

東山区は京都市の中でも特に少子高齢化が顕著である。本事業は「食」を通じた生活の知恵を次世代に伝えることで世代間の交流を図り、未来を担う子どもたちの望ましい食習慣の形成や高齢者のネットワークづくりなどを目的とし、地域活動を行っている。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、この事業を開始したが、平成26年以降、六原地域女性会のボランティアの皆さんと東山区役所・地域力推進室のご協力をいただきながら、栄養クリニック独自の継続事業として取り組んでいる。

本年度は、毎年開催している「夏休み親子料理教室」、「シニア料理教室」が、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大予防のため、中止となった。そのため、例年通り実施した京女大栄養クリニック通信の発行について紹介する。

（京女大栄養クリニック通信は、当栄養クリニックのホームページからバックナンバーを閲覧可能である。）

#### 「京女大栄養クリニック通信No.17～No.18」の発行

●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）、東山区役所地域力推進室等

●記事内容：COVID-19予防対策のため、免疫力をあげる（または下げない）ために、望ましい生活習慣、栄養バランスの良い食事や積極的に摂るべき栄養素等について、記載した。7月号は熱中症予防、11月は免疫力を下げないための防寒対策、体を温める食品について記載した。

また、自宅での時間が増え、家庭で調理をする人が増えたことから、過去の栄養クリニックで実施した料理教室のレシピを紹介した。さらに、「STEY HOME応援!! 栄養クリニック健康レシピコーナー」が、東山区のサイト「おうち時間@東山」から閲覧できることも記載した。

**No.17 7月号**：「この夏を元気に過ごす5つのポイント」「熱中症が多くなる季節 屋内でもご注意ください！」「健康に良い夏のデザート」など

**No.18 11月号**：「この秋冬を元気に過ごす4つのポイント」「寒くなる季節 体を温める食品を！」「秋冬の健康おやつ」など

