

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の実践や、指導員の説明や質問への対応の仕方を学ぶなど、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14回実施し、232名の参加があった。(実施教室の一覧表はp.80参照)

◆季節の食材を使った健康料理教室

和食で春のおもてなし《減塩》

春が旬の鯖の木の芽味噌焼き、緑の豆4種類を使用し、豆の茹で汁でご飯を炊いたらし寿司などの「おもてなしの和食」を一工夫することで減塩でも美味しく食べられ、見栄えのよい調理法を学んでいただいた。

- ミニ講義：日本高血圧学会の新ガイドラインの紹介と減塩目標と実施のための工夫



- 実施献立（1人分の栄養価）：鯖の木の芽味噌焼き、はんぺん真薯椀、寿司チラシ・春の訪れ、かんたん大根もち（763kcal、食塩2.5g）

- 参加者の感想：減塩の必要性をわかりやすく学ぶことができ、これからは調味料を計量し、香りや食材の味を生かした薄味でも美味しい料理を心掛けます。減塩といっても漠然としていましたが、減塩のコツと料理の豆知識も学べてとても面白かったです。豆の茹で汁でご飯を炊くと香りがよく美味しかったです。薄味で春の香りいっぱいのちらし寿司、はんぺん真薯、大根もちのおもてなし料理は、簡単でとても美味しかったので家で作ります。（木戸詔子）

カラフル野菜で簡単♪洋食ランチ

多様な色の野菜をそろえ、食卓に彩りと野菜のもつ健康効果を上手に取り入れることを目的に、カラフルな野菜を使った簡単な献立を実習していただいた。

- ミニ講義：野菜の色に含まれるフィトケミカルの健康効果



- 実施献立（1人分の栄養価）：鶏むね肉とパプリカのガーリック塩鶏炒め、キャロットラペ（オレンジ入り）、リコピンたっぷり・たことトマトのリボンパスタ、ブロッコリーの洋風お浸し、ブルーベリーブランマンジェ（712kcal、食塩2.8g）

- 参加者の感想：色とりどりで野菜もいっぱい摂れて満足です！身近で手に入る材料を使っただけの料理、大変参考になりました。年齢とともに動脈硬化予防等が気になってきたので講座を受けて、できる限り料理等に気をつけようと思った。目先が変わった野菜料理がよかったです。野菜の抗酸化物質とその作用について理解できました。ブロッコリーや人参も今日のように作れば子供も食べてくれそうです。（中村智子）

夏バテ予防！ 簡単 1 dish レシピ

炭水化物、脂質、たんぱく質の代謝に必要なビタミンB群を摂取しやすい主食・主菜・副菜の揃った1 dish (1皿) レシピの調理に取り組んでいただいた。

●ミニ講義：夏バテ予防のポイントと玄米の特徴



●実施献立 (1人分の栄養価)：フライパン1つで豚肉と夏野菜の Pasta (551kcal、食塩2.2g)、いわしのさっぱりうめ～丼 (526kcal、食塩2.4g)、レンジで簡単♪夏野菜たっぷりたまごピラフ (550kcal、食塩1.9g)、手作りバナナシェイク (110kcal、食塩0.1g)、バナナプリン・ココアソース (84kcal、食塩0.1g)

●参加者の感想：電子レンジの調理等、高齢者の私にとっては新鮮な数々でした。パスタの戻し方・玄米ご飯など家庭で活用したいと思います。火を使わないので暑くなく、調理できてよかったです。お砂糖を使わないデザートがおいしくてびっくりしました！マンネリになりがちな我が家に新しい風を吹かせることができそうです。(徳本美由紀)

中国東北部 本場の水餃子を手作りしましょう！

中国東北部では餃子といえば「水餃子」。中国の香辛料や調味料を用いて、本場の水餃子を皮から手作りました。

●ミニ講義：中国の香辛料・調味料、「冷え症」対策のポイント



●実施献立 (1人分の栄養価)：虾仁水餃 (海老水餃子)、酸辣蘑菇 (きのこの和え物)、芝麻汤圆 (茹でごま団子) (663kcal、食塩2.5g)

●参加者の感想：本格的な餃子作り、大変良かったです。焼き餃子ばかり食べていましたが、茹で餃子もあっさ

りしていておいしいです。平素は使えない香辛料を使って本場の味が楽しめました。面倒だと思っていた皮作りが簡単にできました。(徳本美由紀)

