

◇東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性化事業

[はじめに]

東山区は京都市の中でも特に少子高齢化が顕著な地域である。本事業は高齢者の「食」を通じた生活の知恵」を次世代に伝え、世代間の交流、未来を担う子どもたちの望ましい食習慣の形成、および高齢者のネットワークづくりなどの地域貢献を目的としている。平成24・25年の2年間は「東山区まちづくり支援事業助成金」を受けて取り組んだ事業であるが、平成26年からは地元女性会のボランティアの皆さんと東山区地域力推進室のご協力をいただきながら、大学独自の事業として企画することで地域のネットワークづくりに取り組んでいる。

実施1 ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室

担当：日野千恵子

東山区にある六原地域女性会のボランティアの方々のご協力を得て、若いお母さん方と子ども達との交流の場を提供し、世代交流の機会とすることを目的とした。経験や知恵を交換し合い、地元女性会の皆さんと若いお母さんと元気な小学生それぞれが、いきいきとした時間を共有できる料理教室を計画し、下記の通り実施した。

4月7日 打合せ：東山区の本年度の地域交流（主に料理教室の実施）について

参加者：六原地域女性会会長・栄養クリニック指導員 各1名

7月15日 区民新聞：「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」への参加募集記事掲載

（東山区在住の小学生と保護者対象 10組20名）

7月21日 試作会 会場：栄養クリニック調理室

参加者：六原地域女性会ボランティア 4名

栄養クリニックスタッフ 4名

実施日：平成28年7月29日（金） 10：00～13：00

参加者：親子5組10名

講師：六原地域女性会ボランティア4名

献立：「花巻・サラダ巻」「鶏塩麴炒め」「ハモとじゅんさいのお吸い物」

「デザート（ヨーグルトアイス）」



親子で仕上げた料理



実習中の様子

[感想]

親：大変楽しく参加させていただきました。
子どもと一緒に料理をする時間はなかなかありませんので、とても貴重な時間を過ごすことができました。かつおと昆布からだしをとったお吸い物は、こんなにも美味しいのですね。家でもやってみます。



親子で料理を楽しむ様子

実施2 「免疫力を高める高齢期料理教室」

担当：日野千恵子

高齢者の健康管理は東山地域の活性化に重要な課題であり、地域のみなさんが元気で交流し合うことでいきいきとした町づくりができる。免疫力を高める食生活をテーマに、ミニ講義と調理実習を通して、高齢者の交流の場となれるよう教室を実施した。

10月15日 区民新聞：「免疫力を高める高齢期料理教室」への参加募集記事掲載。

(東山区在住の60歳以上の方対象20名)

実施日：平成28年10月27日（木） 10：00～13：00

参加者：20名

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」

「里芋のスタヂ入りみそ汁」「干しブドウ入りきんとん」



免疫力を高めるメニュー



実習中の様子

[感想]

楽しい雰囲気よかったです。料理の量、塩分量などとても参考になりました。新しい食材を取り合わせることを教えていただいた。ほうれん草にいろいろ入れたお浸し、勉強になりました。みんなでワイワイ楽しい時間でした。どれもさっそく家で作ってみようと思います。

発行月：7月、11月
数量：各号1,700枚

配布先：東山区の全小学校（計3校）と東山区役所・東山保健センター窓口
記事内容

- No.9：「将来の骨粗しょう症予防のために～学童期のカルシウム摂取の大切さについて～」
「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室の日程のお知らせ」
- No.10：「夏休みに実施した親子料理教室の様子と参加者の感想」「10月に実施する高齢者の料理教室案内」「栄養クリニックが作製している冊子7種類の紹介」

京女大栄養クリニック通信 NO.9

発行元：京女大栄養クリニック（京都市東山区今熊野北日吉町3番地） TEL075-531-2136 2016年7月

カルシウムたっぷり！夏のおやつ フローズンヨーグルト

材料（4人分）
無糖ヨーグルト 450g
マンゴー缶（果肉） 200g 大きじ3
ハチミツ 他 適宜
キウイフルーツ 他 適宜

＜作り方＞
① ギャルにキッチンペーパーを二重に敷いて冷蔵庫で1時間ヨーグルトの水切りをする。
② マンゴー缶の果肉をつぶしてヨーグルトとハチミツを混ぜる。
③ 冷蔵庫で2時間ほど凍らせて、かき混ぜシャーベット状にする。フルーツを飾る。

