



京都女子大学 栄養クリニック 活動報告書

開設10周年記念誌

第10号
2017年度

INDEX

ごあいさつ～栄養クリニック開設10年目の節目を迎えて～	1
-----------------------------	---

栄養クリニック開設10周年記念事業

一般市民を対象とする「公開講座」	4
一般市民を対象とする「運動講習会」	7
「食」と「いのち」の取り組みに関わる本願寺との協働事業	8

I 地域貢献

一般市民を対象とする「健康増進のための学習会」	12
一般市民を対象とする「料理教室」	14
外部との共催・依頼による「料理教室」	
大丸松坂屋労働組合依頼事業、認定NPO法人京滋骨を守る会共催事業	17
大学地域連携事業 ～東山区地域活性のための講演～	
NPO法人 助けあいグループリぼん、京都市長寿すこやかセンター	19
東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性事業	20
大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談	22
大学地域連携事業 ～高齢者の骨を守るための栄養ケア対策～	
京都市老人福祉センター骨密度測定会、西京健康ひろば骨密度測定会	24
東日本大震災の被災者に対する栄養管理支援プロジェクト	26
中信ビジネスフェア2017への出展による栄養アセスメント・栄養相談	28
イベントへの参加学生の感想	29

II 教育活動

京都女子学園における食育活動 ～附小スクールランチ～	32
学生生活支援行事 ～女子大生のための料理教室～	36
講演・講義	
アレルギー大学京都講座、京都市児童福祉施設給食関係者連絡会講演	38

III 広報活動

食withプロジェクト ～レシピ甲子園コンテスト～	42
本願寺新報 6月特集記事、健康長寿のまち・京都「いきいき通信」取材記事	46
オープンキャンパス見学会	47

IV 研究活動

学習会の成果	
メタボリックシンドローム対策への取り組み、高血圧対策のための減塩への取り組み、貧血対策のための取り組み、骨粗鬆症対策のための取り組み	50
高齢者の骨を守るための栄養ケア対策の成果	54
東日本大震災の被災者に対する栄養管理支援プロジェクトの成果	56
大学祭における栄養アセスメント参加前後における健康意識の変化	58
学会発表	61
平成29年度全国栄養クリニック連絡会	64
栄養クリニック10年のあゆみと現状	65
平成29年度年間行事報告	69
京都女子大学栄養クリニック規則	74
京都女子大学栄養クリニック職員	76
編集後記	77

ごあいさつ

～栄養クリニック開設10年目の節目を迎えて～

京都女子大学栄養クリニックは、今年、開設10周年を迎えることができました。この節目を迎えることができましたのも、ひとえに学内外の多くの皆様からのご支援の賜物であり、改めてここに深く感謝申し上げます。

本施設は、「地域及び社会貢献」「管理栄養士の実践教育」「臨床研究」という3つの目的のもとに平成20年に設立され、平成24年からは、施設を新築のR研究棟に移転し設備を大幅に充実してまいりました。

栄養クリニックを有する管理栄養士養成施設は全国でも極めて少なく、本施設の社会的責任は大きいと考えます。この責任の達成に向けて、食物栄養学科と有機的な連携を図りながら、料理教室、地域連携活動、食育活動、疾病予防に向けての取り組み、研究活動、各種レシピ集作成等、様々な行事や施策を行ってまいりました。10周年の節目を迎えた今年度も、様々な行事やイベント、研究活動が行われ、10周年を記念した「公開講座」や「運動講習会」も開催することができました。

一方で、栄養クリニックには、取り組まなければならない様々な課題が多く残されています。次の10年に向けて皆様のご協力を賜りながら課題を解決し、クリニックの充実と発展に努めることができればと考えております。

最後になりましたが、設立及びこの10年の運営に際しまして多大なるご支援とご協力をいただきました本学園理事長の芝原玄記様、事務局長の楠木純子様、前クリニック長の田中清教授、副クリニック長の木戸詔子名誉教授、家政学部長の中山玲子教授のご尽力に厚くお礼申し上げます。

今後も一層のご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

栄養クリニック長
宮脇尚志



栄養クリニック開設10周年記念事業

栄養クリニック開設10周年記念事業

一般市民を対象とする「公開講座」

京都女子大学栄養クリニックは、平成20年度の開設記念公開講座に始まり、これまで6回の公開講座を開催してきた。本年は開設10周年記念事業の一環として、「健康長寿における栄養の役割」をテーマとして、初代栄養クリニック長の田中清教授と、名古屋大学から葛谷雅文教授をお招きし、食物栄養学科の協力の下で7回目の公開講座を開催した。14時から講演に先立ち、栄養クリニック10年のあゆみを紹介し、ロビーではパネル展示、会場ではフォトムービーの上映を行った。また、当日は冊子「京都女子大学栄養クリニック10年のあゆみ」の他、「骨を元気にするレシピ集」などの栄養クリニック作成の冊子を配布した。台風接近という悪天候にも関わらず約150名の参加があった。

●日時：平成29年10月28日（土）14:00～16:30

●場所：本学 B501教室

●総司会：本学家政学部食物栄養学科教授

栄養クリニック指導教員 今井 佐恵子

●開会の挨拶1：京都女子大学 学長 林 忠行

●開会の挨拶2：本学家政学部食物栄養学科教授

栄養クリニック長 宮脇 尚志

●講演1：骨粗鬆症予防におけるビタミンの役割

講師 本学家政学部食物栄養学科教授

初代栄養クリニック長 栄養クリニック研究員

認定NPO法人京滋骨を守る会 事務局長

田中 清



学長ご挨拶



栄養クリニック長ご挨拶



●講演2：健康長寿と栄養

講師 名古屋大学大学院医学系研究科

地域在宅医療学・老年科学講座（老年内科）

教授 葛谷 雅文

●講師紹介：

講演1：本学家政学部食物栄養学科教授

栄養クリニック長 宮脇 尚志

講演2：本学家政学部食物栄養学科教授

栄養クリニック研究員 田中 清

●閉会の挨拶：本学家政学部食物栄養学科教授

学科主任 栄養クリニック研究員 寄本 明



（徳本美由紀）

講演内容

●骨粗鬆症予防におけるビタミンの役割

骨粗鬆症の定義は「骨折リスクの高まった状態」であり、骨折したものではない。この考え方は高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病と共通するものであり、骨粗鬆症は生活習慣病的に理解される。骨粗鬆症の結果、椎体骨折・大腿骨近位部骨折・橈骨遠位端骨折などのリスクが高まる。大腿骨近位部骨折は受傷後死亡率が高いだけでなく、日常生活動作（ADL）低下を来し、要介護の重要な原因である。椎体骨折は軽視されがちであるが、その後の骨折リスクを増加させ、日常生活動作（ADL）・生活の質（QOL）を低下させる。すなわち骨粗鬆症は何よりも予防が重要な疾患である。

骨に必要な栄養素としてはカルシウムが良く知られているが、ビタミンの果たす役割も非常に大きい。ビタミンDの最も重要な役割は、消化管からのカルシウム・リンの吸収促進である。骨はコラーゲンを中心としたタンパク質の枠組みの上に、リン酸カルシウムが沈着してできる。したがってビタミンDが欠乏すると、沈着すべきリン酸カルシウムが不足する。これがクル病・骨軟化症である。

ビタミン欠乏により、脚気（ビタミンB₁）やクル病・骨軟化症（ビタミンD）のような古典的欠乏症が起こるが、最近欠乏を起こすほど重症ではない不足であっても、種々の疾患リスクが上昇することが注目されている。ビタミンD不足の場合、クル病・骨軟化症は起こらないが、骨折リスクが高まる。

ビタミンは本来、体内で合成できないので、微量であろうと食事から摂取する必要のあるものだが、ビタミンDは食品（魚など）からの摂取だけでなく、紫外線の作用によって、皮膚でかなりの量が産生される。すなわちビタミンDの栄養状態に最も大きく影響する

のは、魚の摂取と日照量である。ビタミンD欠乏/不足者の割合は極めて高い。これは日本だけのことでなく、世界的な問題とされている。

最近ビタミンDは、骨における作用だけでなく、筋力維持にも重要であることが知られている。骨粗鬆症性骨折のうち、非椎体骨折は、そのほとんどが転倒によって起こる。従ってビタミンD不足の場合、骨・筋肉両方への悪影響を通じて、骨折リスクを高めているものと考えられる。ビタミン不足は欠乏と違って、各個人には一見何の外見上の異常も伴わないため、軽視されがちであるが、ビタミンD不足は骨折の重大なリスクである。

それ以外のビタミンも骨折予防に必要である。ビタミンKは、肝臓における血液凝固因子の活性化に必要なビタミンであるが、最近ビタミンK不足が骨折のリスクであることが明らかとなった。またビタミンB₁₂や葉酸の不足により、コラーゲンの質の劣化などのため骨質が低下し、やはり骨折リスクとなる。

国際骨粗鬆症財団のホームページには、Living with Osteoporosisつまり「骨粗鬆症と生きる」と書かれ、「骨粗鬆症を持っても人生を楽しめる」「有効な薬剤や生活習慣改善がある」「一人で悩むことはない」と述べられている。これは糖尿病におけるLiving with Diabetesつまり「糖尿病と生きる」とそっくりの発想である。すなわち最初に述べたように、骨粗鬆症は生活習慣病的に理解して、予防を重視すべき疾患である。このように考えると、糖尿病の患者の会のようなものも当然必要である。認定NPO法人京滋骨を守る会では、市民対象の講演会や料理・運動講習会などを通じて、骨粗鬆症に対する正しい知識の普及に努めている。骨粗鬆症は生活習慣病的な病気であり、その予防に栄養の果たす役割は大きい。

（田中 清）

●健康長寿と栄養

わが国における75歳以上人口の割合は現在10人に1人程度だが、2030年には5人に1人、2055年には4人に1人になると推測されている。平均寿命が注目されがちであるが、高齢者においては、健康寿命の維持が重要である。

高齢者においては栄養不良者の割合が極めて高く、高齢者では肥満よりやせの方が予後不良である。一般に体格係数としてBMIが重視され、 $22\text{kg}/\text{m}^2$ が適正、 $18.5\sim 24.9$ が基準範囲とされているが、この考え方が高齢者にも該当するかどうかは疑問であり、高齢者において最も死亡率の低いのはより高いBMIである。高齢者において経口摂取は重要であり、コホート研究において、経口摂取可能者と比較して、不可能者の死亡率は高い。また嚥下機能は重大な影響をもたらし、誤嚥なしの例に対し、誤嚥ありの例における低栄養者の割合は高く、肺炎による入院・肺炎による死亡のリスクが高い。

要介護は社会的に大きな課題だが、病気にさえ罹患

しなければ要介護にならないとは言えない。最近フレイル（虚弱）という考え方が注目されており、高齢者が要介護となる原因としても重要である。病気や外傷の発症により身体機能が非連続性に低下するが、フレイルに伴い、身体予備能力は連続的に低下すると考えられる。サルコペニアすなわち加齢に伴う筋肉量減少・筋力低下においては、骨格筋でのタンパク質合成＜分解となっているが、血液中アミノ酸濃度が上昇してもタンパク質合成につながらないanabolic resistanceが起こっている。高齢者では十分量のタンパク質摂取が必要で、タンパク質摂取量の少ない群と比べて、多い群では、加齢に伴う筋肉量減少が軽度であった。しかし現実には、高齢者は必要なタンパク質量を摂っていない。タンパク質（アミノ酸）の供給＋レジスタンス運動により最もタンパク質合成が進み、最大の同化作用が生み出される。健康寿命を延ばすための方策として、より若い年齢では生活習慣病対策が重要であるが、75歳以上では虚弱予防が大切である。

（田中 清）



講演中の様子

栄養クリニック開設10周年記念事業

一般市民を対象とする「運動講習会」

10月28日に京都女子大学栄養クリニック10周年記念公開講座が、「健康寿命維持における栄養の役割」のテーマで一般市民を対象として開催され、多くの方が出席され好評を得た（p.4 参照）。また、健康寿命維持には「栄養」だけでなく「運動」も大切であることから、栄養クリニック10周年記念事業の一環として運動実技の講習会を開催することにした。健康運動指導士を講師にお招きして、「いつまでも元気にかんたん健康体操」のテーマで、認定NPO法人京滋骨を守る会の協力の下で開催された。

●日時：平成30年2月10日（土）14：00～15：30

●場所：京都女子大学 新図書館 1Fホール

●テーマ：いつまでも元気にかんたん健康体操

●講師：武田病院グループ 康生会クリニック 科長

健康運動指導士・心臓リハビリテーション指導士

今井 優

●講習会内容：事前にお申込みをいただいた一般市民38名を対象に、平成29年9月にオープンした京都女子大学新図書館1Fホールを使用し、開催した。今井講師は運動指導の経験が豊富で指導内容はとても分かり易く、講習会は楽しく和やかな雰囲気が進み、参加者には笑顔もみられた。また、ペットボトル容器やミ

ニマットを使用した運動の工夫なども紹介され、日常生活で実践しやすい運動を多くご指導いただいた。

●参加者の感想：ちょうどよい時間の体操でした。

笑顔で体を動かすことが大事だと実感しました。楽しく無理なく体を動かすことができました。本日の運動講習会を取り入れてこれからも努力したいと思います。先生のお話がたいへん分かり易く、参考になりました。元気で長生きを目指していきたいと思います。詳しい図を添えていただきましたので、容易に繰り返しができます。普段はあまり運動をしません、今日ぐらいの運動はできそうです。

（中村智子）



当日の様子

栄養クリニック開設10周年記念事業

「食」と「いのち」の取り組みに関わる本願寺との協働事業

浄土真宗本願寺派では、平成27年から平成36年度にわたり、「宗門総合振興計画」を推進しており、その一つに「食事の言葉」の徹底を図る事業を推進している。宗門校の京都女子大学と連携し、当栄養クリニックの実績を活用したさらなる発展的な取り組みにしたいとの申し出を受け、栄養クリニック開設10周年記念事業として推進することとした。

●**事業名**：京都女子大学栄養クリニックと浄土真宗本願寺派との協働事業「食事のことば」にこめられた理念とその推進活動、～「食」と「いのち」の尊さを伝える～

●**協力**：生活デザイン研究所、食物栄養学科学生有志・生活造形学科学生有志

●**概要**：6月初旬に事業を立ち上げ、6月中旬から10月初旬までの期間、学生を交えた関係者で数回に及ぶ打ち合わせを行い下記の通り実施することが決定された。

- ① 「食前、食後のことば」卓上カードの作成
- ② 本学学生に「食といのちの大切さ」や「食事の言葉」の理念などを伝えるため、卓上POPの作成。
- ③ イベントで展示する「食といのちの大切さ」のパネル作成。

