

本願寺新報コラム「京都女子大学栄養クリニック 食と健康の教室」

【概 要】

本願寺新報コラム「京都女子大学栄養クリニック食と健康の教室」の執筆も4年目になり、昨年度と同様32回掲載した。次の表のような月間テーマのもとでクリニックスタッフや関係者が各回の執筆を分担した。掲載号、月間テーマ、タイトル、執筆者は次表のとおりである。

掲載号	月間テーマ	タ イ ト ル		執筆者
4月1日	脱ダイエット	第96回	間違ったダイエットは体に悪い（記事のみ）	木戸
4月10日	お弁当を作ろう	第97回	中高生向けに手早くおいしい	日野
4月20日		第98回	健康ダイエット弁当	日野
5月1日	変わり巻き寿司	第99回	カリフォルニア巻き、花寿司、しめ鯖の角巻き	木戸
5月10日	和食を見直そう	第100回	一汁三菜の献立	田中（清子）
5月20日		第101回	冷凍野菜を活用しよう（和風カレー等）	田中（清子）
6月1日	子供に魚を	第102回	アジのチーズパン粉焼き	田中（清子）
6月10日		第103回	イワシのトマトソースグラタン	日野
6月20日		第104回	イカと季節野菜の炒め物	木戸
7月1日	ガンを予防する食事	第105回	野菜と果物でがんなどの慢性疾患の予防を	木戸
7月20日	カレー	第106回	トッピングで楽しむカレー	木戸
8月10日	節電と暑さ対策	第107回	電子レンジ簡単料理（チンジャオニューロース）	木戸
8月20日		第108回	電子レンジ簡単料理（筑前煮）	木戸
9月1日	野菜を食べよう	第109回	野菜のタルト、赤色スープ	田中（清子）
9月10日		第110回	和製バーニャカウダー	田中（清子）
9月20日		第111回	カボチャのクリームパスタ	田中（清子）
10月1日	骨を強くしよう	第112回	（記事のみ）	田中（清）
10月10日		第113回	サンマのピリカラ焼き	日野
10月20日		第114回	桜エビのふりかけ	日野
11月1日	美しい肌になる料理	第115回	ハト麦と骨付き鶏の美肌スープ	田中（清子）
11月10日	五感を刺激する	第116回	食事をおいしく楽しんでいただく（記事のみ）	木戸
11月20日	旬の野菜を	第117回	大根ステーキ	木戸
12月1日	高血圧を防ごう	第118回	（減塩調理①）魚飯、根菜味噌汁	木戸
12月20日		第119回	（減塩調理②）3色野菜のきぬた巻き他	木戸
1月10日	雑炊でしっかり栄養を	第120回	カキ雑炊	田中（清子）
1月20日	一汁一菜でも栄養たっぷり	第121回	中華風鶏のトマトソース煮込み、酸辣湯	田中（清子）
2月1日	食生活で老化予防	第122回	①大根とニラの貝柱のスープ煮	日野
2月10日		第123回	②少量でもできる簡単ローストビーフ	日野
2月20日		第124回	③小松菜と納豆のみそあえ	日野
3月1日	アルコールを正しく飲んで健康に	第125回	（記事のみ）	樹山
3月10日	お酒を飲むときの料理	第126回	生イカの即席松前漬、生ハムの大根サンド、砂肝のかりかり揚げ	木戸
3月20日	食事を楽しくするのが一番	第127回	手まり寿司3種、マグロの漬野菜包み、ハマグリと豆乳のスープ、紅白きんとん	田中（清子）

[コラムの内容]

① 健康に関する話題

4月：脱ダイエット

「ダイエット＝減食」と考えて、減食に取り組む人が多いが、その多くの人がりバウンドしている。なぜリバウンドをするのかを解説し、運動を取り入れることの大事さについて解説する。

7月：ガンを予防する

野菜や果物に含まれるファイトケミカルについて種類や働きを解説する。抗酸化ビタミンについてもふれ、複合的に栄養素を摂取することの大事さを解説する。

10月：骨を強くする（骨粗鬆症について）

骨粗鬆症について解説し、骨粗鬆症に罹患したときに治療薬についてもふれる。しかし、薬の効果を高めるには栄養面が大事であり、特にカルシウムとビタミンDの摂取の大事さを解説する。料理紹介ではビタミンDが豊富なサンマや、常備菜にできる桜エビを使ったふりかけを紹介した。

11月：美肌作り

内面からの美、いわゆる食生活がおろそかになっては望む程の効果は期待しにくいかもしれない。そこで、特に補いたい栄養素として、抗酸化ビタミンACEを推奨し、各ビタミン類と肌への働きを解説する。また、コラーゲンの働きと食事からの効果的な摂り方や料理を紹介した。

12月：高血圧

日本における高血圧症の現状にふれ、減塩料理の大事さを紹介した。2回に渡り減塩料理のコツについて、食材や調味料の使い方を解説し、メニューを紹介した。血圧が上昇してから減塩するのではなく、子供のころからの薄味にして慣れることが大事である。

