともに、クリニック研究員及び研修員に対する助言・指導を行い、その責任を負う。

3 クリニック指導教員は家政学部の専任教員で、かつ管理栄養士免許取得者の中からクリニック長の推薦にもとづき、運営委員会の議を経て学長が委嘱する。

4 クリニック指導教員の任期は2年とし、再任を妨げない。

(クリニック指導員)

第8条 クリニック指導員は、クリニック長、副クリニック長、クリニック指導教員とともに、第3条にかかげる事業を分担し、併せて事業に付随する諸業務に従事する。

2 クリニック指導員は、管理栄養士免許取得者で、かつ原則として5年以上の管理栄養士としての実務経験があるものの中から、運営委員会の議を経てクリニック長が推薦し、学長の申し出にもとづき、学園長の承認を得た者について、理事長名で雇用契約を締結する。

3 クリニック指導員の任期は1年とし、再任を妨げない。

(クリニック・スタッフ)

第9条 クリニック・スタッフは、クリニック長、副クリニック長、研究企画課長の監督のもと、クリニック運営業務全般に従事し、併せて第3条にかかげる事業に付随する諸業務を行う。

2 クリニック・スタッフは、管理栄養士免許取得者（取得見込みの者を含む。）とする。

(クリニック研究員)

第10条 クリニック研究員は、クリニック長、副クリニック長、クリニック指導教員、クリニック指導員とともに、第3条にかかげる事業を分担することができる。

2 クリニック研究員は、原則として京都女子大学の専任教職員で、クリニック長が推薦し、運営委員会の議を経て、学長が委嘱する。

3 クリニック研究員の任期は1年とし、再任を妨げない。

(クリニック研修員)

第11条 クリニック研修員は、原則として本学大学院生または卒業生であり、かつ管理栄養士免許取得者でクリニック長が認めた者とする。

2 クリニック研修員は、クリニック長、副クリニック長及びクリニック指導教員の指導・監督のもとに、第3条にかかげる事業に従事することができる。

3 クリニック研修員の研修期間は1年とする。

(クリニックアドバイザー)

第12条 クリニックアドバイザーは、優れた研究者・実務家で、専門的見地から助言をおこない、第3条に掲げる事業の推進をサポートする。

2 クリニックアドバイザーは、優れた研究者・実務家から、第13条に定める運営委員会の議を経てクリニック長が推薦し、学長の申し出に基づき学園長が任命する。

3 任用にかかる要件は、常任理事会に諮問のうえ、個別に学園長が決定する。

(運営委員会)

第13条 クリニックの適正かつ円滑な運営を図るため、栄養クリニック運営委員会（以下「運営委員会」という。）を設ける。

(運営委員会の構成)

第14条 運営委員会は次の各号に定める委員をもって構成する。

- (1) 食物栄養学科長
- (2) クリニック長
- (3) 副クリニック長
- (4) クリニック指導教員の中より、クリニック長の指名する者1名
- (5) クリニック指導員（但し、複数の場合はクリニック長の指名する者1名）
- (6) 研究企画課長

(任期)

第15条 前条第4号及び第5号に定める委員の任期は1年とし、再任を妨げない。

2 前項の委員に欠員が生じたときは、直ちに補充するものとし、その任期は前任者の残任期間とする。

3 前条第4号及び第5号を除く委員の任期は、それぞれの在任中とする。

(委員長)

第16条 委員長はクリニック長をもってあてる。

(運営委員会の運営)

第17条 委員長は運営委員会を招集し、その議長となる。

2 運営委員会は委員の過半数の出席により成立し、出席者の過半数の同意により議事を決する。

3 委員長は必要に応じて、関係職員に出席を求めて、説明又は意見を聞くことができる。

(運営委員会の審議事項)

第18条 運営委員会は次の事項を審議する。

- (1) クリニックの管理運営に関すること
- (2) 健康・栄養指導、啓発活動の基本方針に関すること
- (3) クリニック研究員及び研修員の指導に関わる基本方針に関すること
- (4) 副クリニック長、クリニック指導教員、クリニック指導員、クリニック研究員の選任に関すること
- (5) 他の部局との連携に関する事項
- (6) その他、クリニックの業務に関する基本的事項