上記の活動を行う中で、さらに発展的な推進活動へと展開する。

●活動イベントおよび期間

●10月28日（土）

栄養クリニック開設10周年記念公開講座

（卓上カード配布・卓上POP展示・「食といのちの大切さ」パネル展示）

●11月3日（金・祝）

藤花祭（大学祭）栄養アセスメント体験

（卓上カード配布・卓上POP展示・「食といのちの大切さ」パネル展示）

●11月23日（木・祝）

京都市中央卸売市場第一市場・市場まつり

（卓上カード配布・卓上POP展示・「食といのちの大切さ」パネル展示）

●10月2日（月）～1月31日（水）

学生食堂（A地下の学生食堂、錦華寮学生食堂、学生会館エストモンテ）へ設置（卓上POPの設置）



卓上カード

卓上POP



公開講座展示の様子



卓上カード配布の様子

●活動内容

学生提案の展示パネルは、生産→流通・調理→食前の言葉→食後の言葉の4枚から構成されており、自然の恵み、食べ物を育てた人、流通や調理した人への感謝と「いのち」の尊さを伝える作品に仕上がった。また、卓上カードには、食前、食後の言葉が書かれており、二つ折の部分から、「ごはん」や「食事の挨拶をする子どもの顔」が見える愛着のあるカードに仕上がった。学生食堂の卓上POPには、パネルの一部を抜粋し、3面の絵と「多くのいのちと」、「みなさまのおかげにより」、「いただきます」の標語と、三角錐のトップに「食は命のかけはし」の標語を書いた虹を付けた。いずれも、生活デザイン研究所の支援を得て作成され、卓上カードは20万枚、POPは200枚印刷された。

本願寺新報10月1日号で卓上カードが紹介されると、全国から使用したいとの申し出が多数あり、次の印刷の準備に取りかかっているようである。10月28日の

栄養クリニック開設10周年記念公開講座（p.4参照）と11月3日の大学祭栄養アセスメント（p.22参照）で、「食といのちの大切さ」をテーマとした展示パネルや卓上POPを飾ったブースの設置や、参加者に学生たちの手から卓上カードが配布され好評であった。

その後、京都幼稚園園児に150枚、附属小学校児童に530枚、京都女子学園高等学校・中学校に1900枚を配布し、学生生活センター、宗教文化研究所のカウンター、大学寮にも設置し、学園内に広く「食といのちの大切さ」の推進活動を繋げることができた。

また、大学との連携協定を結んでいる京都市中央卸売市場での11月23日の「市場まつり」で、京都女子大学のブースに、栄養クリニックを紹介するパネルと共に、「食といのちの大切さ」を伝える展示パネルやPOPを飾り、参加者に卓上カードを配布した。

POPは、A地下の学生食堂、錦華寮学生食堂、学生会館エストモンテの3食堂に平成29年10月から平成30年1月末まで設置された。

いずれも、女子大生らしいデザイン、分かり易く心が温かくなる言葉、思わず手に取りたくなるカードだと好評をいただいた。自分の命をつなぐには、たくさんの生き物の命をいただき、食べ物を育てたり、運んだり、調理したり、多くの人が関わっていることを改めて伝える、「食と命」をテーマにした活動を今後も継続してきたいと考えている。

（木戸詔子）



市場まつりでの展示



藤花祭栄養アセスメント体験での設置

栄養クリニック10年のあゆみ「冊子」「フォトムービー」の作成

栄養クリニック開設10周年を記念して、これまでの活動を地域貢献、研究活動、教育活動・学生支援、広報活動の大きく4つにまとめた冊子と活動の様子がわかるフォトムービーを作成しました。フォトムービーは本学eラーニング推進センター協力のもと作成し、公開講座開始前に上映しました。冊子は学内外への配布とHP上で公開しています。

●京都女子大学栄養クリニックHP

<http://www.kyoto-wu.ac.jp/daigaku/shisetsu/eiyouclinic/tuushin.html>



I 地域貢献

平成28年度より3年間継続の事業として、メタボリックシンドローム、高血圧予防のための減塩、ロコモティブシンドローム、骨粗鬆症、貧血の5つのテーマで学習会を開催している。テーマ毎に身体計測や身体機能のチェック、食生活を中心とした生活習慣に関するアンケート調査を実施し、講義を行った後、奇数班と偶数班共同で、30分でできる4品の試作・試食をし、学習会から6か月間、各自改善に取り組んでいただく。6か月後には再度アンケート調査を行い、日常生活での変化を分析して成果にまとめ、参加者や社会に還元することを目的としている。

料理教室と同様、運営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、生きた学習の場になっている。

なお、各学習会での研究に相当する内容と成果は、p.50～53に示している。

◆貧血対策のための取り組み

●**講義内容**：初参加と2回目の参加の方がおられ、どちらの方々にも学びと気づきを得ていただけるように貧血の基礎的な知識や、貧血予防のための食生活についての復習に加えて、新しい情報・知識として貧血対策に必要な鉄以外の栄養素（葉酸など）や胃酸の分泌を促す食事の工夫についても解説した。

●**実施献立**：鉄を多く含む食材を使い、同時に鉄の吸収率を高めるビタミンCやたんぱく質、正常な赤血球の生成に必要なビタミンB₆、B₁₂や葉酸を摂れるメニューを紹介した。



水菜とサバ缶のサラダ（鉄1.9mg、食塩0.7g）鶏レバーのドライカレー（鉄3.9mg、食塩1.4g）あさりとパプリカのスペインオムレツ（鉄4.7mg、食塩0.5g）納豆と小松菜のお焼き（鉄1.6mg、食塩0.5g）

●**参加者の感想**：貧血について、今まではぼんやりとしか理解していなかったのですが、どのような食材を摂ればいいのか、調理の方法や組み合わせを学びました。レバーはなかなか食べさせるのが難しかったのですがカレーなら食べてくれそうなので作ります。

（中村智子）

◆メタボリックシンドローム対策のための取り組み

●**講義内容**：内臓脂肪が蓄積したメタボ状態は、狭心症、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化の発症リスクが高いこと、内臓脂肪をつけない食生活や生活習慣の改善点について解説し、平成28年4月厚生労働省有職者検討会議から発表された隠れメタボ（腹囲やBMIが基準値でもメタボ検査項目で異常値がある方）のリスクについて紹介した。初めての参加者にメタボメジャーを配布し、家庭での活用を促した。

●**実施献立**：エネルギーカットで減塩でも満足感が味わえる料理を紹介した。



こんにゃく巻き（102kcal、食塩0.5g）、簡単な鯖と牛蒡のさんが焼き（171kcal、食塩0.5g）、きのこ人参の亜麻仁油マリネ（35kcal、食塩0.2g）、麦リゾット（189kcal、食塩0.5g）

●**参加者の感想**：減塩やエネルギーカットはうんざりと思っていたのですが、工夫次第では簡単で、しかも美味しくでき、料理のレパートリーも増え、とても役立ちます。麦の簡単な調理法、亜麻仁油の使い方などもわかり、自分の健康が見直せるよい機会でした。

（木戸詔子）

◆高血圧対策のための減塩への取り組み

●**講義内容**：高血圧予防ガイドラインと食生活の在り方について講義し、調味料、加工食品、お惣菜、外食、間食の塩分含有量の資料を配布し、日常生活での活用を促した。また、初めての参加者に0.1g、0.25g、0.5g、1.0gの食塩が計量できる「ミニ計量スプーン」を配布し、家庭での使用を促した。

●**実施献立**：血液をサラサラにする青魚や低エネルギーのタラ、イカなどを使って、簡単に調理でき、低エネルギー、減塩でも満足できるように工夫した料理法を紹介した。



タラのレンジ蒸し・グリーンソース（136kcal、食塩0.8g）、じゃがいもの柚子胡椒和え（76kcal、食塩0.3g）、てっぱい（82kcal、食塩0.7g）、大葉入りつくね（176kcal、食塩0.4g）

●**参加者の感想**：素材の味で美味しくいただける、減塩の新しいメニューに感激しました。減塩とは思えないこの味を覚え、今後に生かしたいです。食材の使い方、減塩でも美味しいたれやソースの作り方をマスターし、我が家の味にしたいです。とてもよい経験でした。

（木戸詔子）

◆骨粗鬆症対策のための丈夫な骨づくり

●**講義内容**：骨粗鬆症による骨折を防ぐことが健康寿命延伸のためにとても重要であることを認識していただき日常生活の中で継続していただけるよう、骨粗鬆症予防の意義と方法（生活習慣）について講義をした。骨粗鬆症予防の食事に加えてカルシウムチェック表を用いて現在のカルシウム摂取量が目標摂取量にいくら足りないか、目標摂取量に達するためにはどの食品をどのくらい摂ればよいかを表にしてお渡しした。また、



学習会での試作の様子

骨折予防・転倒予防として自宅で簡単にできる運動、転倒しにくい住環境や服装等についても解説した。

●**実施献立**：昨年度実施の1回目の学習会のアンケート結果より、骨粗鬆症予防として、牛乳、ヨーグルトを摂取されている方が多い一方、骨ごと食べられる魚、小魚、海藻類の摂取頻度が少ないので、これらの摂取頻度を上げるために家庭に常備されているサバ缶やいりこ、干しエビ、ひじきを使ったメニューを提案した。



サバ缶と野菜のサンドイッチ（カルシウム152mg、VD2.6μg）
桜エビ入りスクランブルエッグ（カルシウム204mg、VD1.4μg）
いりこじゃがいものガレット（カルシウム120mg、VD0.5μg）
ひじきとツナのごまボン酢サラダ（カルシウム83mg、VD0.4μg）

●**参加者の感想**：今後の生活に活かしやすい勉強会ででした。しっかり学びました、後は実践あるのみです！手軽にしっかりと栄養が摂れ、しかも作りやすいメニューでよかったです。先生や皆さんからいろいろと情報を得られて楽しく学べました。学習会を定期的に開催していただければ常に見直しができるので、ありがたいです。

（中村智子）



学習会での測定の様子



アンケートの様子

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「ミニ講座」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15回実施し、210名の参加があった。(実施教室の一覧表はp.69参照)

◆季節の健康料理教室

5月の松花堂弁当

●ミニ講義・料理：鰯の栄養特性と調理のポイント、鰯の3枚おろしについて説明した。お弁当は塩分が高くなりがちであるが、和食で季節感を満喫できる低エネルギー、減塩の献立を紹介した。



●実施献立：花菰蒲ごはん、鰯の梅肉マリネ、蕪としらすのチーズ焼き、春野菜の粒マスタード和え、ミニトマトのバルサミコ酢ピクルス、柏餅 (513kcal、食塩1.9g)

●参加者の感想：お弁当は、華やかで栄養面でも優れ、美味しく、花菰蒲がとても彩りよくかわいいので家族に食べさせたいです。鰯のマリネが食べやすく、春野菜の使い方も素晴らしく、日常の食卓で使いたいと思います。この教室に参加すると、他では教えてもらえない調理操作の意味や新しい知識が得られるのが何よりの楽しみです。(木戸詔子)

健康エスニック料理

●ミニ講義・料理：エスニック料理の食材や調理の特徴

について紹介した。

初夏の食材を使って、日本人にも食べやすい調理の工夫をした簡単にできる、体にやさしい健康エスニック料理を紹介した。



●実施献立：カオマンガイ、胡瓜ときのこのオイスター炒め、トムヤムクン、スナックパイン、ジャスミンティー (539kcal 食塩2.4g)

●参加者の感想：エスニック料理は、香草などの癖が強いイメージがあり不安でしたが、程よい香りと減塩で、日常の材料を使用した本格的トムヤムクンがとても簡単に美味しくできました。パクチーやスナックパインなどの使い方もわかり、レパートリーが広がり、とても新鮮で楽しく、500kcalとは思えない満足感が味わえました。(木戸詔子)

夏バテ予防のおすすめ料理

●ミニ講義・料理：夏バテの症状に多い、夏の疲れを予防する栄養素としてビタミンB₁、ビタミンC、クエン酸を取り上げた。これらの栄養素が疲れ予防に必要な理由を解糖系、TCAサイクルの略図を使って説明した。

また、疲労の原因となる活性酸素を消去する抗酸化物質の働きや疲れを取り去る仕組みを解説し、これらの成分を多く含む、夏が旬の食材を使ったメニューを紹介した。



●**実施献立**：とうもろこしご飯、豚肉と夏野菜のソテー・黒酢オニオンソース添え、かぼちゃとチキンのレモンマリネ、枝豆の冷製ポタージュ、すいかのきらきらゼリー（645kcal 食塩2.1g）

●**参加者の感想**：夏バテだけでなく日頃から気をつけて摂るとよい栄養についてのお話が聞けてよかったです。身近で手に入りやすい食材ばかりで、簡単に美味しくできたので、早速夕食に作ります。凄くカラフルなお料理で食欲をそそりました。食べても美味しく、あっさりしていて低カロリーでよかった。目新しい食べ方を教えて頂いて、家庭でも作ってみたいと思います。夏バテする身体なので、とっても参考になりました。塩分も少なく野菜もたくさん摂れるメニューを教えてくださいありがとうございました。（中村智子）

季節の食材を使ったヘルシー中華♪

●**ミニ講義・料理**：食物繊維とは、食物繊維のはたらき、1日に必要な量を説明し、野菜摂取量チェックを行った。食物繊維摂取量アップのための工夫について提案し、旬の食材を用いて、野菜のヘタなどの利用法・手作りだしのとり方について紹介した。



●**実施献立**：混ぜわかめごはん、さばのチリソース、中華風温ポテトサラダ、手作りだしのかぶスープ、簡単♪杏仁豆腐（644kcal 食物繊維9.7g 食塩2.5g）

●**参加者の感想**：中華＝野菜が多いけれど油っぽいというイメージでしたが、中華で食物繊維豊富というのは驚きました。興味のわく料理で、応用が利きそうなので自分なりにアレンジしたいと思います。減塩についていろいろ考えるよい機会になりました。今回の料理のように野菜のヘタなどの栄養素・うま味を生かし無駄なく料理を作ることを日常でも心がけたいです。（徳本美由紀）

秋の健康料理

●**ミニ講義・料理**：血液サラサラで動脈硬化予防の食生活、血液サラサラで動脈硬化の予防のための食事の考え方について説明後、青魚・秋野菜・果物・ナッツを使ったイタリア風料理で、エネルギーと減塩の工夫を学ぶ料理を紹介した。調理に先立ち全員で鰯の手開きを行った。



●**実施献立**：鰯のトマト・チーズ焼き、焼き茄子のシチリア風カボナータ、蓮根のカテージチーズ和え、柿サラダ、きのこたっぷりの炊き込み飯（579kcal、食塩2.4g）

●**参加者の感想**：秋の味覚をイタリアンで味わうことができ、低脂肪でも美味しく、減塩を感じさせない、簡単で美味しい料理でした。きのこの保存法と調理法、EXVオリーブ油の使い方、クッキングシートを使ったフライパンでの焼き物の方法を学び、和の食材がヘルシーでお洒落な洋食で味わえてとても感動しました。（木戸詔子）

お正月料理

●**ミニ講義・料理**：和食はエビデンスデータに基づく健康食である説明を行った後、電子レンジなどを使用し、簡単にできる減塩で見栄えのする、体にやさしいお正月料理を紹介した。



●**実施献立**：大根とサーモンの花びら餅風、レンジで簡単・叩き牛蒡、薬膳風田作り、帆立の松笠焼き、伊達巻、蕪と干し柿のなます、柚子入り長芋金団、玉子寒天、関東風雑煮椀（625kcal 食塩2.8g）

