

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「ミニ講義」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。

この教室は栄養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付けたり、指導員の説明や質問への対応の仕方などを学ぶなど、生きた学習の場になっている。各教室には基本的に2～4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。

本年度は参加者の要望に沿って、下記に紹介するテーマで9回実施し、119名の参加があった。(実施教室の一覧表はp64参照)

◆季節の食材を使った健康料理教室

初夏のおもてなし簡単健康料理

●ミニ講義：加齢による免疫力低下を予防することの大切さ、食材のブロッコリースプラウトの免疫成分とイチジクの栄養について紹介し、初夏の野菜をたっぷり使い簡単で見栄えのするおもてなし料理に挑戦していただいた。



●実施献立（1人分の栄養価）：オイルサーディンのレモンマリネ、冷製和風コーンポタージュスープ、なすと赤パプリカの揚げびたし、トマトブルスケッタ、初夏の果物を使ったコンポート（592kcal、食塩2.6g）

●参加者の感想：ブロッコリースプラウトの免疫機能について知ることができ、早速活用します。とても簡単であつという間に美味しく見た目も華やかで、ボリュームのある料理ができ、とても楽しかった。夏休みの家族のご馳走メニューにし、この夏を乗り越えたい。トマトのコンポートは感激しました。珍しい食材や料理の工夫で美味しさが倍増し、ハードルの低い料理に大満足です。（木戸詔子）

腸がよるこぶ健康料理

●ミニ講義：健康に影響を与える腸内環境を整えるには善玉菌の割合を増やすことが大切。善玉菌を増やす発酵食品、オリゴ糖、水溶性食物繊維を含む秋の食材を使い、腸や体の健康に有益な食物繊維豊富な献立を試作した。



●実施献立（1人分の栄養価）：もち麦サラダご飯、納豆入り焼きサモサ、豚ヒレ肉のきのこキムチ炒め、大豆と根菜のトマト煮、ヨーグルトのアップルジンジャー・ジャムのせ（601kcal、食塩2.7g、食物繊維12.5g）

●参加者の感想：腸内細菌の講義が分かりやすくてよかった。身近な材料で食物繊維が沢山とれるのでよかった。各メニュー栄養を存分に考慮されていて、お腹いっぱい、食物繊維いっぱいでお腹いっぱいでした。もち麦を炊くのは面倒と思っていたのですが、こんなにも簡単に作れる料理があったとは驚きました。食物繊維を1日必要量とるのは大変なことが実感できた。どれも美味しく家族に作ります。（中村智子）

12月のおもてなし健康料理

◎ミニ講義・料理：ケーキサレの発祥と楽しみ方



◎実施献立（1人分の栄養価）：体にやさしい和風ポトフ、ズッキーニのカップサラダ、じゃこ・生姜入りライスボール、チーズ&野菜のケーキサレ、いちごのサンタクロース（691kcal、食塩2.8g）

◎参加者の感想：種類が多く大変と思いましたが、家でできる見栄えのする野菜たっぷりの料理に大満足です。少しの手間で、素晴らしいおもてなし料理ができました。今日も新しい発見が沢山あり、食材の使い方など、ものすごく学習できました。旬の食材の味を大切に料理を心がけます。ケーキサレが作れてとても嬉しく美味しかったので、家族や友人が集まる時に作ります。（木戸詔子）

薬膳でアンチエイジング

薬効のある旬の食材を使い、電子レンジなどを使用して簡単にできる薬膳料理を学び、献立を通して免疫力を高めることの大切さやアンチエイジングに役立つ個々の食生活の在り方を考えていただいた。

◎ミニ講義：薬膳の基本的な考え方



◎実施献立（1人分の栄養価）：サムゲタン、ゴボウと松の実の炊き込み、鱈のクコ煮、三色の野菜ナムル、デザート・蓮根もち（644kcal食塩2.5g）

◎参加者の感想：講義で薬膳や減塩の知識、実習で素材

の活かし方、調理のコツが学べてよかった。日常あまり使わないクコの実、松の実などを使った簡単で美味しい薬膳料理を健康のため日常に活かしたい。今までいかに濃い味で食べていたか、反省させられました。

（木戸詔子）

◆子育て支援の料理教室

夏休み親子料理教室「手打ちうどんづくり」

一般市民を対象とした夏休みの楽しい思い出作りとして、今年、東山区対象の親子教室と連続して、同じ内容で実施した（p10参照）。



◎実施献立（1人分の栄養価）：手打ちの肉うどん、カラフル夏野菜のチーズ焼き、スイカのキラキラゼリー（552kcal、食塩2.4g）

◎お母さんからの感想：子どもにマンツーマンで教えていただき、贅沢なひと時を過ごしました。包丁の持ち方など親切なご指導で、大変充実した時間でした。うどん作りは初体験で、意外と簡単で興味深く楽しかったです。うどんも野菜のチーズ焼きもとても美味しく、他の野菜を使って試してみます。肉うどん、だしが全てを決めるのがよくわかりました。

◎お子さんからの感想：スイカのゼリーもうどんもすごく美味しかった。とても楽しかった。カロリーや栄養を考えた料理でおいしかった、手打ちうどんはいろんな太さや硬さでよかった。家で、みんなにふるまいたいと思った。（木戸詔子）