秋の食材を使った簡単なアンチエイジング料理

活性酸素を消去する食事として、日常的に入手しやすい秋の食材を使い、簡単に食欲をそそり、筋肉量や免疫を高める料理を紹介した。東山区対象のシニアの料理教室と連続して、同じ内容で実施した (p.13、14参照)。

●ミニ講義：老化に関わるホルモンとアンチエイジングのための食生活指針



●実施献立 (1人分の栄養価)：きのこ長芋の炊き込みごはん、秋鮭と秋野菜の南蛮漬け、りんごほうれん草の粒マスタード和え、簡単豆乳スープ、ブルーとナッツの春巻き・シナモン風味、水切りヨーグルトと柿のデザート (767kcal、食塩2.5g)

●参加者の感想：アンチエイジング教室に、とても興味深く参加しましたが、日々の食生活を考える1日になり、老化予防に役立つ食事や生活習慣について学ぶことができました。秋らしい彩りのよい献立で品数が多く、手間いらずの献立で、家庭でも作りやすい料理で満足しました。特に秋鮭を使った南蛮漬けが秋らしく野菜も豊富で、とてもさっぱりして美味しく、素晴らしい内容でした。(木戸詔子)

手軽で見栄えのする師走の行事食

お正月の行事食として、薄味で食材の味を生かした料理を紹介し、寿司の具や錦糸卵、卵白の真薯風などで電子レンジを活用した調理の工夫を取り入れた。

●ミニ講義：世界無形文化遺産に登録された「和食」を見直そう！



●実施献立（1人分の栄養価）：焼鯖入り押しずし、旬の蕪と海鮮のあんかけ、卵白の真薯風お吸い物、イクラ南天、生ハムと野菜の胡瓜巻き前菜（578kcal、食塩3.3g）

●参加者の感想：和食の講義は興味深かった。ドクターからコレステロールが高いといわれ、これまでの資料を整理し活用していきます。本格的な和食がどれもとてもきれいで美味しく、電子レンジの薄焼き卵や真薯の作り方もわかりました。旬の献立が手早くでき、野菜料理が豊富で、新しい発見が楽しく、やる気になりました。早速、お正月に活用させていただきます。

（木戸詔子）

低エネルギー・減塩のフレンチフルコース

健康志向の方や高血糖、高コレステロールの方でも安心して食べられ、比較的簡単にできる減塩・低エネルギーのフレンチフルコースを紹介した。

●ミニ講義：健康食「地中海料理」とは



●実施献立（1人分の栄養価）：オニオンコンソメ、魚介類のポワレ・ハーブソース、牛ヒレステーキ・バルサミコソース、焼き蕪と蓮根サラダ、バゲット&ライ麦パンとディップ、抹茶ムース（579kcal、食塩2.3g）

●参加者の感想：地中海食が正しく理解でき実生活に活かしたい。スープからデザートまで栄養的にも大変充実した低エネルギーのフルコースは凄かった。食材を生かした減塩料理が美味しく満足でき、家の料理を見直します。美味しくて柔らかいステーキやマシュマロで作る簡単なムースは早速に利用します。とても理解しやすく参考になることが多く、もう一度、料理を楽

しみたい気持ちになりました。

（木戸詔子）

◆子育て支援の料理教室

夏休み親子教室

夏休みの思い出づくりとして、親子（小1～小3）でゆったりと楽しみながら餃子の皮と餅を使ったピザ、5種類の野菜たっぷりの冷製スープ、夏の果物を使ったゼリー作りに挑戦していただいた。東山区対象の親子教室と連続して、同じ内容で実施した（p.13参照）。



●実施献立（1人分の栄養価）：簡単餃子ピザ・マルゲリータ、野菜たっぷりのみえない冷製スープ、夏のフルーツゼリーポンチ（537kcal、食塩2.2g）

●お母さんからの感想：普段ゆっくり子どもと料理することがあまりないので、とても楽しかった。来年も楽しみにしています。餃子の皮で作るピザ、とてもお餅が美味しく、参考になりました。食事の後でデザートに取り組みめたので、子どもが飽きずによかったです。内容もよく、美味しく、とても楽しい時間をありがとうございました。

●お子さんからの感想：説明が上手で分かりやすく、作ったら美味しかったから楽しかったです。楽しいのでまた来たい。ピザが餃子の皮でできるとは考えたことが無く、簡単で美味しくできたので驚きました。野菜スープやスイカやみかんがゴロゴロ入ったゼリーが美味しかった。

（木戸詔子）

～料理教室の様子～

