

◇外部からの依頼による「料理教室」

[はじめに]

当施設は、一般市民の健康増進や生活習慣病の予防・改善のための料理教室を開設当初から開催している。また、大学の研究機関の一環としての役割を担うため、外部の施設からの依頼による料理教室もできるだけ要望に添えるように努めている。本年度は「京都市民病院の糖尿病患者・聚楽会」と京都市伏見区の「あゆみ産院・子育てママ」を対象とする料理教室を開催した。

◆京都市民病院 糖尿病患者対象の料理教室（初）

担当：木戸詔子

実施日：4月23日（土） 10：00～13：00

参加者：12名（聚楽会会員8名、医師3名、管理栄養士1名）

ボランティア：本学大学院生4名（管理栄養士）

ミニ講義：「糖尿病食のポイント」エネルギーカットのコツ、食べ方のコツ

テーマ：春野菜たっぷりのやさしい健康食

献立：「野菜のもずく酢」「鶏と根菜類の煮物」「春子のチーズ風味白和え」

「蒟蒻飯」「あさりと春野菜の豆乳スープ」「キウイフルーツと豆腐花」

（564kcal、食物繊維8.3g、食塩2.6g）

その他：献立は、糖尿病のための1日指示18・20・23単位対応の献立とした。



[感想]

参加者：料理だけでなく、栄養面や食品の知識など学ぶことが多かった。素晴らしい環境でとても美味しく、満足した料理を教えていただきありがとうございました。どれも美味しかったので家でも作ります。楽しかった。次があれば、また参加したい。

学生ボランティア：糖尿病患者の普段の食事や家族の話が聞けました。もっと食材や調理の知識を身につける必要性を感じました。「簡単にできそう」という声を聴き、実際に実習することの意義を学ぶことができました。これからは参加者の気持ちを理解し、喜んでいただける企画ができるようになりたいと思いました。とても新鮮でした。楽しかったです。



各班に管理栄養士有資格のボランティアの院生がサポートに入りました

◆あゆみ産院・子育てママ対象の料理教室（平成26年度開始3回目） 担当：木戸詔子

実施日：11月17日（木） 10：00～13：00

参加者：14名（内調理担当12名、ベビーシッター役2名が1歳未満児2名を保育）

その他：専門のベビーシッター2名に2～3歳の子ども3名の託児を依頼

ミニ講義：卵アレルギー対応食のポイント、卵白1/1000カットの卵黄分離法

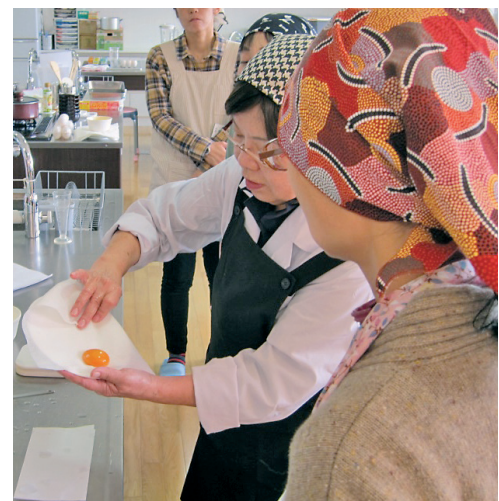
テーマ：食物アレルギー（卵、牛乳、小麦）と野菜嫌い対応の料理

献立：「卵白フリー卵黄のオムライス」「フィンガー春巻き」「野菜たっぷりの見えないスープ」「さつまいもの誕生日ケーキ」（673kcal、食塩2.8g、野菜181g）

その他：講義の後、卵黄の分離法を師範し、一人当たり2～3個の卵黄の分離に挑戦した。試食時からは、保育の子どもを含め全員が参加し、ゆっくりと食事と会話を楽しんだ。

[感想]

卵黄だけで作る卵焼きの工夫は、とても勉強になりました。卵アレルギーの子に安心して使えるだけでなく、とても美味しく参加してよかったです。ケチャップライスにも野菜がいっぱい入っていましたが、味がよく、ライスだけでも美味しく食べられました。野菜の入った揚げない春巻きは、とてもヘルシーで、子どもが美味しそうに食べてくれたので、早速、家で作ります。野菜たっぷりのスープの味がとてもよく、味わい深く、子どもが美味しそうに食べてくれました。家でも作ります。卵、小麦粉、バターを使わずに作ったさつまいものケーキはとても美味しく、子どもも大人も大好評でした。アレルギー対応食なのに、どれも美味しく、皆で楽しく過ごさせていただきました。野菜嫌い対策のヒントがたくさん学べ、食品の知識を深めることができ、次も参加したいです。



卵アレルギーでも使用できる卵黄の分離を師範する様子



1人2～3個の卵黄の分離に挑戦



盛り付けの様子



左上：フィンガー春巻き 右上：ケーキ
下：卵白フリー卵黄のオムライス



小麦粉、卵、バターを使わない
さつまいもの誕生日ケーキ



実習中の3時間、お子さんは託児室で
1歳未満児と2～3歳児に分かれて保育



フィンガー春巻きはお子さんの
手づかみ食べにぴったりです