(点検・評価)

第18条の2 運営委員会は、クリニック運営の自己点検評価を定期的に行い、その結果を研究推進専門部に報告するものとする。

(専門会議)

第19条 第3条の事業を円滑に行うため、運営委員会のもとに専門会議を設ける。

2 専門会議は次の各号に定める委員をもって構成する。

- (1) クリニック長
- (2) 副クリニック長
- (3) クリニック指導教員
- (4) クリニック指導員
- (5) 研究企画課長

3 専門会議はクリニック長が議長となって議事を運営する。

4 クリニック長は必要に応じて、関係職員に出席を求めて、説明又は意見を聞くことができる。

(専門会議の審議事項)

第20条 専門会議は次の事項を審議する。

- (1) 健康・栄養指導、啓発活動に関する事項
- (2) 健康・栄養指導、啓発活動担当者の業務分担並びに連絡調整に関する事項
- (3) クリニック研究員及び研修員の指導に関する事項
- (4) その他、健康・栄養指導、啓発活動に必要な具体的事項

(事務の所掌)

第21条 クリニックの事務は、研究企画課がこれを所掌する。

(機密の保持)

第22条 健康・栄養指導、啓発活動担当者及びクリニックの業務に関与する者は、職務上知り得た相談者の秘密を他に漏らしてはならない。

2 その他、倫理に関わる事項については、「京都女子大学栄養クリニック倫理綱領」を遵守するものとする。

(改廃)

第23条 この規則の改廃は、評議会の議を経て、学長が行う。

附則

この規則は、平成20年4月1日から施行する。

附則

- 1 この規則は、平成22年4月1日から施行する。
- 2 第5条第1項第4号のクリニック指導員の人数については、
毎年度、当該年度の予算の範囲内においてこれを定めるものとする。

附則

この規則は、平成23年4月1日から施行する。

附則

この規則は、平成25年4月1日から施行する。

附則

この規則は、平成27年4月1日から施行する。

附則

この規則は、平成28年4月1日から施行する。

附則

この規則は、令和2年4月1日から施行する。

附則

この規則は、令和4年4月1日から施行する。

附則

この規則は、令和8年4月1日から施行する。

京都女子大学 栄養クリニック職員

■栄養クリニック長（食物栄養学科教員・医師）

担当科目・研究分野

宮脇 尚志 家政学部教授 病態栄養学、解剖生理学、臨床医学概論・予防医学、健康科学、糖尿病、肥満

■副栄養クリニック長（元食物栄養学科教員・管理栄養士）

担当科目・研究分野

中山 玲子 副学長・名誉教授 学校栄養指導論、学校栄養実践論、栄養教育論・脂質栄養生化学、栄養教育（食育）

■栄養クリニック指導教員（食物栄養学科教員・管理栄養士）

担当科目・研究分野

今井佐恵子 家政学部特任教授 臨床栄養学・糖尿病をはじめとする生活習慣病の食事療法
 井戸由美子 家政学部教授 給食経営管理論、給食運営論、調理学実習・腸内フローラ、フレイル、栄養指導
 米浪 直子 家政学部教授 栄養評価論、ライフステージ別栄養学・エネルギー代謝
 廣瀬 潤子 家政学部教授 栄養教育総論、栄養教育各論、栄養カウンセリング論・授乳期母子の栄養教育
 樹山 敦子 家政学部講師 臨床栄養学・栄養生理学
 橋本 彩子 家政学部講師 ライフステージ別栄養学、栄養評価論、栄養教育各論・応用栄養学、ミネラル栄養

■栄養クリニック指導員（管理栄養士）

中村 智子
 元丸大食品株式会社 管理栄養士(商品開発)、株式会社ベネフィット・ワン（特定保健指導）
 泉 玲子
 元国立病院機構 兵庫中央病院 管理栄養士、株式会社ベネフィット・ワン、株式会社ウェルクル（特定保健指導）