●**参加者の感想**：簡単で、本格的で見栄えのするアイデアいっぱいのお節料理、勉強させてもらうことがたくさんありました。早速作ってみます。自分では考えつかない工夫で、とても参考になるレシピで感激でした。久しぶりの参加でしたが、改めてこの教室のよさを感じました。毎回、どんなものができるか、わくわくします。伊達巻には感心、市販のより美味しかったです。長芋金団も感激です。難しいと思っていましたが、簡単に仕上がり、皆の協力で大変楽しく、美味しくでき、最高によかったです。一つ一つ美味しいお節料理を堪能しました。（木戸詔子）

◆子育て支援の料理教室

夏休み親子クッキング

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、今年は、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.20参照）。

●**ミニ講義・料理**：食育の推進を目的に、だしに関するアンケート調査とこんぶとかつおだしの味覚テストの体験をしていただき、親子で、混合だしをとり、夏野菜がいっぱい入ったカレー作りと、片栗粉でわらびもちを作った。



●**実施献立**：混合だしの取り方、おだしのきいた京風スープカレー、ぷるぷるのわらび餅（676kcal 食塩2.2g）

●**お母さんからの感想**：だしを親子で取り、沢山の野菜、調味料、香辛料を使ったカレー作りは、子どもにとってとてもよい体験でした。料理の素晴らしさを学びました。4歳児でも楽しく調理ができ、親子で素敵な時間が過ごせました。

●**お子さんからの感想**：昆布だしに塩が加わるだけで美味しくなり、さらに鰹が加わると何倍も美味しくなりびっくりしました。だしの効いたカレー、ぷにぷにのお餅、どれも楽しく、すごくよかったです。僕はカレーが嫌いだったけれど、今日は美味しく沢山たべられました。他の人にも教えてあげたいと思いました。

（木戸詔子）

◆高齢者支援の料理教室

アンチエイジングのための健康スピード料理

●**ミニ講義・料理**：アンチエイジングの食生活 ～栄養バランスのよい食事・5カ条～

日常の食材で、栄養バランスのとれたアンチエイジングのための食事の考え方と献立を紹介し、手間をかけないスピード料理と食欲のない方の間食にふさわしいデザートを紹介した。



●**実施献立**：鶏と長芋の甘煮、えのきとかいわれの海苔和え、簡単豆腐丼、豆乳スープ（591kcal、食塩2.3g）栄養補給のための簡単デザート：ティラミス（181kcal）

●**参加者感想**：長芋の煮物や豆乳スープは初めて作りましたが、簡単で味がよく満足感があり美味しかったです。豆腐丼は一品で昼食にピッタリ、一人暮らしに役立ちます。とてもよい内容で勉強になりました。老人も若者にも好まれる食材を使って、ヘルシーで薄味の料理、大変参考になりました。

（木戸詔子）

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いる。また、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添えるように努めている。

◆大丸松坂屋労働組合依頼事業

12月のおもてなし料理

12月の接客料理での依頼があり、野菜たっぷりのヘルシーなおもてなし料理で、健康料理教室を実施した。

◎ミニ講義・料理：野菜の力をテーマに、野菜の栄養機能特性について紹介し、1日の摂取量のポイント、リースの文化と用途、デトックスウォーターの材料と栄養効果について説明し、肉や豆腐、野菜をバランスよく使用し、減塩で見栄えのする料理を紹介した。



◎献立：リースサラダ、ローストビーフの野菜巻、デトックスジュース&ウォーター、鶏と豆腐テリーヌのカナッペ、季節のフルーツ&マシュマロカスタードソース（617kcal、食物繊維9.3g、食塩2.1g）

◎参加者の感想：食材と調味の工夫で、とても魅力的な見栄えのする料理を学ぶことができました。どれも身近な材料で簡単にでき、彩りもよくとても美味しくいただき、野菜摂取についての意識が高まりました。本格的なローストビーフやテリーヌが、オーブンを使わずに簡単なひと手間でき、豪華な盛り付けで美味しく、苦手な野菜も皆と一緒に楽しく食べることができました。とても充実した料理教室でした。普段あまり調理をしたことがないのに、こんなにすごいのが作れ、しかも簡単に楽しかった。これを機会に、もう少し栄養に気をつけるようにします。（木戸詔子）



ミニ講義の様子

◆認定NPO法人京滋骨を守る会共催事業

第5回 骨粗鬆症予防のための料理教室

2013年から始まった認定NPO法人京滋骨を守る会の会員を対象とした料理教室は今年で5年目を迎え、年々、参加者が増加しており、今年は定員の枠を増やして対応した。当日は田中教授による最新の栄養情報の講義の後、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、実際に調理・試食を行った。

●講義：生活習慣病としての骨粗鬆症

●講師：本学家政学部食物栄養学科 教授

認定NPO法人京滋骨を守る会 事務局長

栄養クリニック研究員 田中清



講義の様子

●ミニ講義：骨を強くする食習慣、丈夫な骨に必要な栄養素、スキムミルクの栄養について

●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

●実施献立：

カルシウムたっぷりホットケーキ スキムミルクをたっぷり配合したホットケーキ。直径約10cmの小2枚でCaが253mgも摂れる。

鮭とかぶのチーズムニエル 薄力粉をまぶしたかぶを焼くと、香ばしさと甘味が引き立つ。鮭 (VD) のムニエルと一緒にピザ用チーズ (Ca) をのせて焼いた。

桜えびとかぶの葉のミルクスープ かぶの葉 (Ca、VK) を有効活用したスープ。牛乳 (Ca) とスキムミルク (Ca) のミルク味に桜えびの旨味と春キャベツの甘味を加えた。

スキムミルク入りカスタードとフルーツ Ca豊富なスキムミルクと低脂肪乳を使って電子レンジでカスタードクリームを作り、フルーツに添えた簡単デザート。

(エネルギー606kcal、Ca559mg、ビタミンD8.5μg、ビタミンK79μg、食塩2.1g)



●参加者の感想：講義がとても勉強になりました。忘れていた頃にもう一度改めて自分の生活を見直すきっかけになりました。スキムミルクは買い置きしてあるのですが使い方が分からなかったのが、今後はいろいろな料理に使っていきます。手早く簡単にできて若い人から高齢者まで喜ばれるメニューだと思いました。バラエティーに富んだメニューでとても参考になりました。桜えびのトッピングは常に食卓に用意しておくでカルシウム摂取につながり、なるほどと感心しました。

第6回骨粗鬆症予防のための料理教室

今回、第6回料理教室を平成30年3月上旬に栄養クリニックとの共催にて実施予定である。田中教授の骨粗鬆症予防についての分かり易い講演と、会員様からのご要望の多い、骨を丈夫にするカルシウム等が豊富な料理の調理を行う。

(中村智子)

平成20年に、東山区役所・京都女子大学協定書を締結し、大学内では様々な連携事業が展開され、栄養クリニックもその一端を担っている。本年度は、下記の通り依頼があり、出張講演を行った。

NPO法人 助けあいグループりぼん

「NPO法人助けあいグループりぼん」は2005年に設立し、高齢者、障がい者など東山区に在住する地域住民の在宅生活の援助に関する事業を行い、地域福祉の向上、社会保障の改善や充実をめざし運動に取り組んでいるグループで、同グループからの講演依頼は平成26年度実施から2回目である。

●日時：平成29年9月30日（土）10：00～12：00

●場所：東山区五条・やすらぎ・ふれあい館

●演題：美味しく食べて健康長寿
～認知症予防の食生活、豆知識～

●共催：東山区社会福祉協議会

●対象者：一般市民 約90名

●講師：副栄養クリニック長 木戸 詔子



日本での認知症患者の実態と認知症予防のための食生活の大切さを、エビデンスデータを基にして分かり易く具体例を入れて解説した。イギリス政策の減塩運動の実際と効果、日本での研究成果や認知症を予防するための食生活を5カ条にまとめて解説した。また、日常生活で実践しやすい調理の具体例や一人暮らしに役立つ野菜の保存法と料理法を紹介し、美味しく食べることの大切さを伝えた。

●参加者の感想：大学の先生らしいデータの多い、聞きなれない高度な講義と思いましたが、分かり易く教えていただき理解できました。認知症に不安を感じていましたが、常々の食生活で予防できることがわかり大

変参考になりました。詳細な充実した内容と日常生活にとても役立つお話が聞けて勉強になりました。日常、実践できてないことが多くあることに気づかされました。後は実践のみです。

（木戸 詔子）

京都市長寿すこやかセンター

●日時：平成29年1月19日（金）14:00～15:00

●場所：ひとまち交流館 2F大講堂

●演題：元気の秘けつは食べることから
～バランスのよい食生活と骨を強くする食事～

●対象者：一般市民・施設関係者 91名

●講師：副栄養クリニック長 木戸 詔子

健康寿命延伸のための高齢者の食生活の在り方について、日常の食卓でのバランスのよい食事チェックの秘訣と、楽しく調理に取り組むための工夫について提案した。また、骨粗鬆症の判定基準について分かり易く解説した後で、当栄養クリニック作成の冊子「骨を元気にするレシピ集」を配布し、骨粗鬆症の予防や改善に役立つ1日の食品のとり方について具体例を交えてお話しした。



●参加者の感想

大変分かり易い講演で、日常生活に役立つ内容が多かった。日常の食生活を振りかえるよい機会になりました。教えていただいたレシピで料理を早速作ってみました。

（木戸 詔子）

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年からは地元女性会のボランティアの皆さんと東山区地域力推進室のご協力をいただきながら、大学独自の継続事業として取り組んでいる。

◆夏休み親子料理教室

東山区六原地域女性会のボランティアの方々のご協力を得て、親子料理教室を開催した。世代交流の場を提供し、食生活上の経験や知恵を交換し合うなど、女性会の皆さんと若いお母さんと元気な小学生が、素晴らしい時間を共有できる料理教室となった。

4月13日 地域交流・料理教室の実施について、六原地域女性会会長と打ち合わせ

6月15日 区民新聞掲載「親子で料理を楽しんでみませんか？」親子料理教室参加募集記事（東山区在住の小学生と保護者対象、10組20名募集）、京女大クリニック通信募集記事（p.21参照）

8月1日 料理教室実施

●日時：平成29年8月1日（火）10：00～13：00

●会場：栄養クリニック調理室

●参加者：六原地域女性会3名、親子6組17名

●献立：おだしの効いた京風スープカレー、ぶるぶるのわらび餅

●実施内容：親子で昆布とかつお節から混合だしをとり、昆布だしの味、塩が加わった味、かつおだしが加わった味を体験して、だしの美味しさを親子でしっかり学んだ。カレーとわらび餅の調理を女性会やスタッフの支援の下で行い、親子でじっくり楽しんでいただいた。

●お母さんからの感想：大変楽しく参加させていただきました。子どもと一緒に料理をする時間はなかなかありません。とても貴重な時間を過ごすことができました。また、参加したいです。

●お子さんからの感想：かつおと昆布のだしが効いたカレーはとっても美味しかった。わらび餅の作り方も面白く、ぶにぶにして美味しかった。また作りた。とても楽しかった。

（木戸詔子）



◆シニア料理教室

高齢者の健康管理は東山地域の活性化に重要な課題であり、地域のみなさんが元気に交流し合うことでいきいきとした町づくりに繋がる。アンチエイジングの食生活をテーマにミニ講義と調理を通して、交流の場を提供し、健康長寿に繋げていただいた。

9月15日 区民新聞掲載「シニア料理教室」参加募集記事（東山区在住の方、16名募集）、京女大クリニック通信募集記事（p.21参照）

10月25日 料理教室実施

●日時：平成29年10月25日（木）10：00～13：00

●会場：栄養クリニック調理室

●参加者：東山区民 8名

- 献立**：(簡単スピード料理) 鶏と長芋の甘煮、えのきとかいわれ海苔和え、簡単豆腐丼、豆乳スープ
- 参加者の感想**：初めての参加でしたが、楽しい雰囲気の中で美味しい料理があったという間にできました。日常の食材を使って新しい料理法を学ぶことができ、ちょっとした工夫で減塩でも十分美味しくなることなど、とても参考になりました。



◆「栄養クリニック通信No.11～No.12」の発行

- 発行月**：7月、10月
- 数量**：各号1,700枚
- 配布先**：東山区の全小学校(計3校)と 東山区役所・東山保健センター窓口
- 記事内容**：

No.11 7月号：「正しい知識をもち、熱中症を予防しよう！」

「夏休み親子料理教室への参加募集」

No.12 10月号：「正しい知識をもち、風邪を予防しよう！」「シニア料理教室への参加募集」

「夏休み親子料理教室の体験記」

京女大栄養クリニック通信 No.11

発行元：京女女子大学栄養クリニック (京都市東山区今熊野北日吉町 35 番地) TEL075-531-2136 2017 年 7 月

正しい知識をもち、熱中症を予防しよう！

夏休み期間中、急な暑さの増加に伴い、熱中症の発生が心配されています。熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、熱中症にかかりやすくなります。大人に比べて、子どもや高齢者は暑さへの適応力や低体温の調節に課題があります。

子どもの熱中症予防策

暑い日、暑い場所を避け、涼しい場所を過ごす。
水分補給をこまめに行う。
帽子や日傘、涼しい衣服を着る。
熱中症の症状が現れたら、涼しい場所に移動し、水分を補給する。
熱中症の症状が重い場合は、医療機関を受診する。

熱中症の予防策

汗をかいた後は、十分な水分補給が必要。
水分補給は、汗をかいた後だけでなく、暑い日や暑い場所にいる前から行う。
水分補給は、汗をかいた後だけでなく、暑い日や暑い場所にいる前から行う。

熱中症の予防策

汗をかいた後は、十分な水分補給が必要。
水分補給は、汗をかいた後だけでなく、暑い日や暑い場所にいる前から行う。
水分補給は、汗をかいた後だけでなく、暑い日や暑い場所にいる前から行う。

親子で料理を楽しくしてみませんか？

夏休み期間中、親子で料理を楽しくしてみませんか？
親子で料理を楽しくしてみませんか？
親子で料理を楽しくしてみませんか？

親子で料理を楽しくしてみませんか？

夏休み期間中、親子で料理を楽しくしてみませんか？
親子で料理を楽しくしてみませんか？
親子で料理を楽しくしてみませんか？

No.11 7月号

京女大栄養クリニック通信 No.12

発行元：京女女子大学栄養クリニック (京都市東山区今熊野北日吉町 35 番地) TEL075-531-2136 2017 年 10 月号

正しい知識をもち、風邪を予防しよう！

秋の気配が感じられる中、風邪の流行が心配されています。風邪は、ウイルスや細菌が侵入し、免疫機能が働かなくなり、風邪にかかりやすくなります。風邪を予防するためには、正しい知識をもち、風邪を予防することが大切です。

