

◇一般市民を対象とする「料理教室」

[はじめに]

当栄養クリニック事業の中で、料理教室は「食材」と「調理」という具体的な媒体と作業を通して、栄養と健康、食生活について学び気づいていただく重要なプログラムである。栄養クリニックの目的である「食と健康に関する情報発信」という考えの下に、単においしい料理に留まらず、健康増進や疾病の予防・改善、食文化の伝承を視野に入れて企画している。

この料理教室の運営は栄養クリニック指導員を中心に、栄養クリニックの施設を使って実施するが、食物栄養学科の学部・大学院の学生も参加し、一般住民の方々との触れ合いの中で実践教育を行なう場ともなっている。また、クリニックの持つ機能を活かした種々の身体計測なども実施することができ、参加者の健康づくりへのきっかけにもなっている。

[内 容]

教室の実施内容は、テーマからもわかるように生活習慣病をはじめ、健康管理に役立つ料理法や食生活情報をメインにしたものが4分の3で、食文化や食を楽しむことを大事にした料理講習が4分の1となっている。初年度であり、参加者から寄せられる要望も取り入れるよう努めているが、健康ダイエット講座のように、シリーズで実施したものもある。

平成20年度開催料理教室の一覧

実施日	テ　　マ	対象者	担当
7月9日(水)	ウエストサイズが気になる中年女性のための健康クッキング	一般の中年女性	樹山
7月16日(水)	ウエストサイズが気になる中年女性のための健康クッキング	一般の中年女性	樹山
8月21日(木)	真夏のスペイン本格クッキング「カタルーニャの思い出」	一般	高岡
9月19日(金)	夏ばて回復！「健康料理教室」	一般	樹山
10月23日(木)	10月の健康料理教室「生活習慣病予防の食事」	血圧を気にされている方	樹山
11月5日(水)	11月の料理教室 京野菜を使った「京の霜月膳」	一般	木戸
11月27日(木)	健康ダイエット講座1：栄養アセスメントとダイエット食	ダイエットを希望される方	樹山

実施日	テ　　マ	対象者	担当
12月11日(木)	健康ダイエット講座2：生活・運動習慣とダイエット食	ダイエットを希望される方	樹山
12月20日(土)	お正月の料理講習会	一般	高岡
1月15日(木)	健康ダイエット講座3：丈夫な血管をつくるダイエット食	ダイエットを希望される方	樹山
1月20日(火)	新春の中華料理教室	一般	高岡
2月19日(木)	一つ鍋で簡単につくる健康料理教室	独居の高齢者や若い方	樹山
3月12日(木)	お彼岸の手作り料理教室	一般	樹山



～教室の運営～家庭的な施設で、なごやかな教室をめざして～

料理教室はクリニック施設内の調理室と試食室(10名以上の多数のものは大学の調理実習室を使用)で実施しているが、当栄養クリニック施設は一般住宅を改修したもので、4帖程度の台所と食堂である場所を利用している。窓側に設置された家庭用の流し台とガステーブルに作業用机という設備であり、少人数しか入れないところを逆に活かし、家庭にいるような雰囲気、我が家で出来ると思っただくことを大事にしている。

知らない同士の一般の方々が集ってくださる教室のため、和やかな人間関係が短時間で生まれるように、自己紹介等は話しやすい雰囲気の中で行なえるように工夫している。

当クリニックの特徴である「学生・院生の実践学習の場」として学生も参加する場面があることは、中高年の参加者からは好意的に捉えていただい



る。「若い人と一緒に作業できたことが楽しい」、「若返った」、などの感想をいただくことが多い。交流の中で参加者から出される「昔からの生活の知恵や、食生活情報」が学生には、生きた勉強の場になっている。

事例紹介1 「ウエストサイズが気になる中年女性のための健康クッキング」

健康増進、疾病予防改善を目的とした教室では、テーマに合わせた「気づきのシート」を準備し、一方的な指導でなく参加者ご自分の健康や食生活の問題点を認識し、改善法に気づいていただくようにするとともに、必要な情報提供を行なっている。また、やってみようと思っただけで終わらせないよう参加者同士の励ましや情報交換の時間を大切にしながら運営を心がけていることが、リピーターの方が増えてきたことに繋がっていると思われる。

