

# I

## 地域貢献

### 東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性事業

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頂きながら、栄養クリニック独自の継続事業として取り組んでいる。

例年開催している「夏休み親子料理教室」、「シニア料理教室」は、新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大予防のため、昨年度より中止している。京女大栄養クリニック通信は例年通り7月号と12月号を発行した。

（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にて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.19～No.20」の発行

発行月：7月、12月

数量：各号1,800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。また、7月号には時間栄養学及び体内時計について、12月号には鼻やのどの粘膜を健康に保つための栄養素について記載した。

#### No.19 7月号：

- ・体内時計と食事のリズム
- ・体内時計のリセット
- ・野菜が食べられる簡単おやつ など

#### No.20 12月号：

- ・この冬を元気に過ごす5つのポイント
- ・健康な粘膜づくりで免疫力アップ！
- ・冬のレシピをご紹介!! など

**No.19 京女大栄養クリニック通信**  
発行元：京女大栄養クリニック（京都市東山区今御所北白首町35番地） TEL.075-531-2136 2021年7月号

**規則正しい生活リズムと栄養バランスで元気にこの夏を過ごしましょう**

新型コロナウイルス感染症の強い感染力が広がっており、またまだ油断ができません。感染症予防策として、3つの「要」をしっかりと守り、免疫力を高めておくことが大切です。免疫力を高めるには、規則正しい生活リズムと栄養バランスのとれた食事を摂ることが重要です。本通信では、不規則な生活リズムが体に与える影響や、体内時計のリズムを整えるためのポイントについて、時間栄養学に基づいて紹介しています。

**体内時計と食事のリズム**

体内時計（中枢神経）は、24時間のリズムで活動しています。食事のリズムもそれに合わせて摂ることが大切です。朝食は午前7時～9時、昼食は12時～13時、夕食は17時～19時に摂ることが理想的です。朝食を摂らないと、体内時計のリズムが乱れ、血糖値や血圧が上がりやすくなります。また、夕食が遅いと、睡眠の質が低下し、免疫力が低下する可能性があります。

**体内時計のリセット**

体内時計は地球時計（24時間）と社会時計（24時間）とがあります。社会時計は、毎日の生活リズムに合わせて調整する必要があります。特に、朝日を浴びることが体内時計のリセットに効果的です。朝起きたら、必ず朝日を浴び、目を覚ましてください。また、規則正しい生活リズムを心がけることも大切です。

**野菜が食べられる簡単おやつ**

タルトの美味しさを、苦手で野菜でも食べやすい料理です。野菜に触れることで、食への興味も湧いてきます。小さく切った野菜を食べる習慣づくりを大切にしましょう。作り方は簡単なので、お好みの日にぜひ親子で一緒に作ってみてください。

コロナウイルス感染症予防のため、料理教室を中止させていただきます。再開の際はホームページ等でご案内いたします。何卒ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

**トリアツファンのおいしい食品**  
鶏肉や豚、納豆などの大豆製品、牛乳・乳製品、バナナなど

**プチ野菜タルト**

<材料1個分>  
タルトカップ（直径約8cm） 8個  
カラフル野菜 4～5種 120g  
卵 2個  
豆乳 50ml  
オリーブ油・塩・胡椒 少々

（※人参、パプリカ、ピーマン、ナス、ズッキーニ、かぼちゃ、玉ねぎ、アスパラガス等）

<作り方>  
① 野菜はいちょう切りや1cm角に切り、オリーブ油で炒め、塩・胡椒を振り、しんなりするまで炒めてタルトカップにはいる。  
② 溶き卵と豆乳を加え、少量の塩・胡椒を加えて混ぜる。ザルでこし、タルトの表面近くまで注ぎ入れる。180℃に熱したオーブンで12～15分焼く。

**No.20 京女大栄養クリニック通信**  
発行元：京女大栄養クリニック（京都市東山区今御所北白首町35番地） TEL.075-531-2136 2021年12月号

**規則正しい生活リズムと栄養バランスで元気に冬を過ごしましょう**

新型コロナウイルス感染症（コロナ）もまだまだ油断ができません。これから寒くなる季節です。コロナを予防するために、免疫力を高めることが大切です。免疫力を高めるには、規則正しい生活リズムと栄養バランスのとれた食事を摂ることが重要です。本通信では、冬の季節に合った生活リズムと食事の摂り方について、詳しく紹介しています。

**この冬を元気に過ごす5つのポイント**

- ① 規則正しい生活リズム（起床・寝る時間）をしっかりと守る。
- ② 免疫力を高めるための食事（野菜・果物・タンパク質）をしっかりと摂る。
- ③ 体を温め、血行を促進させる（入浴・運動）。
- ④ 清潔な環境を心がけ、ウイルスの感染を防ぐ。
- ⑤ 十分な睡眠をとる。

**健康な粘膜づくりで免疫力アップ!**

鼻や口、咽喉の粘膜を健康な状態に保つことで、細菌やウイルスの侵入から体を守ることができ、免疫力アップにも繋がります。粘膜づくりに良い栄養素を取り入れて、風邪やインフルエンザ、コロナの予防をしましょう。

**ビタミンA（β-カロテン）**  
皮膚や粘膜を構成する上皮細胞を作る働き。  
（レバー、ウナギ、チーズ、卵、緑黄色野菜等）

**ビタミンC**  
皮膚や粘膜の生成に必要。活性酸素を消去。  
（レバー、ウナギ、チーズ、卵、緑黄色野菜等）

**ビタミンE**  
たんぱく質の合成を助け、皮膚や粘膜の合成に必要。  
（レバー、ウナギ、ササミ、ブリ、納豆、牛乳等）

**ムセン**  
ねばねばしたためりて粘膜を保護。  
（納豆、山芋、里芋、オクラ、なめこ等）

**冬のレシピをご紹介!!**

**～長芋グラタン～**

長芋には、ビタミンB群、ビタミンC、ムセンが含まれています。

<材料：2人分>  
かぼちゃ 80g  
玉ねぎ 80g  
玉ねぎ 20g  
鶏むね肉 50g  
長芋 30g  
無調整豆乳 140ml

塩・胡椒 適量  
白みそ 大さじ1  
サラダ油 小さじ1  
松の葉 適量  
クコの果 適量  
鶏みそ 適量  
粗びき胡椒 適量

<作り方>  
① かぼちゃは一口大に切る。耐熱皿に入れて大さじ1の水を振り、ラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱する。玉ねぎは、背わたを繊維で取り除き、軽く水洗いする。  
② 玉ねぎは薄切り、鶏むね肉は小さめの一口大に切る。長芋は皮をむき、すりおろす。  
③ フライパンにサラダ油をしき、玉ねぎ、鶏むね肉、玉ねぎの順に炒め、塩・胡椒をふる。かぼちゃと豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。この煮汁で溶かした白みそとすりおろした長芋を加え混ぜ、さらにひと煮立ちさせる。  
④ グラタン皿に③を分け入れ、あれば松の葉と水で戻したクコの葉を散らし、240℃のオーブンで5分加熱する。粗みそを散らし、好みで粗びき胡椒をかける。

(中山 玲子)