風邪予防は食事から

風邪を予防するためには、食事から栄養を摂ることが大切です。
栄養を摂ることが大切です。
栄養を摂ることが大切です。

生活環境に気を配る

生活環境に気を配ることが大切です。
生活環境に気を配ることが大切です。
生活環境に気を配ることが大切です。

シニアの料理教室

シニアの料理教室への参加募集。
シニアの料理教室への参加募集。
シニアの料理教室への参加募集。

シニアの料理教室

シニアの料理教室への参加募集。
シニアの料理教室への参加募集。
シニアの料理教室への参加募集。

No.12 10月号

(木戸詔子)

例年、学園祭（藤花祭）の期間中に、食物栄養学科と共催で健康維持増進や疾病予防への啓発活動の一環として、来場者に対して栄養状態の評価（アセスメント）と栄養相談を行っている。

この事業の目的は、学園祭の来場者の方々に対して、栄養アセスメントと栄養相談を行うことにより、自身の健康を意識してもらうとともに、管理栄養士としての資格を目指す食物栄養学科の学生達が栄養アセスメントを実施して管理栄養士に必要なコミュニケーション力や実践力を身につけ、専門職業人の育成に役立てることである。

今年は新たな試みとして、高齢期を迎える前の世代で、下肢筋力がどのような状態になっているのかを把握するため50歳未満で希望する来場者に「ロコモ度テスト」として、歩幅のチェックや座位からの立ち上がりテストも行い、高齢化社会に向けて最近注目されているロコモティブシンドロームやサルコペニアに関連する簡単な評価を行った。この事業の研究結果の一部をp.58に示した。

●**実施日時**：平成29年11月3日（金・祝）

10：00～16：00（学園祭期間）

●**実施場所**：京都女子大学B校舎1階（B117、B118、B119）

●**主催**：京都女子大学栄養クリニック・食物栄養学科

●**後援**：一般社団法人全国栄養士養成施設協会

●**実施責任者**：宮脇尚志

実施分担者：医師・宮脇尚志、管理栄養士・中山玲子、今井佐恵子、木戸詔子、徳本美由紀、中村智子、岡島理奈、落合さゆみ、安田汐里、山口朝子、脇坂由利香

●**学生アルバイト**：1～4回生及び大学院生、計25名

●**実施内容**：

- （1）栄養アセスメント（体組成・内臓脂肪測定、血圧測定、簡易貧血検査、超音波骨密度測定、握力測定、ロコモ度テスト）
- （2）栄養相談（1人5～10分程度）
- （3）栄養アセスメント前後での来場者の健康意識の変化アンケート

●**参加者**：参加者は221名（男性66名、女性151名、不明4名）であった。図1に示すように参加者は50歳代が全体の約4分の1を占め最も多く、次に20歳代、10歳代が多かった。栄養アセスメント項目別の参加者を表1に示した。

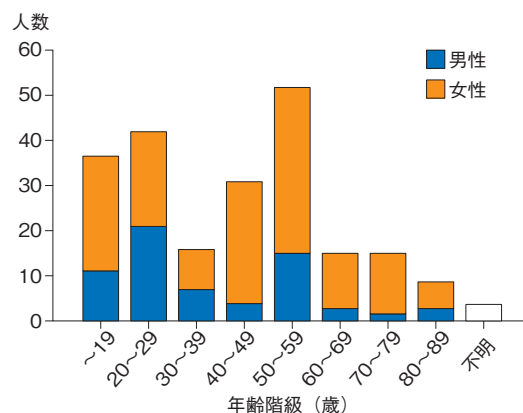


図1 年齢別参加人数の分布

表1 栄養アセスメント測定項目別参加者

アセスメント項目	人数	(%)
体組成・内臓脂肪測定	209	94.6
血圧測定	208	94.1
簡易貧血検査	212	95.9
超音波骨密度測定	208	94.1
握力測定	211	95.4
ロコモ度テスト (50歳未満のみ)	89	40.2
栄養相談	120	54.3

●**栄養相談**：参加者のうち120名の方が栄養相談を受けられた。時間の都合上、簡単な結果説明を行い、参加者の気になる測定結果についての説明や食生活や運動についてのアドバイスを行った。参加者の中には、高コレステロール血症、糖尿病、食欲不振、貧血などの相談を目的に参加された方もおられた。用意していた栄養クリニックの冊子や媒体を使用して、アドバイス

を行った。本イベントにアルバイトで参加した学生たちは、休憩時間を利用して管理栄養士が栄養相談を行っているブース（3か所）に、参加者の了解を得て同席し、実際の栄養相談の様子を見学することができた。（学生の感想はp.29参照）

（宮脇尚志）



学生アルバイトによるサポート、無料栄養相談・結果説明の様子

日本は世界有数の長寿国であるが、平均寿命と健康寿命（健康上の問題で生活が制限されない期間）との差は男性で約9年、女性で約13年もあり（平成25調査結果）、この差の期間は介護などの援助が必要である。健康寿命を延ばすことは個人の生活の質（QOL）を向上させると共に、医療や介護に係る費用の軽減にも繋がり、高齢化が前例のないスピードで進むわが国では健康寿命の延伸は極めて重要な課題である。栄養クリニックは、京都市と連携して骨の健康を中心として、高齢者を支援する事業を行っている。

◆京都市老人福祉センター 骨密度測定会

本事業は、京都市社会福祉協議会と連携し、京都市内に住む50歳以上の方を対象として骨密度等を測定し、結果説明と食生活のアドバイスをを行い、骨粗鬆症予防等の啓発および高齢者の健康寿命の延伸を図ることを目的に実施した。

【計画・決定】

実施にあたり、下記の通り行政担当者との打ち合わせを行った。

●**実施日**：平成29年4月10日（月）

●**場所**：社会福祉法人京都市社会福祉協議会 京都市長寿すこやかセンター

●**参加者**：京都市長寿すこやかセンター2名、栄養クリニック4名

●**内容**：平成29年度の実施内容（測定項目・実施内容の見直し等）についての打合せを行った。今年で5年目を迎えた「高齢者の骨を守るための栄養ケア対策」は、老人福祉センターの行事の中でも非常に関心の高い行事であるとのことをご意見を毎年いただいている。本年度は栄養クリニックの実施要員の減少のため、13施設で実施することで了承を得た。また設営の方法や備品の借用等の細かい内容については、実施施設ごとに調整を行うこと、同意が得られた方のデータを研究・発表に使用することについても、行政より承諾を得た。

【実施】

●**場所**：京都市老人福祉センター13か所 詳細はp.71 参照

●**対象者**：京都市在住の50歳以上の参加申込者354名（募集は各センターにて実施）

●**実施内容**：アンケート調査、身長・体組成・握力・骨密度の測定、結果説明

●**測定方法・測定結果**：各施設に学生3名が同行し、測定を担当した。詳細は、研究報告（p.54）参照。

●**結果説明**：時間が限られているため、骨密度の測定結果を中心に結果説明を行った。また栄養クリニック作成の冊子「骨を元気にするレシピ集」「正しい運動・トレーニングのガイド」を用いて日常生活での改善ポイントについて提案した。



学生による測定会のサポートの様子

【まとめ】

“健康寿命”や“骨密度”は多くの方にとって関心の高いテーマであり、冊子の配布は大変喜んでいただけた。また参加者から「年に一度の測定会が骨の健康を考える機会となっている」との感想をいただくことも多く、本事業に対する期待度が高いと感じた。その期待にお応えできるよう本事業を運営することは、栄養クリニックの存在を知っていただく機会としても重要だと再認識した。

今後も引き続き京都市民の健康寿命延伸に貢献するため、本年度の活動を振り返り、来年度の活動がさらに良いものとなるよう準備を進めていきたい。

（徳本美由紀）

◆西京健康ひろば 骨密度測定会

●日時：平成29年6月24日（土）14：00～16：30

●場所：京都市西京区役所前 京都市西京文化会館
ウエスティ1F

●主催：西京健康ひろば実行委員会

●対象者：西京区民18歳以上の申し込み者 40名

昨年に引き続き、骨密度測定器2台を持参し、イベン

ト会場の健康相談・健康チェックコーナーでの「骨密度測定と結果説明」を行った。2名の学生が測定を行い、スムーズに対応することができた。栄養クリニック指導員1名が測定結果の説明を行い、栄養クリニック作成の冊子「骨を元気にするレシピ集」を使って簡単な食事アドバイスと運動の必要性を伝えた。

(木戸詔子)

西文化会館ウエスティ 施設配置図



健康長寿のまち・京都「いきい



身体や健康に関する？を！にしてみませんか？

にしきょう 西京健康ひろば

平成29年 6月24日（土）午後2時～午後4時

会場 京都市西文化会館ウエスティ場（西京区総合庁舎東側）

歯のひろば

- 歯の健診
- 歯の相談
- フッ化物塗布
- 歯周病・むし歯危険度チェック
- デンタルショー

午後2時50分からはじまるよ！

健康相談・健康チェック

- 薬の分包装による調剤体験
- 骨密度測定
- 皮下・体・内臓脂肪測定
- 血管年齢測定
- お薬・介護の相談
- 体力測定

骨密度測定を希望される方（対象者18歳以上）は、往復はがきに次の事項を明記し、お申し込みください。（多数の場合は抽選になります。）

6月9日（金）必着

- 往信用おもて（あて先）〒615-8225 京都市西京区上桂森下町25-1 西京区役所健康長寿推進課「健康ひろば」係
- 往信用うら・氏名、年齢、電話番号
- 返信用おもて・郵便番号、住所、氏名

【記入例】

氏名	〒615-8225
（姓）	京都市西京区上桂森下町25-1
（名）	西京区役所健康長寿推進課「健康ひろば」係
（年齢）	〒615-8225
（性別）	（何もないでください）
（電話番号）	
（郵便番号）	
（住所）	

バルーンアート もあります

入場無料
来場者全員に粗品進呈！！

知って安心!! 歯と健康

竹エクササイズ

体験した方に足踏み竹を進呈！！

主 催 西京健康ひろば実行委員会
共 催 西京医師会、西京歯科医師会、西京薬剤師会、西京区地域介護予防推進センター、
地域包括支援センター（西京・北部、桂川、西京南部、南丹、境台）、
西京区役所保健福祉センター
協 力 西京保健協議会連合会、たんぽぽハウス、西山高原工作所

お問合せ
京都市西京区役所健康長寿推進課
☎381-7643
平成29年5月発行 京都市印刷物 第294127号 京都市

本学食物栄養学科では、食生活に関する専門的知識と経験を東日本大震災の復興に役立てる目的で、震災後の2011年12月から年に数回、被災地を訪問し、仮設住宅で避難生活を送っている被災者を対象に、食物栄養学の観点から食生活に関する提案、調理実演、栄養アドバイス、食物栄養関連の講演などの支援を行ってきた。2013年度からは、栄養クリニックが参画し、5年間の継続事業としての取り組みが始まった。なお、2014年度までは、現地での支援活動チームNPO法人・グローバルヒューマン（GH）の協力の下で支援を行ってきたが、GHの支援終了に伴い2015年度からは京都女子大学単独で支援活動を行うことになった。今年度は8月と3月（予定）に現地に出張し支援を行う。現在、震災からすでに7年が経過した。我々の東北支援も炊き出しから始まり、ミニ講義と栄養指導、さらには栄養アセスメントや栄養相談へと、集団を対象とした支援から個人レベルの支援へと変化してきた。そして近年は被災者の方々のQOLや自立といった観点からの支援を行っている。この7年間、現地の様子も震災復興住宅の拡充に伴う仮設住宅の統合および廃止へとゆっくりではあるが着実に復興が進んで来た。我々も年に2回の支援活動を通して、このような現状を確認し、京都女子大学の栄養クリニックとしての支援活動は予定通り、今年度で終了することが決まっている。

これまでの経緯

- 平成23年12月**：本学食物栄養学科有志の教員と大学院生を中心に活動スタート
- 平成24年3～11月**：仮設住宅での炊き出しと食教育、栄養相談（2012年11月5日 岩手日報掲載記事）
- 平成25年1～3月**：栄養バランスに配慮した食生活の実践を目的に、東日本大震災復興支援「適塩バランス料理レシピ集」を作成するとともに、それを活用して岩手県内の30カ所の仮設住宅で食教育を行った。さらに、岩手県作成「食事バランス弁当」の普及活動を行った。
- 平成25年8月～平成27年3月**：GHの協力の下、1～2ヶ月に1回、教員と大学院生が被災地に赴き、数カ所の仮設住宅にて、健康情報の提供、栄養アセスメント、栄養相談等を実施した。
- 平成27年8月以降**：現地で被災地に対する活動を行っているムラカミサポートの村上氏の協力の下、気仙沼市の復興住宅と陸前高田市の仮設住宅の2カ所で、年2回の支援を行っている。本年度の活動を次に示す。

平成29年8月の支援

●**実施日**：平成29年8月8日（火）～10日（木）

●**担当者**：

本学食物栄養学科教授 栄養クリニック研究員

八田一

本学食物栄養学科教授 栄養クリニック指導教員

今井佐恵子

本学家政学研究科博士前期課程1年生

赤嶺百子、諏訪英理子、田中里実、藤新令奈

●**訪問場所**：以下の2カ所を訪問した

8月8日（火）

宮城県気仙沼市 市営南郷住宅（復興住宅）

参加者17名

8月9日（水）

岩手県陸前高田市 滝の里仮設団地

参加者8名

気仙沼市では、復興の市営住宅が作られており、支援はその住宅および近隣にお住まいの方々を対象に、市営住宅コミュニティースペースで行った。陸前高田市では、仮設住宅にお住まいの方々を対象に、仮設住宅の集会所で行った。

●**活動内容**：栄養アセスメント（体組成、血圧、握力の測定）および今井教授による講義「健康長寿を目指す食べ方とは？」を行った。また、大学院生による「夏バテ防止ずんだ羊羹」のミニ講義を行い、全員で試食を行った。BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）を用いた栄養調査を行い、質問票は大学に持ち帰って解

析し、大学院生が一人一人にコメントを付けて後日、参加者の自宅に郵送した。

参加した大学院生の感想

震災から7年経った現在でも、完全復興に兆しは感じられず、被災者の方々の生活の不便さを実感した。一方で、陸前高田市の仮設団地は近隣にスーパーマーケットがないため、買い物に行くために送迎バスを用いたり、仮設団地内で自家栽培したものを食べたりと、不便な中でも食事をしっかり摂ろうという心がけが感じられた。今回集会場に足を運んでくださった方々は、本活動を心待ちにしていたと仰って下さり、また食事や生活のことを積極的に話して下さる方も多く、本活動を5年間続けてきたことの意義を感じた。しかし、私たちの復興支援が終了した後も、仮設住宅で暮らす方々の厳しい生活が続くことを忘れてはいけない。今回、私たちは東北の名物であるずんだ餡を用いた「夏バテ防止ずんだ羊羹」を作り、提供した。ずんだの原料となる枝豆の栄養素についての講義、またずんだ羊羹のレシピを配布し、実際に試食して頂いた。地元の名物ということもあり、被災者の方々には楽しく講義を聞いて頂き、ずんだ羊羹についても「おいしかった」との感想を頂くことができた。管理栄養士として私たちができる支援は、本活動のような日々の食生活を豊かにするためのアイデアの提供や、生活に関するアドバイスが主である。また、活動を通して被災者の方々との交流を深めることも、心理的なサポートとして重要な役目を担っていると感じた。本活動は、今年度をもって終了する。私たちは、これらの支援が被災者の方々の今後の生活の支援になるよう、今までの活動内容を踏まえ、次回で最後となる本活動の集大成として尽力すべきであると考えている。

