

## I

## 地域貢献

## 外部との共催・依頼による「料理教室」

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。

## ◆大丸松坂屋労働組合依頼事業

## 12月のおもてなし料理

12月の接客料理での依頼があり、野菜たっぷりのヘルシーなおもてなし料理で、健康料理教室を実施した。

◎ミニ講義・料理：野菜の力をテーマに、野菜の栄養機能特性について紹介し、1日の摂取量のポイント、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説明し、肉や豆腐、野菜をバランスよく使用し、減塩で見栄えのする料理を紹介した。



◎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&ウォーター、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（617kcal、食物繊維9.3g、食塩2.1g）

◎参加者の感想：食材と調味の工夫で、とても魅力的な見栄えのする料理を学ぶことができました。どれも身近な材料で簡単にでき、彩りもよくとても美味しくいただき、野菜摂取についての意識が高まりました。本格的なローストビーフやテリーヌが、オーブンを使わずに簡単なひと手間でき、豪華な盛り付けで美味しく、苦手な野菜も皆と一緒に楽しく食べることができました。とても充実した料理教室でした。普段あまり調理をしたことがないのに、こんなにすごいのが作れ、しかも簡単に楽しかった。これを機会に、もう少し栄養に気をつけるようにします。（木戸詔子）



ミニ講義の様子

## ◆認定NPO法人京滋骨を守る会共催事業

### 第5回 骨粗鬆症予防のための料理教室

2013年から始まった認定NPO法人京滋骨を守る会の会員を対象とした料理教室は今年で5年目を迎え、年々、参加者が増加しており、今年は定員の枠を増やして対応した。当日は田中教授による最新の栄養情報の講義の後、カルシウム (Ca)、ビタミンD (VD)、ビタミンK (VK) を豊富に含む献立を栄養クリニックスタッフの協力のもと、実際に調理・試食を行った。

●講義：生活習慣病としての骨粗鬆症

●講師：本学家政学部食物栄養学科 教授

認定NPO法人京滋骨を守る会 事務局長

栄養クリニック研究員 田中清



講義の様子

●ミニ講義：骨を強くする食習慣、丈夫な骨に必要な栄養素、スキムミルクの栄養について

●担当：京都女子大学栄養クリニック指導員、

認定NPO法人京滋骨を守る会 管理栄養士

中村智子

#### ●実施献立：

**カルシウムたっぷりホットケーキ** スキムミルクをたっぷり配合したホットケーキ。直径約10cmの小2枚でCaが253mgも摂れる。

**鮭とかぶのチーズムニエル** 薄力粉をまぶしたかぶを焼くと、香ばしさと甘味が引き立つ。鮭 (VD) のムニエルと一緒にピザ用チーズ (Ca) をのせて焼いた。

**桜えびとかぶの葉のミルクスープ** かぶの葉 (Ca、VK) を有効活用したスープ。牛乳 (Ca) とスキムミルク (Ca) のミルク味に桜えびの旨味と春キャベツの甘味を加えた。

**スキムミルク入りカスタードとフルーツ** Ca豊富なスキムミルクと低脂肪乳を使って電子レンジでカスタードクリームを作り、フルーツに添えた簡単デザート。

(エネルギー606kcal、Ca559mg、ビタミンD8.5μg、ビタミンK79μg、食塩2.1g)



●参加者の感想：講義がとても勉強になりました。忘れていた頃にもう一度改めて自分の生活を見直すきっかけになりました。スキムミルクは買い置きしてあるのですが使い方が分からなかったため、今後はいろいろな料理に使っていきます。手早く簡単にできて若い人から高齢者まで喜ばれるメニューだと思いました。バラエティーに富んだメニューでとても参考になりました。桜えびのトッピングは常に食卓に用意しておくことでカルシウム摂取につながり、なるほどと感心しました。

### 第6回骨粗鬆症予防のための料理教室

今回、第6回料理教室を平成30年3月上旬に栄養クリニックとの共催にて実施予定である。田中教授の骨粗鬆症予防についての分かり易い講演と、会員様からのご要望の多い、骨を丈夫にするカルシウム等が豊富な料理の調理を行う。

(中村智子)