

◇一般市民を対象とする「料理教室」

[はじめに]

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「ミニ講座」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。そして、日常での調理、栄養、健康に関する参加者の疑問には、できるだけお応えしている。

この教室運営は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や栄養クリニック研修員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つけたり、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・調理器具の整備に協力していただいている（学生ボランティアの感想、p.61参照）。

本年度は参加者の要望に沿って、下記に紹介するような様々なテーマで23回、実施し、350名の参加があった。本年度から生活習慣病などを予防する「健康増進のための学習会（p.15）」が新たに始まったため、本年度はこの教室の開催数を昨年度の約7割に縮小した。

各教室に3名の新参加者枠を設け、特別な教室以外は同じ内容を2日連続実施することで参加希望者の多くが参加できるようにしている（実施教室の一覧表はp.65参照）。

事例紹介1 「季節の健康料理教室」

その1 春が旬の食材を使った健康料理教室

担当：日野千恵子

ミニ講義：病気になる体づくり、年齢による免疫力の推移と免疫細胞が活性化する食生活、料理教室で使用する旬の食材の栄養効果について

献立：「鱈のみぞれあんかけ」「新玉ねぎとタコの梅サラダ」「にんじんのスープ」
「いちご大福」（677kcal、食塩2.9g）

[感想]

自分の生活習慣を見直せるミニ講義はありがたいです。ただ作るだけではないのが栄養クリニックの料理教室のよさだと思います。免疫力を上げるような生活をしたいと思いました。春を感じられる料理の組み合わせも美味しく、楽しむことができました。免疫力の話が聞けてよかったです。お料理も美味しかったです。



春の食材で免疫力アップの料理

その2 初夏のヘルシーな減塩料理

担当：木戸詔子

ミニ講義：世界から見た日本人の野菜摂取の現状、電子レンジ調理のポイント

献立：「揚げない唐揚げ」「蒸し茄子のさっぱり和え」「きゅうりの浅漬け」

「野菜たっぷりの電子レンジビーフン」「藤飯」(522kcal、食塩2.4g)

[感想]

今回の電子レンジで作った料理は、短時間加熱なので、茄子の色が鮮やかで、野菜の味が残り、簡単で仕上がりもよく、調味料の使用も抑えられ、とてもよい調理法であることが学べました。電子レンジでこんなにもバラエティーに富んだ料理ができることが学べ、調理も新しい時代に入ったことを実感できました。分野が広がり嬉しいです。



初夏のヘルシーな減塩料理

その3 京の味覚・秋御膳

担当：木戸詔子

ミニ講義：「三大栄養素は三大ゴミになる？」ビタミン、ミネラルを摂取しないと、疲労物質の乳酸などが蓄積されること、栄養バランスの大切さについて解説し、野菜の栄養特性や京野菜の特徴についても紹介

献立：「鯨と茄子の炊いたん」「焼ききのこと水菜のお浸し」「柿ときゅうりの胡麻和え」

「湯葉ときのこの卵とじ丼」「きのこの土瓶蒸し風吸い物」(600kcal)

[感想]

久しぶりの栄養学の講義を聞き、よい勉強になりました。鯨を焼いてから炊くと癖がなく、茄子と一緒に炊くととても京都らしい料理ができました。早速、家で作ります。きのこを焼いてお浸しにするとこんなにも美味しくなることにびっくり。柿の和え物、おだしの効いた湯葉の丼は、とても簡単で美味しいので我が家の料理にしたいです。秋の季節にふさわしい盛りだくさんの献立を素敵な環境で実習でき、楽しませてもらいました。



鯨をさばく様子



京の味覚。秋らしく紅葉を添えて盛り付け

その4 からだにやさしい霜月膳

担当：木戸詔子

ミニ講義：「栄養機能性の高い野菜を1日5皿食べよう！」当料理教室の参加者は、栄養への関心が高いものの、アンケート調査結果から野菜の摂取量が少ないことが問題点としてクローズアップされた。今回、特に野菜に普遍的に含まれている栄養素の機能性と野菜の摂り方について解説した。

献立：「和風ポトフ」「さつまいものカッテージチーズ和え」「塩昆布キャベツ」「里芋とチーズ雑穀ご飯」(557kcal、食物繊維8.8g、食塩2.1g)

〔感想〕

野菜のポリフェノール、カテキン、タンニンなどの話が初めて聞いてよかったです。根菜をたっぷりと昆布だしで炊いたポトフは想像が付きませんでした。熟成の豚肉がとても味わい深く、やわらかく、野菜も美味しかったです。家の料理はいかに塩分が多いか、気づかされました。毎回、新しい発見があり、とても楽しみです。



からだにやさしい霜月膳

その5 12月のホームパーティ料理

担当：木戸詔子

ミニ講義：リースの文化と用途、デトックスウォーターの材料と栄養効果について

献立：「リースサラダ」「ローストビーフの野菜巻」「デトックスジュース」「鶏と豆腐テリーヌのカナッペ」「季節のフルーツ&マシュマロカスタードソース」「デトックスウォーター」(617kcal、食物繊維9.3g、食塩2.1g)



実習の様子

〔感想〕

エネルギーや食塩の低さを感じさせないで、新鮮な野菜や果物を使った食べごたえのある美味しい料理に満足です。食材と調味の工夫で、とても魅力的な見栄えのするおもてなし料理を学ぶことができました。いつもこの教室が楽しみにしています。テーブルコーディネートのコツもすべて楽しかったです。