平成30年3月の支援（予定）

●実施日：平成30年3月2日（金）～4日（日）

●担当者：

本学食物栄養学科教授 栄養クリニック研究員

八田 一

本学名誉教授 副栄養クリニック長

木戸詔子

本学食物栄養学科教授 栄養クリニック長

宮脇尚志

本学家政学研究科博士前期課程1年生

赤嶺百子、磯部美久子、久保七彩、和田萌希

（八田 一）



活動の様子

毎年10月に京都中央信用金庫主催で地元企業や大学、行政等の研究機関による商談会が開催され、本年度で29回目に当たる。当栄養クリニックは開設前年度から参加しており11回目となる。来場者数は約8,000人を想定している。今年は221ブースの参加があり、大学からは13校が参加した。栄養クリニックは1ブースを使用し、指導員2名、スタッフ1名と食物栄養学科学生ボランティアとして3回生3名、大学院生3名が参加した。学生たちのコミュニケーション力を養い、管理栄養士の資質向上に役立てることを目的としている。

- 日時：平成29年10月18日（水）10：00～17：00、
19日（木）10：00～16：00
- 場所：京都府総合見本市会館（パルスプラザ）
- 対象：208名（一般市民、商談来場者）
- 内容：握力、ヘモグロビン（推定値）、骨密度の測定
および栄養相談
- 配布資料：骨を元気にするレシピ集（栄養クリニック
作成冊子）、栄養クリニックの利用ガイド

栄養クリニックの開設目的や、これまでの活動事例の一部をパネルで紹介すると共に、今後予定されている事業紹介を行った。また、市民への健康維持や生活習慣病予防の積極的な啓発活動の一環として、骨密度測定、ヘモグロビン推定値測定、握力測定などを無料で実施し、各自の健康への関心を深めていただいた。希望者には、結果説明や栄養相談を行い、食事や運動について個別に対応した。ボランティアの学生は、受付、測定の内容説明、測定実施と簡単な結果説明を担当した。

【成果】

参加者は10歳代後半～90歳までと幅広く、企業商談会のため、参加者の過半数が40～60歳代であった。測定結果に応じて食事や運動を中心としたアドバイスを行った。「自分の骨密度を知ることができ、来た甲斐があった」、「聞きたいことがやっと聞けて、よかった」、「具体的な食事の改善点が明確になった」などの感想をいただいた。栄養相談の内容は、骨粗鬆症、メタボ、糖尿病、高コレステロール血症、貧血、がんなどさまざまであった。20歳代でも骨粗鬆症のリスクがある方も見受けられ、骨粗鬆症は生活習慣病の一つであるにもかかわらず、予防や早期発見に対する一般の認識が甘いように思われた。骨粗鬆症のリスクがある方には、受診勧奨し、早期発見、早期治療の重要性を啓発することができ、成果は大きいと思われる。



測定の様子

- 学生の感想：始めは参加者との応対に緊張したが、いろいろな対応をしている内に、緊張感がとれてスムーズに動けるようになった。一般の方の骨密度や貧血の測定を通してコミュニケーションをとることができ、大きな収穫であった。栄養相談の一部ではあるが、聞くことができ、相手にわかるやさしい言葉でさまざまな質問に答えられているスタッフの先生の様子を見て、幅広い知識の必要性を痛感し勉強になった。

（木戸詔子）

イベントへの参加学生の感想

栄養クリニック開設の目的のひとつ、「実践力のある管理栄養士養成のために、在学生在が様々なイベントに参加して、管理栄養士としての資質の向上を図る」という点から、栄養クリニックのイベントに本学食物栄養学科の学生の参加を積極的に受け入れている。在学中に社会のニーズに応じた実践力を備えるために、一般の方が健康や栄養に対してどのような考えを持っているか、経済性や個人の嗜好性、専門的な用語を使わず相手に分かり易く説明する力など身に付けなければならないことはたくさんある。

栄養クリニックで開催される様々な事業では、実際に管理栄養士が一般の方へ情報発信する姿を見ることが出来る。学生がスタッフと一緒に参加することで、どのような伝え方をすれば伝わりやすいのか、どのような情報に一般の方は興味を示すのかなど自身で課題を見つけ、対象者側に立った目線での食事指導や栄養指導ができるキャリアを身に付けて欲しいと考えている。

参加学生の感想

今後のために、とても勉強になった。声が小さいことや説明がスムーズにできないことがあり、経験を積んで直していけたらいいと思った。

(2 年生/大学祭における栄養アセスメント体験)

専門的な知識を持たない方々にわかってもらえるようにするにはどう説明すべきなのか、などを考えるいい機会になった。大学の中で勉強しているときには経験できないことができてありがたい。

(2 年生/大学祭における栄養アセスメント体験)

一般の方とのかかわり方を学ぶ良い機会になってよかった。ロコモティブシンドロームという言葉の知名度が思っていたより低いことを実感した。

(3 年生/大学祭における栄養アセスメント体験)

事業名 (学生参加人数)

料理教室・学習会 (25)、食withプロジェクト (2)、附小ランチ (約500)、大学祭における栄養アセスメント体験 (25)、東山区地域連携事業高齢者の骨密度測定会 (37)、中信ビジネスフェア (6)、東日本大震災の被災者に対する栄養管理プロジェクト (8)

(須貝さゆみ)



Ⅱ 教育活動

II

教育活動

京都女子学園における食育活動 ―附小スクールランチ―

京都女子学園における食育活動は、「附小ランチ」（平成18年度開始）にはじまる。平成20年度栄養クリニック開設と同時に栄養クリニックの事業として実施され、平成26年度から給食導入に伴い「附小スクールランチ」へと引き継がれ、4年が経過した。今年度は、栄養クリニック開設10周年ということから、「附小ランチ」時代も含めて、通算12年間の食育活動を振り返ってみたい。

※給食（食事）と区別するため、食育活動は「附小スクールランチ」と称している。

「附小ランチ」（平成18年度～25年度）

●「附小ランチ」の誕生：平成18年度に京都女子大学と附属小学校の小大連携食育ランチとして開始された。平成17年に食育基本法が制定され、平成18年度より栄養教諭制度が施行され、家政学部食物栄養学科（管理栄養士養成校）も栄養教諭教職課程の認可を受けたところであった。

附小ランチの食育の目的は、第1に、附属小学校の児童及び保護者への食育、第2に食物栄養学科をはじめとする学園内の学生に対する実践栄養教育、を掲げ、同じ敷地内に所在する大学と附属小学校の学園内小大連携の食育活動が産声をあげた。

●献立作成と食育活動：栄養教諭や管理栄養士を目指す学生が献立をたて、大学のA地下食堂の業者が調理し、特別室に小学校から兄弟学級（例えば1年生と6年生）が来て、学生ボランティアが主食のごはんや汁物を盛りつけ、児童が配膳し、喫食中に食育を行った。

ランチの献立条件として、①日本型食事（和食、一汁三菜）とし、だしのきいた汁物を付け、牛乳は付けない、②文部科学省の学校給食摂取基準に沿った栄養管理、特に牛乳を付けないためカルシウムが摂取できるように工夫、③食物アレルギー対応として、3大アレルゲンの牛乳、小麦粉、卵を使わず、少しでも多くの児童が食べられるように配慮、④旬の食材や地場産物、京野菜などを使用し、食文化や食材の旬・産地についての食育、⑤だしや香り、触感など五感を使った味覚教育、などとし、献立を生きた教材として十分に活用できるよう、テーマを設け、食育のねらいを明確にするようにした。

附属小学校は今年度60周年を迎えたが、開校以降50有余年お弁当実施であったため、附小ランチ開始当初は、近年摂取が減少気味で子供の偏食が多い野菜や魚介類を意図的に使用していたこともあり、残菜が

かなり多かった。年月を経るに従い、附小ランチは児童の楽しい会食の場ともなり、栄養や食品の知識も増え、完食を目指す児童も増え、残菜はほとんどなくなっていた。附小ランチ実施日に、クラスの残り半分は、兄弟学級でお弁当を食べていたが、この時も学生ボランティアが教室に出向き、食育を行った。

「附小スクールランチ」（平成26年度～）

●附小給食の概要：平成26年度に、大学E校舎に給食調理センターが作られ、給食が開始された。公立小学校の給食とは異なり、主食のご飯は保温食器に、主菜、副菜、副々菜、デザートはお弁当箱に詰め、それに牛乳（和食の日及びお楽しみ献立以外）が提供されている。汁物やカレー等の時は、別な容器に配食している。平成29年1月から、5年生はご飯をお茶碗に盛り付けるようになり、汁物も実施回数が増え、児童の盛り付けも順調にできるようになっている。

食物アレルギーに対しては、「お楽しみ献立」以外には特に考慮していないが、担任教諭、養護教諭と保護者の緊密な連携の下、アレルギーの対応を行っている。

平成29年度の給食は、2年生以上は、4月11日（進級祝い献立）より開始し、1年生は5月8日（入学祝い献立）より開始した。毎月16日をお弁当の日と定め、行事以外の授業日に年間146回（1年生は132回、6年生は、1月はお弁当とし、130回）実施した。残念ながら、今年度は、1回は大雨警報のため、献立を災害時（非常）用に貯蔵しているレトルトカレーに変更し、1回は雪のため中止となった。

附小給食検討会は「附小ランチ」時代から、月1回程度、年間10回程度開催しており、メンバーは附小（教頭長江先生、食育担当の教諭、養護教諭、各学年の担当教員）、給食調理センター（不二家商事マネージャー、管理栄養士）、と大学側は中山、大学法人事務室で構

成されている。また、「お楽しみ献立」試食検討会の際は、学生ボランティアリーダーも加わり、栄養管理、嗜好、衛生・安全、食育の観点、給食として大量調理が可能か等を検討し、実施に至っている。

●「附小スクールランチ」の食育活動：附小スクールランチ（食育活動）は、学校食育の中核である給食を「生きた教材」として活用している。従って、まず、献立が重要となる。給食調理センター管理栄養士（栄養教諭有資格者）に立ててもらい、当指導教員が指導助言をして、確定となる。文部科学省の食育の目標である6つの食育の視点（食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化）を考慮し、献立作成と食育を行っている。

4年目になり、献立もかなり充実してきた。旬の食材を取り入れ、行事食、日本の味めぐり（郷土料理）、世界の料理、記念日（目の愛護デー、かみかみメニュー、カレーの日）など、シリーズ化して、食育の充実を図っている。また、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」継承のため、一昨年度から、24日前後に「和食の日」献立として、牛乳をつけず、だしのうま味や「和食」のよさを見直す献立を提供している。

一例として、表1に食育のテーマ、食育の視点、献立（抜粋）を示す。

ボランティアリーダー

今年度の学生ボランティアリーダー 食物栄養学科4回生4名（一柳ちはる、川幡香乃、中島梨香子、村上真生）を中心として、食物栄養学科の他、教育学科、生活福祉学科等の教職を履修している学生がボランティアをしている。

リーダーの作業は、ボランティアの募集、食育資料の作成指導・印刷・配布等多岐にわたり、ほぼ毎日のことでもあり、卒業研究、就職活動、国家試験対策等もありかなり負担は大きいと思うが、本当によく頑張ってくれている。今年度は4年目ということで、児童も配膳や食べ方などにもだいぶ慣れてきたため、教室での配膳やマナー指導のボランティアは、特に低学年中心とし、クラスに1～2名配置している。毎日約5～6名（食育放送担当、クラス配属）のボランティアが必要であり、食育メモ、三色分けの表、放送原稿作成等を含めるとボランティア総数は500名を超える。

食育放送は、献立名（お弁当配置図）と食材を3色食品群に分けたメモ、および、その日の献立内容から作成した食育メモを、ボランティアの学生に作成してもらい、毎日の給食時間に各教室で担任の先生にモニ

ターに映していただき、食育放送を行っている。食育放送は、当初、大学側が期末試験、卒業研究発表会、3回生は公衆栄養学臨地実習や他の校外実習等で、食育放送に行けない時に、早めに食育の資料と原稿をボランティア学生に作成してもらい、当日は給食委員会の児童に原稿を読んでもらっていたが、昨年度からは年間を通じて給食委員会の児童に読んでもらっており、よい教育効果が出ていると思われ、まさに、小大連携の食育といえよう。

尚、食育放送のメモおよび放送原稿は、すべて指導教員が最終確認をしている。

お楽しみ献立の作成と食育

1学期に1回、「お楽しみ献立」と称し、食物栄養学科の学生が「附小ランチ」の献立条件を継承して献立を立て、また、実施日には各教室にボランティア学生（栄養教諭履修生）を配置し、掲示媒体を基に食育を行っている。平成29年度は7月7日、11月20日、平成30年3月8日に実施した。テーマ、献立と食育媒体の一覧表を示す。名前の通り、児童が献立と食育を楽しみにしており、献立も好評のようである。

保護者試食会における食育

5月11日に1年生の保護者を対象とした保護者試食会が開催され、ボランティアリーダーが食育メモを用いて、新入生に対する食育を行った。献立内容も好評だったが、保護者の方々に、このような食育（附小スクールランチ）が毎日実施されていることを大変喜んでいただいている。

以上、12年間の食育活動及び平成29年度の食育活動を振り返った。献立内容や食育の工夫、充実がなされてきたように思う。食育放送も、毎日5分ではあるが、内容也多岐にわたり、児童や先生方に好評とのことである。児童の調査結果は別の機会に紹介したいが、食や健康に関する知識が増え、偏食改善など、食育の成果が出てきていると思われる。附小ランチ時代から現在に至るまで、数多くの卒業生がボランティア経験を生かして、北海道から沖縄まで全国で栄養教諭・管理栄養士として活躍してくれている。児童及び学生にとって、学園内の食育活動として一定の成果が得られていると思われる。今後も、さらなる給食及び食育の質の向上、充実を図り、学校教育と関連付けながら体系的な食育を進めていけるよう努力したい。