■栄養クリニック研究員（食物栄養学科教員）

担当科目・研究分野

川添 禎浩 家政学部教授 栄養薬理学、健康環境論、食品衛生学、公衆衛生学・食品安全性学
 坂手 誠治 家政学部教授 運動栄養学、基礎栄養学、基礎栄養学実習、基礎の生物学・運動生理学、スポーツ健康科学、体力・身体活動
 松尾 道憲 家政学部教授 分子栄養学、生化学、バイオサイエンス・分子生物学、分子栄養学、生化学
 松本 晋也 家政学部教授 基礎栄養学、分子栄養学、生化学、基礎の化学、基礎の有機化学・応用生物化学、機能生物化学
 門間 敬子 家政学部教授 食品学実験、食品学総論、食物栄養の化学、栄養機能論・生活科学、食品学、タンパク質化学
 横山 佳子 家政学部教授 公衆栄養学、公衆栄養活動論、微生物学・細菌学、食品衛生
 桂 博美 家政学部准教授 応用調理学、給食運営論、調理学実習Ⅰ、給食経営管理論・食品栄養学
 成川 真隆 家政学部准教授 食品学総論、食品学各論、食品学実験・食品科学、味覚生理学

■栄養クリニックスタッフ（管理栄養士） 安部 文香

編集後記

京都女子大学栄養クリニック活動報告書第18号（2025年度）を発行出来ますこと、関係の皆様には厚く御礼申し上げます。

今年度は、令和6年11月に竣工したA校舎学園講堂にて、公開講座（隔年開催）を開催しました。テーマとして、生活習慣病や認知症と深い関係がある「喫煙・飲酒」を取り上げましたが、貴重な講演となり、好評でした。

また、例年同様、大学地域連携事業や大学祭の栄養アセスメント体験・栄養相談、学園内の食育（附属小学校、大学生）、連携協定を締結した長岡スイミングスクールとの事業（測定会、栄養セミナー、料理教室）等も引き続き実施し、参加いただいた方々からも、満足度の高い評価を得ることができました。

今年度のトピックスとしては、第66回日本人間ドック・予防医療学会学術総会にて、学会員の方を対象に「骨密度測定と栄養相談会」を出展したことです。予想以上に反響が大きく、専門職（医師、看護師、保健師、管理栄養士等）の方々の骨粗鬆症予防への関心の高さや、「骨の栄養」に関する教育の必要性を再認識する機会となりました。さらに、一般市民を対象に、京都工場保健会主催みやこめっせ特定健診において、同様の出展を行いました。健康日本21（第3次）にも掲げられているように、健康長寿のための骨粗鬆症予防の普及啓発活動の必要性を実感することが出来ました。今後もこのような要望にお応えして参りたいと思います。

また、研究活動として、東山区在住の高齢者の方々を対象に認知症予防・介護予防に関する「東山研究」も、引き続き食物栄養学科や心理共生学科の先生方と実施しています。東山区役所や東山区社会福祉協議会の多大なるご協力に対して、この場をお借りして御礼申し上げます。

栄養クリニック設立18年が経過し、設立当時と社会的ニーズも変わってきています。次年度以降も、地域に根ざした大学の附置研究所として、社会貢献活動、研究活動、教育活動など、活動内容の継続・拡大、充実を図って参りたいと思います。

今後とも引き続き、ご支援ご指導を賜りますようお願いいたします。

副栄養クリニック長 中山 玲子

編集委員会 編集委員長 宮脇 尚志 編集委員 中山 玲子 中村 智子 泉 玲子 安部 文香	令和8年5月20日発行 発行 京都女子大学栄養クリニック 編集責任者 宮脇 尚志 住所 〒605-8501 京都市東山区今熊野北日吉町35 TEL 075-531-2136 FAX 075-531-2153 URL https://www.kyoto-wu.ac.jp/laboratory/eiyouclinic/index.html
---	--