12月のおもてなし料理

事例紹介2 「簡単手作りパン」～手作りパンを無発酵で挑戦！～

担当：木戸詔子

ミニ講義：雑穀キヌアの食品の歴史と栄養特性

献立：「もちもちツインパン」「鶏むね肉のバルサミコ酢のカリカリ焼き」

「チリコンカンスープ」(558kcal、食塩1.8g)

〔感想〕

発酵させない簡単な手作りの焼きたてパンは、予想以上に香ばしく、失敗なく作れて面白かったです。この夏休みに早速、子どもと作ります。バルサミコ酢のソースが食欲をそそり、味わい深くて、いろいろな料理に活用できそうで、レパートリーが増えました。豆のスープは食べず嫌いなことがわかりました。手間がかからずとても健康的なスープが薄味で、お洒落でした。カロリーや塩分を抑えた料理が学べて日常の食生活に大変役立ちます。



発酵させない簡単手作りパンと減塩料理

事例紹介3 「子育て支援の料理教室」～夏休み親子教室～

担当：木戸詔子

ミニ講義：味覚ってなあに？／味の実験（5つの基本味）

食育の推進の一環として、クイズ形式で5つの味を体験。実習に先立ち昆布と鰹で混合だしの取り方を体験

献立：「フライパンで作る夏のパエリア」「鶏団子と野菜の和風スープ」

「マシュマロ・アイスクリーム&季節のフルーツ」(609kcal、食塩2.2g)

〔感想〕

母親：親子でとても楽しい時間が過ごせました。家で食べられない野菜を残さず食べられたので、家でも楽しく作る機会を増やします。夏にぴったりのパエリアのでき栄えに子どもの喜ぶ顔が見られて、とても微笑ましく、あっという間の3時間でした。マシュマロの意外性のあるアイスクリーム、美味しかったので、家で挑戦します。



味の実験の様子

子ども：初めてのお友達と一緒に作った料理、とても美味しく、楽しかったよ。来年も来るよ。カニウインナー、アイスクリーム、また食べたい！ 野菜が食べられたよ！（後日、参加者の母親から、マシュマロで作るアイスクリームはとても簡単で美味しかったので、夏休み中に何度も家族で楽しく作りましたとの報告があった。）



夏野菜をたっぷり使ったパエリア

事例紹介4 「高齢者支援料理教室」

その1 免疫力を高める高齢期の料理教室

担当：日野千恵子

高齢者の健康管理に役立つ料理教室を実施した。良質なたんぱく質源であり、消化のよいささみを使った他、免疫機能を高める食材を使い、一人暮らしの方でも簡単に作ることができる献立を紹介。

ミニ講義：免疫力を高める高齢期の健康な食生活

献立：「ささみの柚子胡椒焼き」「ほうれん草とひじきの生姜和え」

「里芋のスタチ入りみそ汁」「レーズン入りきんとん」(566kcal、食塩2.5g)

[感想]

免疫のお話、料理ともに大変よかった。持ち帰り、周囲の人にも知らせます。日ごろマンネリになりがちな食事に彩りを添えました。初めての参加でしたが、食生活のお話も大変勉強になりました。これからも楽しみにしています。



高齢期の免疫力を高める料理

その2 手軽にもう1品～食品摂取の多様性～

担当：中村智子

日々の食品摂取の多様性の向上に活用できることを目的に、野菜みそを常備して簡単に複数のメニューを作成できる献立で実習

ミニ講義：ロコモとは何か、ロコモを予防する重要性、ロコモを防ぐ食事、栄養バランスのとり方、食品摂取の多様性について

献立：「野菜みそ（常備菜）」「鮭のホイル焼き」「野菜と豆腐の卵とじ丼」「和風ごまボテトサラダ」「なすのみそチーズ焼き」「フルーツのレアチーズソース添え」

〔感想〕

1つの常備菜から広がるお料理のバリエーションを楽しめました。一人暮らしの者にとっても、無理なく食事を楽しめる知恵だと思います。いつも栄養のことを詳しく教わり、健康な体づくりへの勉強をさせていただき今後の生活に大変役立ちます。美味しい料理を手軽に！ また、作ります！ おみそはみそ汁くらいしか利用してなかったのでこれだけアレンジができることが分かったのでよかったです（今までみそが長く残っていました）。娘が結婚後働いているので、娘にも作ってやりたいと思います。作り置きできるおかずをまた教えて欲しいです。



野菜みそを活用した4品+デザート

事例紹介5 「低エネルギーの健康教室」～低エネルギーの健康料理～ 担当：中村智子
ミニ講義：健康管理に役立つ定期的な体重測定のすすめを講義し、体重増加期に、食事からの摂取エネルギーを減らす方法について。調理の工夫により低エネルギーで満足できる中華料理の献立を紹介

献立：「オイルカット酢豚」「もやしとセロリのナムル」「糸こんにゃくときのこの中華風きんぴら」「具だくさんのあっさり中華スープ」「ヨーグルトの手作りトマトジャム添え」 ご飯120g (567kcal、食塩2.8g)

〔感想〕

酢豚がこんなにヘルシーで簡単に美味しくできるなんて驚きました。酢豚はエネルギー、塩分のカットだけでなく調理工程や材料費も少なく抑えてあるので家でもまた作ります。充分食欲を満たし、低エネルギーなので安心して食べられて大満足でした。これだけ品数が多いのに油分、塩分が控えられていて気付きの多いメニューになっているのでとても参考になりました。体重のグラフ化をしなくては！ と思いました。



低エネルギーで満足できる献立