（中山 玲子）

表1 平成29年度食育のテーマとねらい（4～12月抜粋）

月	日	食育の視点	テーマ	献立
4	11	社、文	進級おめでとう！ ハレの日の食事	小豆ご飯（進級お祝い献立）
	24	文	「和食」について	「和食」の日献立
	28	文	フリカッセ、エルテンスープ	世界の料理（オランダ）
5	8	文	入学おめでとう 端午の節句	柏餅（入学お祝い献立）
	17	文	ボークビーンズ	世界の料理（アメリカ）
	24	選、文	うまみについて	「和食」の日献立
	29	文	肉吸いについて	日本の味めぐり（大阪府）
6	5	心	よく噛むことの大切さ	かみかみ献立（虫歯予防デー）
	14	文	チキンマサラインドカレー	世界の料理（インド）
	19	選	6月の旬食材	旬食材メニュー（食育の日）
	23	選	旬野菜について	「和食」の日献立
	28	文	広島郷土料理	日本の味めぐり（広島県）
	30	文	水無月（夏越の祓）	水無月
9	4	重、心	生活習慣（早寝、早起き、朝ごはん）	2学期最初の給食
	25	文	秋のお彼岸	「和食」の日献立
10	4	選、文	どうしてお月見をするの	月見献立
	11	選、文	目の愛護デー	目の愛護デー献立
	18	心	フィッシュフライトマトソース	世界の料理（ニュージーランド）
	24	選、心、文	旬野菜について	「和食」の日献立
	30	選、心、文	香川県の食べ物	日本の味めぐり（香川県）
11	8	心	かむことの8つのちから	かみかみ献立（いい歯の日）
	15	文	トルコ料理のケバブ	世界の料理（トルコ）
	17	文	とり天、だんご汁	日本の味めぐり（大分県）
12	13	文	冬至	冬至献立
	14	重、心、文	冬休みの過ごし方	2学期最後の給食

※食育の視点：〈重〉食事の重要性、〈健〉心身の健康、〈選〉食品を選択する能力、〈感〉感謝の心、〈社〉社会性、〈文〉食文化

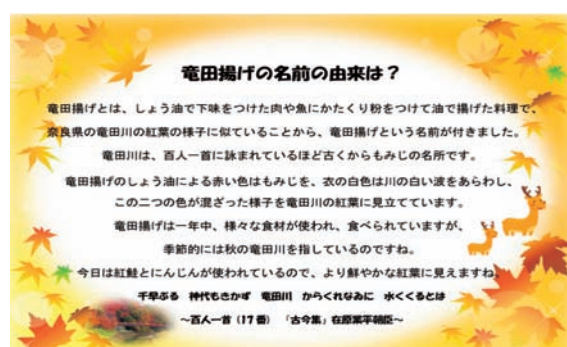
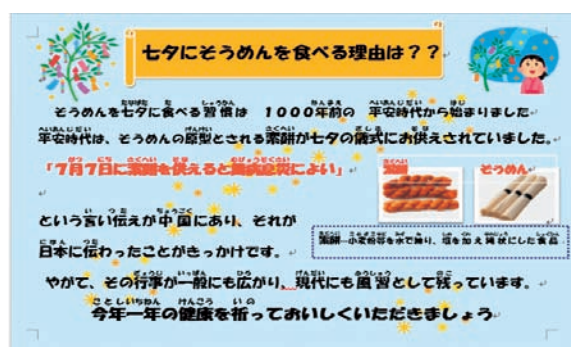
お楽しみ献立一覧表

平成29年7月7日	平成29年11月20日
テーマ：「五色の短冊に願いを☆七夕ランチ」	テーマ：「味わおう 秋の収穫祭」
主食：五色ごはん	主食：ほくほく秋の栗ごはん
主菜：鯖のさっぱり南蛮揚げ	主菜：秋鮭のもみじ竜田揚げ
副菜：万願寺唐辛子とかぼちゃのきんぴら	副菜：さといものうま煮
	副副菜：れんこんのいちょう揚げ
汁物：天の川☆魚そうめん汁	汁物：あったか豆乳汁
デザート：七夕ゼリー	デザート：さつまいもスティック
	

献立紹介



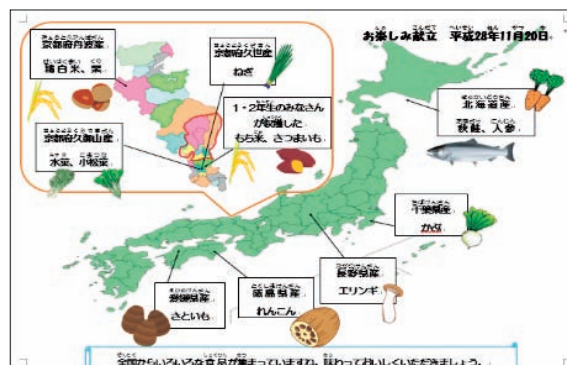
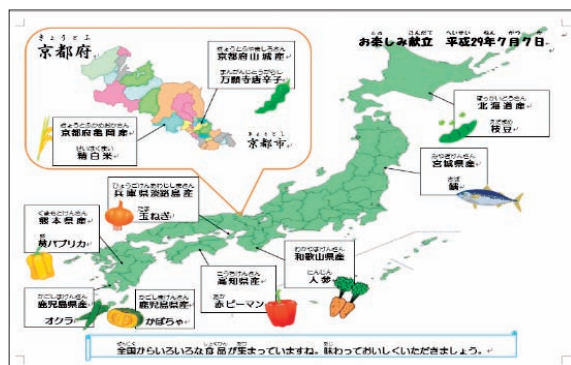
料理に関する食育



旬の食品



産地



II

教育活動

学生生活支援行事～女子大生のための料理教室～

本料理教室は学生生活センターの企画による事業で、在学生に正しい栄養知識及び料理技術の習得を通して、食の大切さを学び、自分の健康管理に役立ててもらうこと、また女性としての教養を身に付けてもらうことを目的に、平成24年度より栄養クリニックの調理室を使って、年3回実施している。

●主催：学生生活センター

●共催：栄養クリニック

●実施分担：(和食・製菓) 木戸詔子 (洋食) 中村智子

●テキスト：(監修) 栄養クリニック (デザインコーディネート) e-ラーニング推進センター

◆和食の基本

調理の基本をテーマに包丁の持ち方、だしのとり方、米の洗い方の指導。配布のテキストには日々の食生活に役立てられるよう、調味料の計量の仕方などを示した。

●日時：平成29年6月14日(水) 15:00～18:00

●参加者：本学在学生 20名

●献立：枝豆ごはん 冷凍枝豆を使い簡単にできる、1人暮らしの自炊にすすめたい主食。

照り焼きチキン 黄金比率のたれで作る照り焼き。

きゅうりの和え物 塩昆布を使って混ぜるだけの料理。ごま油を入れることで美味しさが増す、簡単な1品。

季節野菜のピクルス マリネ液を作るだけで季節の野菜を簡単にピクルスにして常備できる。

ふわふわかき玉汁 卵をふわふわにするには溶き卵をだしに入る時の温度がポイント(温度が低いと汁がにごる)。

レアチーズケーキ 市販のビスケットを使ってベース生地をつくり、クリームチーズ、プレーンヨーグルト、生クリーム、ゼラチンを使い、冷やし固めたチーズケーキ。

●参加者の感想：だしのとり方、包丁の持ち方など基本的なことが学べたのが良かったです。食材の保存方法、料理のコツが学べてよい勉強になりました。



初心者でも簡単に作れる献立



試食の様子

(木戸詔子)

◆洋食の基本

人気の洋食メニューのハンバーグに簡単に作れるスープやサラダを紹介した。また健康な身体づくりのために学生に“食事とからだのYES・NO診断、食生活セルフチェック”のパンフレットを配布し、規則正しく、栄養バランスのとれた食事を摂ることの大切さを説明した。

●日時：平成29年11月8日(水) 15:00～18:00

●参加者：本学在学生 19名

●献立：ハンバーグステーキ・きのこソース ミンチ肉を粘りがでるまでこねることで上手に仕上がる洋食の人気メニューのハンバーグに食物繊維をたっぷり摂れる“きのこソース”をかけた。

赤カブとセロリのサラダ カブはカルシウムが多く肉質が軟らかいのでサラダにしてオーロラソースをかけた。

ゴボウ入りコーンクリームスープ クリームコーン(缶)を使ったスープに柔らかく煮たゴボウを加え、

食物繊維が多く摂れるよう工夫した。

ブルーベリーのムース ヨーグルトの水気をきってブルーベリーと溶かしたゼラチンを冷やし固めてつくるデザート。

バケット・紅茶

- 参加者の感想**：和気あいあいとした雰囲気、同じテーブルの人と仲良く料理ができて楽しかった。きのこは洗わない、包丁の使い方などワンポイントアドバイスを沢山教えてもらえてよかった。食生活に関するお話があり、食生活の大切さを学びました。料理の仕方、野菜の切り方など分かり易く丁寧に教えてもらったことがよかった。



盛り付けもきれいな一品



実習の様子

(中村智子)

◆手づくりチョコレート & 素敵なラッピング

おやつ意義、洋菓子和菓子のエネルギー、間食の在り方について説明した後、カカオバターの特性や本格的なチョコレート作りのコツについて説明。当日は約1時間でしっかり固まり、絶対に失敗しないチョコレート作りとギフト用のラッピングに挑戦した。3人1組で4種類のチョコレートと簡単にできるフォカッチャ、ラッシー作りを楽しんでもらった。

- 日時**：平成29年2月2日（金）13：00～16：00

- 参加者**：本学在学生 22名

- 献立とポイント**：

パンプキンチョコレート 栄養のあるかぼちゃとナツメグたっぷりの餡を電子レンジで作り、クラッカー・リッツを砕いて混ぜたチョコレート生地でコーティングし、かぼちゃの種をトッピングした。

シリアル入りマシュマロチョコボール 小さく砕いた板チョコとマシュマロを電子レンジで加熱し、熱々の生地にプレーンのコーンフレークを荒砕きにして小さなボール状に軽く丸めた。

チョコフォンジュ 牛乳を煮詰め、チョコレートを投入して溶かしてチョコレートソースを作り、器に移して冷やし、トロミの出たソースを食卓でカットした果物にからめながら試食。このソースは熱々をケーキに掛けても美味しい。

リッツ入りチョコ・スプーン リッツ入りのチョコ生地をミニスプーンに入れ、ミックスプレーを散らした。

その他 市販のホットケーキミックスから簡単に作るオシャレなフォカッチャとカルシウムたっぷりの飲み物ラッシー作りに挑戦した。

- 参加者の感想**：かぼちゃの餡の入ったチョコレート、美味しかったです。どれも楽しく、簡単に作れる上にとっても美味しかったです。

1つのテーブルに栄養クリニックのスタッフが1名ずつついていて下さったので、安心してできました。丁寧にやさしく指導もしてくださるので助かりました。



(木戸詔子)

II

教育活動

講演・講義

教育・研究を目的とした大学附属機関である栄養クリニックは、一般市民に食生活や健康に関する情報提供を行っている。

◆アレルギー大学 京都講座

職場で働く食の専門家、アレルギー患者やその家族などを対象に、アレルギーに関する知識と技術を身につけ、食物アレルギーマイスターの資格が授与されるアレルギー大学講座（基礎・初級、中、上級）の一部を3年前から当栄養クリニックで開催し、当初より本学からの講師参加要請を受けている。この講座は全国6会場で、延べ4千名を超える受講生を対象として開催されている。

- 主催：認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク
- 日時：平成29年9月10日（日）9：00～17：30
- 場所：栄養クリニック3F 多目的室1、2
- 講座：2017年度「アレルギー大学京都」栄養・調理コース、教育・医療コース講義
- 対象：アレルギー支援ネットワーク正会員 30名

受講者からは、それぞれの専門の先生方から沢山の資料を使って分かり易く説明して下さい、充実した講義が受けられ、大変有益な講座であったとの感想をいただいた。

講座名・開講タイトルと担当講師

午前の部	
9：00～10：30	食品学・基礎「食品学の基礎」 講師：京都府立大学大学院 生命環境科学研究科食品科学研究室 佐々木 梓沙
10：45～12：45	食品学「アレルゲンの基本」 講師：京都女子大学食物栄養学科教授 栄養クリニック研究員 成田 宏史
午後の部	
13：30～15：00	医学Ⅰ「アレルギーの基礎」 講師：京都府立こども発達支援センター小児科 医長京都府立医科大学附属病院小児科ア レルギー外来担当医 青山 三智子
15：15～17：15	栄養と献立Ⅰ「離乳期から学童期の栄養管理」 「栄養と献立」 講師：京都女子大学名誉教授 副栄養クリニック長 木戸 詔子

2017年第12期
アレルギー大学
「食物アレルギー」を体系的に学ぶ全国で唯一の講座

開催日程 6月～11月
詳しくはHPをご覧ください

開催地
愛知・静岡・三重・岐阜
千葉・新潟・京都・沖縄

対象者
栄養士・調理師
保護者・子育て支援
養護教諭・教諭
医療研修（実習）
外食・食品企業
保健師・看護師
保育士・幼稚園教諭
実践実習
学生

講座と実習で学ぶ「本当のアレルギー対応」

5つの特徴

- ① 即戦力を育む、実践的・体系的なカリキュラム
- ② 全国トップレベルの講師陣
- ③ 「食物アレルギーマイスター」取得への登竜門
- ④ 専門職と患者・家族との交流で得る「活きた学びと実践」
- ⑤ 研究・実践報告でスキルアップ

アレルギー支援ネットワーク

◆京都市児童福祉施設（保育園）給食関係者連絡会講演

- 主催：西京保健センター他
- 日時：平成29年6月27日（火）14：00～16：30
- 場所：栄養クリニック3F 多目的室1、2
- 演題：こどもの味覚発達について
- 講師：副栄養クリニック長 木戸 詔子
- 対象：京都市の京都市北区、上京区、左京区、右京区、西京区の児童福祉施設合同の給食関係者（栄養士、調理師、保育士、管理栄養士など）約70名

五原味のもつ生理的シグナル、新生児の味覚発達の変化、離乳食による味覚形成、幼児期の味覚発達、味の刷り込み、偏食、味覚障害などについて分かり易く解説した後、美味しさの要因と生理機能、保育園年長者を対象とする味覚教育の実例を紹介した。食育は生まれたときから中断のない継続した取り組みで、次世代に継続して実施すべきものであること、とりわけ子どもの食育は大切で、家庭と保育園との連携を図り、毎日の給食の時間での食育推進への取り組みの大切さを伝えた。

- 参加者の感想：子どもの味覚発達についての概念が今回、はっきりとした形で捉えることができよかった。幼児期に味覚を育てることの重要性に改めて気づかれ、現場で生かされる情報が多くあり、有意義な講演であった。（木戸詔子）



子育て支援

子育て中のお母さまのために、離乳食、手作りおやつ、お弁当作り、野菜・魚嫌いや食物アレルギー対策の教室を開催しています。個人、またはグループによる支援を行っており、育児の情報交換の場としても使用できます。

3歳までのお子様については、専門の保育士による保育サービスを行っております。絵本や、おもちゃなども用意しています。一般の健康料理教室に参加の場合もご利用いただけます。



Ⅲ 広報活動

III

広報活動

食withプロジェクト ～レシピ甲子園コンテスト～

大学附属機関である栄養クリニックは、地域貢献、教育、研究の他に、一般市民に食生活や健康に関する情報提供を行うとともに、専門領域の機関や施設から講演や取材等の要請があれば、大学での研究成果を社会に広く還元する学術・広報活動の一環として積極的に広報活動を行っている。本年度の主な活動内容を以下に示す。