10：30 自己紹介、参加の動機など仲良くなっていただくための時間

10：45 「気づきのシート」を使って、体重の変化とその原因、健康に関する質問から自分の問題点、生活習慣をチェックする。(BMI 計算等実施)

「健康増進・生活習慣病予防の食生活のポイント」を知る。

11：15 調理実習

12：15 試食と交流

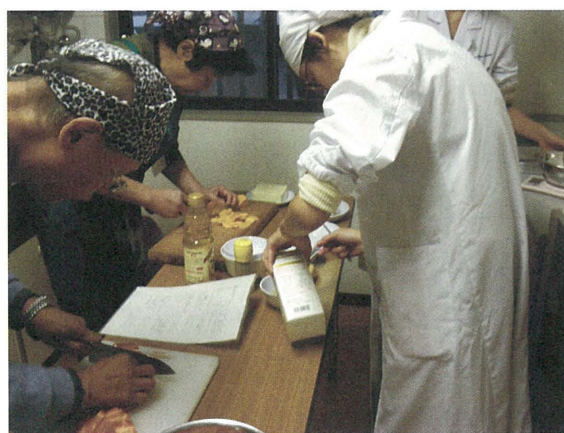
13：00 後片付け

13：10 身体計測（体脂肪率、血圧、動脈硬化度測定）

気づきのシートで明らかになった問題点は出来るだけ共有化し、助言や情報交換に繋がるようにすると、失敗談や経験談も飛び出し、指導員が正しい情報を提供・アドバイスをするなど、生活改善への動機付けになっている。また、実習献立は家庭で即実践できるものを心がけている。施設が狭いこともあって、下準備はあらかじめスタッフと学生で行っている。

事例紹介2 「京野菜を使った料理教室・京の霜月膳」

京野菜を使った季節料理の講習である。京の食材やおぼんざいを知っていただく、食文化を感じながら食べることを楽しんでいただくことは、豊かな心と健康に繋がると信じている。11



月の教室では、女性だけでなく男性2名の参加もあって、若い学生の手助けを受けながら、和気藹々とした雰囲気で行った。当教室は京の食文化を伝承していただくことを目的としており、素材の味をどう引き出すか、調味料の配合はどうすれば減塩でおいしくできるかなど、美味しさの中に食品学や調理学の大事なポイントを入れて説明していることが、参加者に好評を呼んでいる。「京のふるさと産品協会」提供のパンフレットを活用するなど、関連機関・企業の協力がいただけることも、事業の幅を広げることになると思われる。「初めて、堀川ごぼうを調理した」、「京野菜の特徴とおいしさを味わうことができた」、「こんな豪華な料理を若い学生たちと楽しく作ることができて大満足した」などの感想をいただいた。

事例紹介3「健康ダイエット講座」

健康ダイエット講座は前頁の一覧表に示すように3回シリーズで実施した。糖尿病の方や中高年のダイエット希望の方が5～6名参加された。各自の身体計測値から適正体重を算出し、食事内容や運動量など評価した後に、適正なエネルギー量と栄養バランスのとれた健康的なダイエット食の基本を学び、季節の食材を使用して調理実習に臨んだ。いずれも参加者同士でのなごやかな情報交換が行われた。クリニック指導員は各自の取組む課題を明確にし、日常生活のなかでQOLを低下させずに、その問題の解決方法を一緒に考え提案・支援した。

下記の写真は12月11日の「健康ダイエット講座2」の一部を示したものである。食物栄養学科4回生3名と大学院生1名がボランティアとして参加した。講義、調理実習の後に、当講座で学んだ要点をクイズ形式で参加者とコミュニケーションをとりながら分かりやすく大学院生(管理栄養士)が、日常の食事での注意すべき問題点を説明している。一般の方々は「若い学生と共に学ぶことができ、よい刺激になった」、学生は「一般の方々がどんな悩みをもっているか」、「専門のスタッフがどのような資料媒体を使い、わかりやすい言葉で説明をし、ダイエットのための行動変容を促す支援をしているかを学ぶことができてよかった」などの感想があった。

(樹山、木戸)

