

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おり、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応えられるように努めている。

#### ◆認定NPO法人FaSoLabo京都・依頼事業

##### 食物アレルギー対策料理教室

本年度から認定NPO法人として認定された「FaSoLabo 京都」は、食物アレルギーの子どもと保護者と共に歩むことを目的に、「ぴいちゃんねっと」の名称で任意団体として2005年4月に設立され、以来、食事の心配をすることなく集って交流できる機会づくり、食事や子育てに関する相談などの保護者への支援、食物アレルギーへの理解を関係者や一般に普及するなど様々な活動を行っている。

卵白を完全に除去した卵黄（卵白フリー卵黄）の分離方法の会得と、その卵黄を使った料理を中心とした食物アレルギー対策の実習依頼を受け、当会員対象に下記の通り開催した。

- 日時：平成31年2月8日（金）10：00～13：00
- テーマ：食物アレルギー（卵、牛乳）と野菜嫌い対策講座
- 講師：副クリニック長 木戸 詔子
- 参加者：FaSoLabo 京都会員19名
- ミニ講義：卵白フリー卵黄の分離法の要点と卵アレルギーへの対応

##### ●実施献立：

**卵白フリー卵黄の分離** 師範後に、全員で一人当たり3～4個の卵白フリー卵黄を分離した。

**オムライス** 鶏胸肉と細かく刻んだ野菜をたっぷり使ったトマトライスを炊き、卵白フリー卵黄に豆乳、片栗粉などを加えてフライパンで焼き、トマトライスを包み、手作りケチャップソースをかけ、パセリを添えた。

**炒り卵のフィンガー春巻き** 子どもの苦手な青菜やきのこを卵、ハム、コーンの味で食べやすくし、細長い春巻にして油を塗ってオーブンでカリカリに焼いた。

**野菜たっぷりの見えないスープ** アクの少ない玉ねぎ、にんじん、キャベツ、九条ネギを千切りして炒め、野菜の甘味を引き出してからミキサーにかけ、混合だしと豆乳を加えた野菜たっぷりのスープにした。

**さつまいもケーキ** 卵、牛乳、小麦粉を使わないで、電子レンジで加熱しマッシュしたさつまいもにタピオカ粉、ココナッツミルク、蜂蜜などを加えて加熱したケーキ生地をオーブンで焼き、アーモンド、レーズン、黒ゴマをトッピングした。

##### ●参加者の感想：

卵白フリー卵黄の分離方法をととても丁寧に教えて頂きよくわかり、楽しく学べてよかった。もっと早く知りたかった。今日からおやつ・料理に使います。アレルギー大学の講義（p27参照）で知り、参加して本当に勉強になりました。自園に持ち帰り食育に反映させます。卵黄に豆乳を加えるなどして美味しい卵焼きができ驚きました。卵黄の味がよくわかり、葱入りスープの薄味のやさしい味が体験でき、薄味のよさを再発見しました。調理の工夫で沢山の野菜を使った料理とは思えない料理でした。息子が卵白経口免疫負荷試験中です。息子に初オムライスを食べさせたいです。 (木戸詔子)





## ◆認定NPO法人京滋骨を守る会・共催事業

### 第6回 骨粗鬆症予防のための料理教室

認定NPO法人京滋骨を守る会との共催事業「骨粗鬆症予防のための料理教室」を骨を守る会会員を対象に開催した。講義により骨粗鬆症に対する理解、知識を深めていただいた後、実際に骨の健康に必要なカルシウム（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、調理・試食していただいた。

●**講義**：骨粗鬆症ってどんな病気？どうやって診断するのか？

●**講師**：認定NPO法人京滋骨を守る会事務局長、  
神戸学院大学教授 田中 清

●**ミニ講義**：骨粗鬆症予防の重要性、骨の健康を守るための生活習慣

●**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

●**参加者**：骨を守る会会員20名



講義の様子



### ●実施献立：

**サバ缶と小松菜の簡単丼** 常備できるサバ缶は調理が簡単でCaとVDが豊富なお勧め食材。これに小松菜（Ca、VK）、舞茸（VD）と白ネギを加えて卵（VD）でとじた簡単丼。

**カルシウムたっぷり！ミルクスープ** Caを含む厚揚げ、牛乳、スキムミルク、蕪の葉、わかめを使い、酒粕と白味噌でコクと、とろみを加えた和風スープ。

**水菜の白和えサラダ** 水切りした木綿豆腐（Ca）を和え衣とし、水菜（Ca、VK）、カニかまぼこ（Ca）黄パプリカを和えた、ごまマヨネーズ味のサラダ。

**刻み昆布と桜えびの納豆和え** VKが豊富でCaも含む納豆に刻み昆布（Ca）、桜えび素干し（Ca）、オクラ（VK、Ca）を加えて梅干しで味付けした和え物。

**デザート** いちご

（1人分の栄養価：669kcal、カルシウム616mg、  
ビタミンD4.5μg、ビタミンK237μg、食塩3.2g）



●**参加者の感想**：普段使いの食材を工夫してのCa等の栄養がしっかりとれるメニューは保存版でとてもありがたいです。家庭では決まった使い方しかできていなかったのが、今日の内容を参考に楽しく自分のものにしていきたい。毎年講義を聞いて頑張るが、次第に自分の作りやすい献立になっていくので定期的で開催して欲しい。高齢者になれば誰でも骨粗しょう症になるという言葉で片付けず、それを予防することが何よりも大切と思った。

### 第7回骨粗鬆症予防のための料理教室

次回は第7回料理教室を平成31年3月上旬に栄養クリニックとの共催にて実施を予定している。田中教授の骨粗鬆症予防についての講義と、会員様からのご要望の多い、骨を丈夫にする栄養素が豊富な料理の調理を行う。

（中村智子）