◆食withプロジェクト ～レシピ甲子園コンテスト～

読売新聞大阪発刊60周年記念共催事業として、平成24年度から「食withプロジェクト」を展開した。健康な生活を送るために欠かすことができない「食」について、市民とともに様々な角度からアプローチし、継続的な食育の普及啓発を行うことを目的としている。その中で、平成25年度より高校生が作る朝ごはん「第1回 食with レシピ甲子園コンテスト」が始まり、本年度で第5回目を迎えた。

●主催：読売新聞社

●共催：京都女子大学栄養クリニック

●後援：文部科学省、農林水産省近畿農政局、
京都市教育委員会

●実施期間：平成29年5月～平成30年1月



応募者・受賞の経過

第1回（平成25年度） 応募数1,346作品
（個人賞7作品、団体賞18校）

第2回（平成26年度） 応募数2,316作品
（個人賞8作品、団体賞19校）

第3回（平成27年度） 応募数4,168作品、
（個人賞8作品、奨励賞9作品、団体賞11校）

第4回（平成28年度） 応募数4,843作品
（個人賞8作品、奨励賞7作品、団体賞10校）

第5回（平成29年度） 応募数2,496作品
（個人賞7作品、奨励賞4作品、団体賞10校）

企画・制作／読売新聞社広告局 **広告**

あなたの自慢の朝ご飯レシピ、 お待ちしております！

メインテーマ 食を通して、
家族を笑顔に **健康、笑顔の朝ごはん**

あなたの大切な家族と自分の健康を考え、自身で食材を選んで考案した
“朝ごはん”の素敵なオリジナルレシピを募集しています。奮ってご応募ください。

募集要項

応募資格 高校1年生～3年生

応募方法 テーマに沿ったレシピを作成して専用応募用紙に
必要事項を記入し、完成作品の写真を貼付の上応募。
未発表で本人のオリジナルレシピに限ります。

送付先 〒539-0027 (住所不要)
読売新聞大阪本社広告局「食withレシピ甲子園」事務局

審査基準 ①「テーマとの合致」②「栄養価」③「新規性・独創性」
④「再現性」⑤「60分以内で調理できるか」
※最終審査会では④「味、食べやすさ、食感」を加えて評価します
※最終審査会では事前に下準備したものを持ち込むことはできません

贈賞 ★文部科学大臣賞[1点]………盾と図書カード(5万円)
★京都女子大学優秀賞[1点]………盾と図書カード(3万円)

6月の広告

【応募から表彰式までの経過】

本年度のレシピ甲子園コンテストの主な実施内容と広報記事を示す。

実施日・内容	備考
H29年6月～7月 掲載（読売新聞大阪本社版） 第5回食with甲子園プロジェクト広告	
H29年5月初旬 全国高等学校72校にレシピ募集メール送信	
H29年6月初旬 全国高等学校730校にレシピ募集DM発送	応募申請用紙発送
H29年9月25日 「レシピ甲子園」応募締切	2,496作品の応募
H29年9月下旬 「レシピ甲子園」応募作品一次審査 H29年10月 「レシピ甲子園」応募作品二次審査	90作品選出、 個人賞、奨励賞、団体賞選出
H29年12月3日10:00～17:00 「レシピ甲子園7作品」の最終審査会および個人賞・団体賞の表彰式	会場：京都女子大学 最終審査・表彰式参加者23名
H30年1月4日 掲載（読売新聞大阪本社版） 「レシピ甲子園」結果特集号	審査結果広報記事

・ <http://www.yomiuri-osaka.com/shokuwith/report.html>にて関連情報掲載

「食を通して、家族を笑顔に」のキーコンセプトで始まり、全国高校生を対象とした「第5回食withレシピ甲子園」高校生がつくるレシピコンテストに、2,496作品の応募があった。今年から新聞広報活動を大幅に縮小したことにより、応募数が本年度は昨年度の約半数に減少した。

夏休みを活用し、家族や自分の健康を考え、慌ただしい朝に簡単に作れて栄養バランスのよい朝ごはんのオリジナル作品を募集した。料理の特徴と家族などに食べてもらった感想文と、①テーマとの合致、②栄養価と食材の生かし方、③新規性・独創性、④再現性（3人分レシピの適切な記載）、⑤60分以内での調理完成度、⑥味、食べやすさなどを5点×6の30点満点で評価した。

高校生らしい作品名が多く、「忙しい両親、野菜嫌いの家族、祖父母のために」などと家族のことを考え、朝ごはんの重要性をしっかりと捉え、栄養バランスを考え、簡単で食べやすい料理など、評価すべき作品が多かった。しかしその反面、使用材料の重量の誤りや、調味料がすべて適量と記載され、仕上がりの状態がわからない作品もあった。二次審査は一次審査で選出された90作品の中から11作品を選び、その中から、最終審査対象となる7作品を選出し、惜しくも最終作品に漏れた4作品を奨励賞とした。

【審査会】

- 日時：平成29年12月3日（日）11:00～14:15
- 開会式：京都女子大学B校舎 B114
- 参加者：最終審査対象の7名と付き添い家族、高校教諭、審査会開催関係者の参加
- 試作室：B校舎 調理学第3実習室 B203
- 運営協力者：食物栄養学科の実験助手1名、LS1名、食物栄養学科4回生アルバイト2名

- 審査室：B校舎 給食経営管理実習室B211
- 審査員：京料理「木乃婦」三代目 高橋拓児、読売新聞大阪本社広告局第一部部長 西村まなみ、栄養クリニック指導教員 中山玲子、今井佐恵子、副栄養クリニック長 木戸詔子

慣れない施設にもかかわらず、高校生達は前向きな態度で一生懸命に挑戦して、全員が時間内に完成することができた。完成した作品を前に自己PRを行い、審査員の質問に答えていただき、審査に入った。その後、R研究棟 栄養クリニック2Fに場所を移し、表彰式の準備までの時間を使い、栄養クリニック長から栄養クリニックの設置目的と活動実態についての紹介を行った。



PRの様子



試作の様子

【表彰式】

- 日時：平成29年12月3日（日）15：20～16：20
- 場所：R研究棟 栄養クリニック3F
- 参加者：高校生とその家族・高校教諭23名、京都女子学園および読売新聞社関係者
- 実施内容：プレゼンターの京料理「木乃婦」三代目 高橋拓児、本学学長、栄養クリニック長、読売新聞大阪本社広報局第一部部長より、受賞の方々に表彰状と賞金、記念品が贈呈され、最終審査の7作品に対して各審査員からコメントがあった。



学長から最優秀賞の授与



下記に個人賞および団体賞の一覧表を示す。最終審査対象7作品の詳細は、前述のHPをご覧ください。

◆最優秀賞・文部科学大臣賞（1名）

栄養まんてん朝ごはん!!

森口アカリ（園部高等学校3年）

◆京都女子大学優秀賞（1名）

朝（ちょう）お手軽でシュー

梅月実久（東筑紫学園高等学校3年）

◆和食賞（1名）

さっぱりしっかり和んプレート!

井上華奈瑤（東筑紫学園高等学校3年）

◆優秀賞（4名）

モーニングプレート

岡本さくら（須磨翔風高等学校3年）

虹のかかる朝ダムワッフル

小牧璃佳（田園調布学園高等部1年）

手巻きセルフおにぎり

百田航基（智辯学園高等学校1年）

エッグスラット

森大地（奈良女子大学附属中等教育学校4年/高1年）

◆奨励賞（4名）

朝すし

秋田恭冴（武庫荘総合高等学校3年）

夏にでも食べやすいバランス完ペキ朝食!

長谷川実砂（須磨翔風高等学校3年）

具たくさん! 食進む焼きおにぎりスープ

湊舞衣（社高等学校2年）

簡単しっかりバランスご飯

渡辺楓花（田園調布学園高等部1年）

◆団体賞（10校）

三重県立神戸高等学校、京都府立鴨沂高等学校、田園調布学園高等部、京都府立福知山高等学校、就実高等学校、滋賀県立大津高等学校、園田学園高等学校、京都府園部高等学校、大阪成蹊女子高等学校、兵庫県武庫荘総合高等学校



読売新聞 H30年1月4日号掲載



(木戸詔子)

◆本願寺新報 6月特集記事

「本願寺新報」は、100余年の歴史を持つ門信徒の方々の新聞である。宗門の動き、社会問題、法話、童話など、新しい情報が記載され、毎月3回発行されている。1月1日号は「新年特集号」、8月1日号は「お盆特集号」を発行している。宗門校の京都女子大学とはさまざまな連携事業を行っており、今回、食育月間に当たる6月の特集記事としての取材を受け、6月1日号の6面記事に大きく取り上げられた。

食育基本法と推進計画の概要の紹介、食育を実践することの大切さ、食について家族と食卓を囲んでいろいろな角度から考えたり、楽しく食べることの大切さなどについて解説した。

(木戸詔子)



◆健康長寿のまち・京都「いきいき通信」取材記事

京都市は平成28年5月に幅広い市民団体、関係機関の参画のもと、市民ぐるみの市民健康づくりを推進する「健康長寿のまち・京都市民会議」の運動組織が発足し、以来、「お出かけポイント」対象のイベント、主なイベント情報掲載リーフレットなどを昨年10月より発行し、今年の8月から、健康情報たっぷりの健康長寿のまち・京都「いきいき通信」を発行している。その8月号（創刊号）、11月号、2月号に、「旬をたべよう」のコラム欄の取材を栄養クリニックで受けた。京の夏、秋、冬の野菜（万願寺とうがらし、柿、蕪）を使った簡単なレシピとミニ健康、栄養情報を京都市民に向けて提供した。

「いきいき通信」は、各区役所、支所保健福祉センター健康長寿推進課、地域体育館、図書館などで配架されている。

(木戸詔子)



万願寺とうがらしの
チーズ&おかかポート

がぶっとなかじり
の食感が楽しめる
ので、取りま
まどうぞ。カッ
の風味がまろやか
な一品。



カキの甘みと生ハムの塩味がマッチ。横に添えた
リンゴ・セロリ・ダイコンの千切りサラダは、ヨー
グルト入りでコクがあり、さわやかです

(協力・京都女子大学栄養クリニック)



前菜風・生ハムと柿のサラダ

●材料 (8人分) ...カキ1個 生ハム8枚 ダイコン・リンゴ各70g セロリ1/2本
カイルダイコン適量 A (水切りしたヨーグルト大さじ2 マヨネーズ大さじ1
粒マスタード小さじ2 砂糖小さじ1 塩ひとつまみ)

- ①カキは皮をむいて、8等分にカットし、生ハムを巻く。タネは取る
- ②千切りにしたダイコンとセロリに、塩ひとつまみ (分量外) を振る。15分置いて、水気をしぼる。
- ③リンゴは皮つきのまま千切りに。
- ④ボウルにAを全て入れて混ぜ、②③を加えてあえる。①と一緒に盛り付け、カイルダイコンを飾る

※写真は3人分
カキには、ビタミンCがミカンの2倍以上、タンニンはブドウの5倍、含まれてい
ます。黒やのどの粘液を強くするといわれるビタミンAも豊富



カキ

◆オープンキャンパス

8月4日～7日にオープンキャンパスが開催され、その初日のキャンパスツアーの最後に30分の栄養クリニック見学会を組み込み、4グループに分け、下記の通り実施した。

●実施日：平成29年8月4日（金） 11：30～16：00 1グループ30分、4回の見学

●場所：栄養クリニック2F

●見学者：94名

●内容：栄養クリニックの施設、設備の見学後に、リーフレット（栄養クリニックとは）、活動報告書、栄養クリニック作成の冊子を配布し、活動内容を紹介し、簡単なアンケートを実施した。

●結果：アンケートの結果を次に示す。

主な調査結果

- ・7割が近畿（大阪が3割、兵庫が2割）で、北は静岡、南は熊本から参加されていた。
- ・高校3年生36%、2年生34%、1年生17%で、第一志望は16%で、45%が決めてないと答えた。
- ・栄養クリニックの存在を知っていたのは2名だけであった。
- ・当施設見学後、入学したい気持ちが強くなったが、51名（88%）を占めた。

栄養クリニック見学の主な感想

- ・本格的な健康医療機器が揃っていて、予想以上のよい環境で勉強できるのが素晴らしいと思った。この施設を使って栄養、食、健康について学ぶことができると魅力を感じました。
- ・地域の人が利用でき、地域貢献ができ、学生も参加できるなど、他の大学にはない環境で学べるのがとてもよいと思う。
- ・料理教室や栄養相談の内容が素晴らしく、管理栄養士にコミュニケーション力や実践力がとても大切だと気付かされました。入学したらイベントに参加していろんな体験をしたいです。
- ・短時間の説明でしたが、栄養相談なども個々に合わせてプログラムを組むなど、管理栄養士の仕事の内容がわかり、とても有意義な見学会でした。
- ・（保護者の方から）子どもが将来のことを考えるのにすごくいい内容でした。この見学会で益々、栄養のことに興味が沸き、目的がはっきりしたようです。施設が素晴らしく、在学中にこの施設で学べるのはとても素晴らしいと感じました。

（木戸詔子）



IV 研究活動

栄養クリニックは、文部科学省が定める大学研究所としての条件、すなわち、設立から3年の活動実績と安定した継続的な共同研究ができる人員構成と学内予算配分などの運営体制が整っていることから大学附属研究機関として認可されている。本年度の主な研究活動として、一般市民を対象とした生活習慣病予防を中心とした学習会、大学地域連携事業・高齢者の骨を守るための栄養ケア対策、東日本大震災被災者に対する栄養管理、大学祭における一般市民対象の栄養アセスメント体験、栄養改善学会での研究成果の発表などを行った。

学習会の内容についてはp.12参照

学習会による研究は、本学の臨床研究倫理審査委員会の承認を得て実施している。

◆メタボリックシンドローム対策への取り組み

【測定項目】 身長、体重、体脂肪率、内臓脂肪レベル、骨格筋率、腹囲、血圧の測定。

【メタボ評価】 身体計測の結果と医療機関での健診結果による血糖（空腹時血糖値、ヘモグロビンA1c）、脂質（トリグリセライド、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール）、血圧（収縮期血圧、拡張期血圧）、投薬の有無より評価。

【アンケート】 メタボに関する食事と運動の生活習慣について

【講義】 内臓脂肪蓄積のメタボ状態は、狭心症、心筋梗塞や脳梗塞など、重篤な動脈硬化発症リスクが高いため、内臓脂肪を付けない食生活のポイントや生活習慣の改善点について解説した。平成28年4月厚生労働省有職者検討会議から発表された腹囲やBMIが基準値でもメタボの検査項目で異常値がある隠れメタボのリスクについて解説した上で、各自の抱えている課題に対し、6か月間の改善に取り組んでいただき、その効果や問題点について分析した。腹囲を計る「メタボメジャー」を配布し、正しい測定方法を説明しながら各自で測定していただき、自宅での測定を促した。

【対象】 50～70歳代を中心とした女性18名で、30～40歳代、50歳代、60歳代、70歳代別で、データを分析した。

【結果】

測定結果および持参した健康診断の結果について

肥満に相当する方は50歳代に40%、60歳代に17%で、やせが60歳代33%、70歳代60%であった。加齢に伴い高血圧の割合と投薬の割合が増えており、正常域血圧（収縮期血圧<140mmHg、拡張期血圧<90mmHg）の方は50歳代33%、60歳代37%、70歳代14%であった。中性脂肪