1月：老化予防について

老化防止の食生活をテーマに活性酸素の害を防ぐために有効な食材を使った料理を紹介した。特定の食品を多量に食べるのではなく、多種類の食品を色々組み合わせて食べるのが大切である。

2月：アルコールについて

アルコールの分解酵素や、飲酒時の味覚や満腹感について、さらに、飲酒時の食事の工夫の仕方やアルコールが肝臓で分解される過程について解説する。

② 料理および食材に関する話題

4月：お弁当を作ろう

お弁当作りがスタートする時期に合わせた企画である。夕食のおかずの利用や弁当箱に詰める順、また減量したい人向けには油の使用量を減らす工夫や野菜の切り方等を具体的に紹介した。

5月：和食を見直そう

「和食」がユネスコの世界無形文化遺産登録に向けて準備が進められている。2回に渡り和食について触れ、1回目は和食の基本献立の立て方、配膳の仕方について解説する。2回目は購入した和の野菜を長期使用しない場合の冷凍保存法を紹介し、アレンジメニューを紹介した。

6月：子供に魚を

3回に渡り紹介する。1回目は生活スタイルの変容や魚を調理する手間や保存性等の面で「魚離れ」の現状についてふれる。2回目はイワシ、3回目はイカの栄養価について解説しメニューを紹介した。

8月：暑さ対策

節電や暑さ対策の一環として、電子レンジ調理を2回にわたり紹介した。1回目は電子レンジの特徴と加熱にコツについて解説する。2回目は電子レンジで煮物料理の作り方を紹介した。

9月：野菜を食べよう

3回に渡り切り口を変えて野菜の食べ方のアレンジを紹介する。1回目は野菜をデザート風に仕立て、市販の甘いタルト生地を使い野菜が食べにくい子供向けへ野菜タルトを紹介した。2回目は酒の肴として野菜をつまみながらお酒が飲めるような大人向けメニューを紹介した。3回目はミニカボチャを丸ごと使う料理を紹介し、炭水化物ダイエットに着目して複合糖質と単純糖質の違いを解説する。

11月：旬の野菜を

冬野菜が美味しくなる理由を解説する。大根を主菜にした大根ステーキを取り上げ、電子レンジを併用するコツや、干しエビ、ニンニク、ショウガ、ネギを使ったソースをかけて食べる作り方を紹介した。

5月・7月・1月：主食（米）が主菜になる料理

5月は市販の食材を使って簡単にできる変わり巻き寿司を、見た目に食欲をそそられるような色鮮やかな仕上げにして紹介した。7月はカレーのルーツや、市販のカレールウで作るいつものカレーでも、異なるトッピングを用意するだけで食感や味が新鮮になることを紹介した。1月は旬の牡蠣を使った雑炊を紹介した。

1月：一汁一菜で栄養たっぷり

野菜をたっぷり使った一汁一菜の献立を紹介した。汁物主菜それぞれに野菜2品以上用いるようにすると、野菜不足の心配は少なくなる。定番のトマト煮込みをショウガやゴマ油を用いて中華風アレンジして紹介した。



中高生向けのお弁当（4月20日掲載）



変わり巻きずし（5月1日掲載）



アジのパン粉焼き（6月10日掲載）



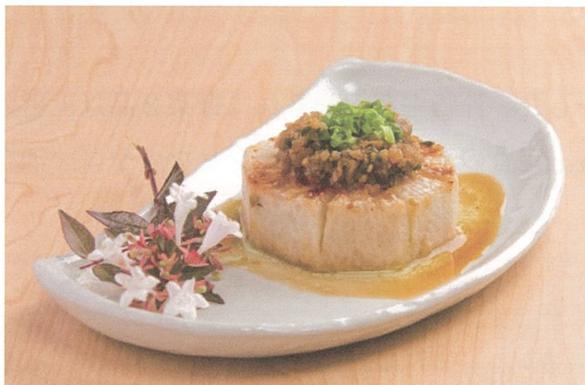
トッピングを楽しむカレー（7月20日掲載）



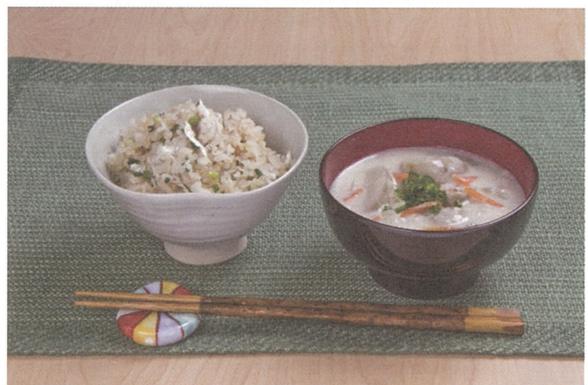
かぼちゃのクリームパスタ（9月20日掲載）



桜えびのふりかけ（10月20日掲載）



大根ステーキ（11月20日掲載）



魚飯と根菜味噌汁（1月20日掲載）