*ヨーグルトから出た水分（ホエー）にはたんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富です。ハチミツを入れてジュースにしたり、カレーに入れてもいいですよ。



1人分栄養量：熱量 166kcal たんぱく質 4.0g
カルシウム 139mg

将来の骨粗しょう症予防のために！

子どもたちの将来にわたる健康の保持増進に、学校給食は大きな役割を果たしています。学校給食の中で牛乳の飲用は、家庭で不足しているカルシウムなどを補う役割を果たしています。学童期・思春期は骨密度を高める大切な時期であり、この時期を逃すと骨密度を高めることが難しくなります。学校給食のない日のカルシウム摂取量は推奨量より30％不足しているようです。学校給食のない夏休みの間、カルシウム不足にならないようにしましょう。

カルシウムの働き

カルシウムは骨や歯をつくるための栄養素である他、神経や筋肉の働きを調整するなど大切な働きをしています。学童期には骨量を増やすために多量に摂取する必要があります。食事の他に運動、日光浴も必要です。

強い骨を作る栄養素

カルシウムが骨に定着するにはバランスの良い食事と、適切なカルシウム、ビタミンD、Kが必要で、ビタミンDは青魚やきのこ類などに多く含まれ、ビタミンKは大豆や海藻、緑黄色野菜に多く含まれます。

骨粗しょう症とは？

骨の組織がスカスカになって、軽い力がかかるだけで骨折しやすくなる病気で、特に女性には中年以降で増えます。若いうちから骨量を増やしておくことが大切です。

親子で料理を楽しんでみませんか？

東山区女性連合会の皆さんの知恵をいただきながら、子どもも一緒に学べる素敵な夏休み体験です。

募集！親子料理教室

開催日 7月29日（金）
午前10時～午後2時
場所 京女大栄養クリニック
対象 東山区在住の小学生と保護者
定員 10組20名（先着順）
参加費 大人1,500円
子ども1,000円
締め切り 7月22日（金）
申し込み 京女大栄養クリニック
531-2136
受付時間 9時30分～16時
持ち物 エプロン 手拭きタオル
三角巾
※料理予定！
※花巻き・サラダ巻き寿司
※鶏の塩焼きおぼろ
※ハモとじゆんさいのお吸い物
※フルーツヨーグルト

京女大栄養クリニック通信 NO.10

発行元：京女大栄養クリニック TEL075-531-2136 2016年10月

地元の主婦の方々と「親子料理教室」

栄養クリニックは5年前から「食」を通じて地域住民のくらしを応援し、本郷の地産地消推進の一環として「親子料理教室」を取り組んでまいりました。今年も地元の主婦の皆さんに協力を得て、7月29日に親子料理教室を開催し、5組10名のご家族が参加されました。近ごろ地元の主婦の皆さんと交流がもたれ、お話しがはずみ、楽しい時間を過ごしました。

参加者のお母さんからの声

大変楽しく参加させていただけました。子どもと一緒に料理をするのは貴重な時間です。お話を聞いたり、お吸い物をつくらせていただいたのがとてもうれしかったです。お話を聞いたり、お吸い物をつくらせていただいたのがとてもうれしかったです。お話を聞いたり、お吸い物をつくらせていただいたのがとてもうれしかったです。

「お話を聞いたり、お吸い物をつくらせていただいたのがとてもうれしかったです。」

「お話を聞いたり、お吸い物をつくらせていただいたのがとてもうれしかったです。」

「お話を聞いたり、お吸い物をつくらせていただいたのがとてもうれしかったです。」

「栄養クリニック」が活躍ください

栄養クリニックでは子育てから高齢者にいる各ライフステージの食生活支援を行っており、これまで以下のレシピ集を作成してまいりました。必要なレシピ集がございましたら栄養クリニックまでご連絡ください。

- 子育てママへ 応援レシピ集（乳児・幼児期編）
- 子育てママ＆パパへ 食育応援レシピ集（幼児期の食事と偏食編）
- 子育てママ＆パパへ 食育応援レシピ集（学童期の食事）
- 高齢者の食事レシピ集
- 骨を元気にするレシピ集
- 貧血予防のガイド＆レシピ集
- 春夏秋冬レシピBOOK
- メタボリックシンドロームの予防・改善（レシピ集付）