

## ◇学生生活支援行事「Beginner's Cooking School」

[はじめに]

味の素株式会社との共催で本年度から栄養クリニックの施設を使い、学生を対象とし「調理」を通して栄養面での知識を養い、「食」の大切さを認識できる人材育成の支援を目的に開催している。この教室では料理の基礎を学び、楽しく簡単で美味しい料理を作り、在学中に自分の健康管理ができる力、家族、友達、大切な人への手作り料理でおもてなしができる力をつけることを目指している。

[内 容]

本年度は下記の内容で2回実施した。味の素株式会社から講師1名、スタッフ4名の派遣と食材を提供していただき実施している。

### ・第1回料理教室

10月7日(月) 10:00~12:00

定 員 20名

献 立：野菜たっぷりメニュー →

主菜 キャベツとそばろのだしうま煮

副菜 南瓜の白胡麻和え

汁物 ごぼうのスープ

ミニ講義：「野菜の健康機能性」

副栄養クリニック長 木戸詔子



### ・第2回料理教室 →

12月9日(月) 10:00~12:00

定 員 20名

献 立：野菜たっぷりメニュー

主菜 豚ひき肉の和風マーボ春雨

副菜 切干大根のマリネ

汁物 白菜のコンソメスープ

ミニ講義：「食事で貧血を予防・改善」

副栄養クリニック長 木戸詔子



この教室は、1ヶ月前から学生生活センター管轄掲示版による掲示募集を行い、電話またはメールで参加希望者を先着順で受け付けている。

教室当日の8時30分から味の素スタッフによる準備が行われ、クリニックスタッフによる9時30分～40分の受け付けを済ませ、着替え手洗いなどの準備が整い次第開始している。まず、副栄養クリニック長から約5分間の施設紹介と実習室使用上の注意後に、約10分間のミニ講義を行い、味の素スタッフによる料理の説明と師範があり、約1時間の試作と試食・片付けの手順で教室を開催している。

## [成 果]

参加学生の大半が栄養クリニックの施設を利用するのが初めてで、キャンパス内にこのような施設があることに改めて魅力を感じている様子が伺える。「料理教室は、とてもきれいで、整備されており、明るく雰囲気がいよ」、「各班に1人の指導者がついてくれるので、とまどうことが少ない」、「簡単にあっという間に美味しい野菜たっぷりの健康食の作り方を学ぶことができ、とても楽しかった」、「もっと本格的に料理の勉強がしたい」。そして、「キャンパス内で、料理教室に参加でき、昼からの授業にも安心して参加できるように考慮されている」「もっと定期的にこのような料理教室を開催して欲しい」との要望が多かった。

在学中に自分の健康管理ができるようになって欲しいことから、ミニ講義を行っている。第1回目の講義では、若い世代の野菜摂取量が少ないことから、野菜に含まれる栄養素の健康機能と具体的な摂取目標量と実践方法について資料を使用して説明し、第2回目の講義では、若い女性に貧血が多く、本学学生も献血希望者の半分以上が貧血で献血に使用できないことが報告されているので、貧血の種類と食事による予防と改善方法について具体的に資料を配布して説明した。「外食の選び方や日常生活で、いかに野菜が不足しているかに気付かされ、学ぶことが多かった」、「野菜に免疫力があることなど、あまりよく分かっていなかった」、「貧血のほとんどが毎日の食事の在り方で改善できることなどが学べてよかった」などの感想をいただいた。

栄養クリニックは一般の市民対象の事業が中心であること、食物栄養学科の学生の研修や研究の場であることから、一般学生対象の企画は制限がある。従って、今後もこのような外部の企業からの講師派遣などの支援を受けた形での開催を増やす方向で、学生が栄養クリニックの施設を活用できるようにしたいと考える。

(木戸詔子)