は不明の方もおられ明確ではないが、標準域（150mg/dL未満）の方が50歳代50%、60歳代43%、70歳代57%であった。LDL-コレステロールが標準域（140mg/dL未満）の方は、50歳代で35%、60歳代で58%であった。空腹時血糖値が126mg/dL以上の方は70歳代で60%、次いで、50歳代で33%を占めており、全体の40%が不明であった。

体脂肪率・骨格筋率について

体脂肪率の判定結果を図1に示す。やや高いと高いで61%を占めていた。体脂肪率が高い方が、50歳代6割、70歳代8割を占めていた。

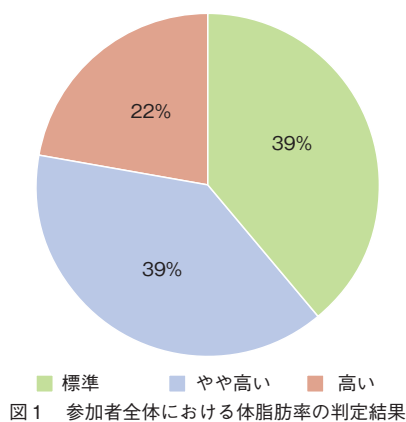


図1 参加者全体における体脂肪率の判定結果

骨格筋率の判定結果を図2に示す。低い67%を占めていた。骨格筋率が低い方が、50歳代に60%、60歳代に67%、70歳代は100%という結果であった。

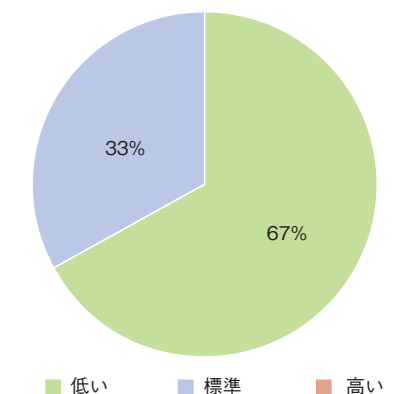


図2 参加者全体における骨格筋率の判定結果

食生活・運動習慣に関するアンケートについて

食生活では間食で甘い菓子類を1日1～2回摂取しておられる方が65%存在していた。3食を規則正しく摂り、主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスのよい食事をし、特に主菜のたんぱく質源をしっかり摂取し、筋肉量の低下を防ぐよう促した。

運動習慣について、軽い運動、中間の運動、強い運動に分けて調査した結果、軽い運動を毎日している33%、週に2～4回27%、ほとんどしてない23%であった。中間の運動はほとんどしてない50%、強い運動はほとんどしないが67%であった。

【まとめ】

メタボ該当者は少なかったものの、隠れメタボ該当者がどの年代でも50～60%を占めていた。食事面では比較的意識の高い対象者が多かったが、3食を規則正しく摂り、主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスのよい食事、特にたんぱく質源をしっかり摂取し、筋肉の低下を防ぐよう促した。また、間食は食事で不足しがちな果物や乳製品などを摂取することを勧めた。運動面では加齢と共に、筋肉量の低下が顕著に表れていたため、日常生活のなかで一定の運動を組み入れ、習慣化することを勧めた。継続的に生活習慣の改善に取り組めるよう今後も支援する。

(木戸詔子)

◆高血圧対策のための減塩への取り組み

【測定項目】 血圧（同じ値が得られるまで、3回を限度として測定）、持参した汁物の塩分濃度（%）。

【アンケート】 血圧と食塩に関する知識、食塩摂取や血圧に関連した生活習慣について

【講義】 日本や米国での高血圧治療ガイドラインと生活習慣の改善ポイントについて解説し、日常で減塩に取り組むための、調理法のコツや調味料、加工食品、惣菜、外食、間食での塩分表示の資料を基に講義をした。0.1g、0.25g、0.5g、1.0gの食塩が計量できるミニ計量スプーンを配布し、家庭での使用を推奨し、減塩への取り組みを促した。

【対象】 参加者は40歳代から80歳代の女性13名であった。学習会参加時点での減塩への取り組みは、積極的30%、少しでも実施54%で84%を占めていた。取り組んでいない方の理由は、家族の好みに合わせるため、出来合いの惣菜を好むためであった。

【結果】

血圧測定の結果について

参加者の年齢が高いにも関わらず、至適血圧と正常血圧を合わせ43%、正常高値血圧31%であった。Ⅰ度・Ⅱ度高血圧の方には受診を勧めた。

持参した汁物の塩分濃度（%）の測定について

家庭の汁物の塩分濃度は、基準値の0.6～0.8%に相当する方が31%で、それよりも低い0.4%が54%、0.5%が8%と全体の62%を占め、すでに減塩に取り組まれている方が多かった。

アンケート結果：高血圧誘発因子について

高血圧誘発因子の正解率は図3に示すように、肥満100%、塩分摂取量、偏食、加齢、アルコール摂取量92%、遺伝、外食頻度、加工食品利用頻度、ストレス、喫煙85%、ナトリウム摂取量77%、カリウム摂取量、運動不足69%と、概ね理解していた。

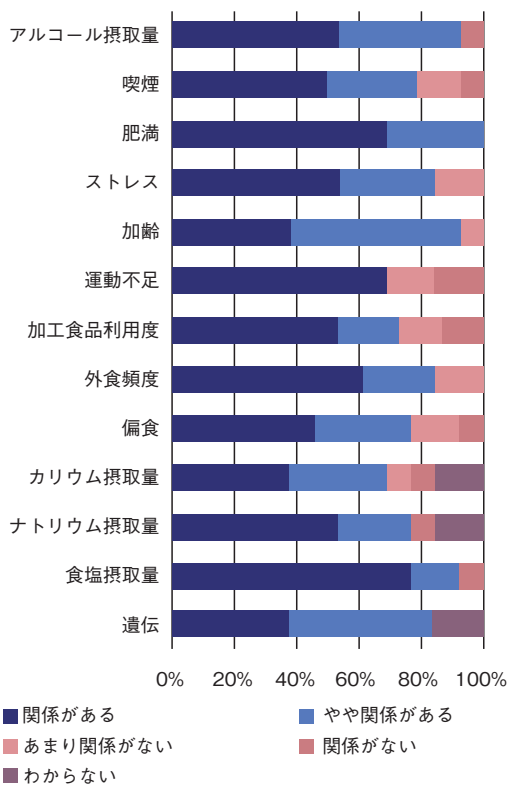


図3 高血圧誘発因子正解率（関係がある・やや関係があるが正解）

外食メニューの塩分に関する知識について

外食の塩分量の知識は、ラーメンに食塩が多いことを全員が理解しており、カレーライスに食塩が比較的小さいことも理解していた。炒飯は油でご飯がコーティングされており、表面に付着の調味料で味わうため、比較的小さい食塩量が少ないこと、八宝菜などのあんかけ料理はかなり食塩が多いことなどの理解ができていなかった。

日本人の食塩摂取目標量に関する知識

減塩に関する知識で、日本人の食事摂取基準（2015年版）による1日あたりの食塩摂取目標量（成人男性8

g未満、女性7g未満)の正解率は38%、降圧効果が期待できる1日5~6gの正解率は38%であった。ナトリウム1000mg(1g)=食塩相当量2.54gの正解率は15%と極めて低い結果であった。汁物の利用は1日1回が54%、それ以下の利用が48%を占めていた。

加工食品・外食・間食での食塩摂取量

練り製品の使用は、1週間に1回、ほとんど使用しないで77%を占め、意識が高い方が多かった。ご飯の友の使用は、1日1回~週2~3回の使用が54%を占めていた。外食の頻度は、週に1回が31%、それ以上の頻度が38%であった。食塩の多いスナック菓子は、ほとんど食べないが38%、1日1回が15%、週に2~3回が23%であった。

【まとめ】

以上の調査結果を踏まえて、参加者の減塩のための取り組みについての要点を解説した。日本の食塩摂取目標量は成人男性8g/日未満、成人女性7g/日未満であるが、健康維持の点から、まだ適切なレベルに達しておらず、高血圧の改善のためには、6g/日未満であることを伝えた。また、調味料・加工食品・惣菜・外食メニューに含まれる食塩量を示した資料を配布し、日常生活での減塩の取り組みを促し、6か月後に再度調査する。

(木戸詔子)

◆貧血対策のための取り組み

【計測】簡易貧血検査(ASTRIMによるヘモグロビン推定値の測定)

【アンケート】学習会参加時点での貧血予防の取り組み状況、貧血予防に必要な知識の習得状況、鉄を含む食品の摂取頻度について

【講義】貧血には食事で改善できる貧血と、治療が必要な貧血があり、学習会では食事で改善できる貧血を取り上げた。中でも女性に多い鉄欠乏性貧血について、予防のための食生活のポイントについて解説した。

【対象】参加者は女性16名(平均年齢67.3歳)中、初参加が9名、2回目参加が7名であった。

【結果】

学習会参加理由(きっかけ)について

貧血予防の知識を習得したいが一番多く(44%)、次いで貧血予防の重要性を知りたい(26%)、普段鉄を摂ることが難しいから(21%)であった。

普段の貧血予防への取り組みについて

貧血予防に取り組んでいる方が63%(10名)と多く、

取り組みの内容として鉄分の多い食材を使用するが特に多かった。一方、取り組めていない方が38%(6名)おり、その理由としてレバーが苦手、知識不足、食材の選び方が分からない、忙しい等があげられた。

鉄を含む食材の摂取頻度調査の結果について

レバー類、貝類、赤身の牛肉の摂取頻度が低く、緑黄色野菜、大豆製品の摂取頻度が高かった(図4参照)。

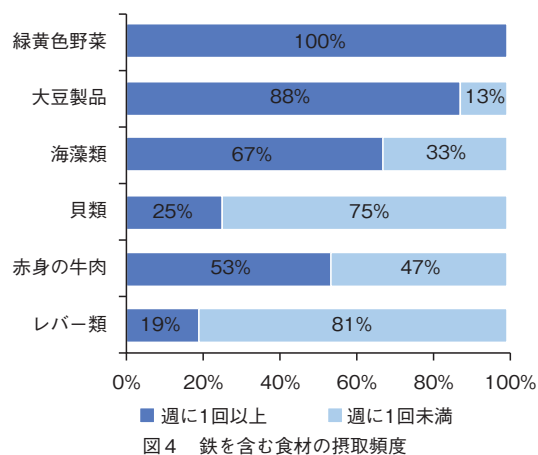


図4 鉄を含む食材の摂取頻度

鉄と一緒に摂取すると鉄の吸収率を良くする栄養素(ビタミンCとたんぱく質が正解)の正解率について

“正解なし”は初参加56%、2回目参加14%であり、初参加の方に非常に多かった。“1問以上正解”が初参加44%に対し、2回目参加86%であった(図5)。

上記の結果により、年1回の学習会であるが、貧血予防の知識の再確認の良い機会になっていると思われる。

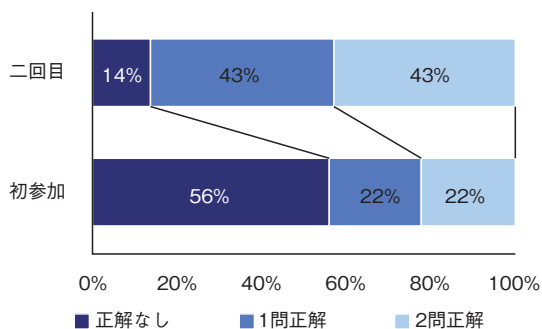


図5 鉄と一緒に摂ると吸収率がアップする栄養素の正解率

【まとめ】

海藻・大豆製品・緑黄色野菜は週4日~毎日摂取している割合が多く、比較的摂取しやすいことがわかった。レバー類・貝類は鉄分が豊富であるが食材としての扱いにくさやレパートリーの少なさ等により摂取頻度が低いと考えられた。学習会参加後、6か月経過した後に摂取頻度がどのように変化するかを再度、アンケートにて調査する。(図4参照)

(中村智子)

◆骨粗鬆症対策のための取り組み

【身体計測】骨密度（%YAM、%AGE）、身長、体重、体脂肪率、骨格筋率、BMI、握力

【アンケート】20歳の身長、歯の残数、脆弱性骨折の有無、1日の推定たんぱく質摂取量、食品摂取頻度、身体活動・運動頻度、ロコモ5、FRAX、SF-8、カルシウム自己チェック表

【講義】骨粗鬆症とは、ライフステージ別骨粗鬆症対策、骨密度検診と測定結果の見方、骨粗鬆症予防の生活習慣、骨粗鬆症予防の食事、カルシウム自己チェック表、骨粗鬆症予防の運動（運動開始前のセルフチェックシート、お家の中で簡単ストレッチ）、転倒予防について説明した。

【対象】参加者は30歳代から80歳代の女性20名と男性1名、この内初参加12名、2回目参加9名であった。BMIの結果より“やせ”の方が33%（7名）、骨格筋率が“低い”方が57%（12名）であった。

【結果】

QUS法を用いた骨密度測定結果について

骨密度測定は超音波を踵骨^{しょうこつ}にあてて骨密度を測定するQUS法を用いた。QUS法の測定結果からの骨粗鬆症の診断はできないが骨折リスクの予知に有用であることが示されている。表1に示す骨粗鬆症診断基準（2012年度改定版）より、脆弱性骨折ありの場合、骨折部位によっては骨密度がYAMの80%以上であっても骨粗鬆症となる。

この診断基準に準じて骨粗鬆症による骨折リスクありの方が37%（7名）であった。

表1 骨粗鬆症の診断基準2012

脆弱性骨折	骨密度（%YAM）		
	<70	70~79	≥80
あり 椎体・大腿骨近位部			
あり その他			
なし			

：骨粗鬆症

：骨粗鬆症でない

カルシウム自己チェック表の結果について

表2に示すように、日常のカルシウムの推定摂取量が“良い”は29%（6名）であった。“少し足りない”“足りない”が最も多く、合わせて全体の52%（計11名）を

占めた。“かなり足りない”“まったく足りない”も各々10%（各2名）おられた。参加者は学習会の中で、現在カルシウム摂取量が目標摂取量にどのくらい足りないかをカルシウム自己チェック表を用いて計算、確認した。目標摂取量に達するためにはどの食品をどの位摂ればよいかの一覧表を配布し、目標摂取量の達成を支援した。

表2 カルシウム自己チェック表の結果と学習会参加者の分布

合計点数	判定	割合
20点以上	良い 1日に必要な800mg以上摂れています。	29%
16~19点	少し足りない 1日に必要な800mgに少し足りません。	14%
11~15点	足りない 1日に600mgしか摂れていません。	38%
8~10点	かなり足りない 必要な量の半分以下しか摂れていません。	10%
0~7点	まったく足りない カルシウムがほとんど摂れていません。	10%

20歳時身長との比較について

20歳頃の身長より4cm以上の身長低下は椎体骨折の疑いがあることが報告されている。4cm以上の身長低下が24%（5名）いた。

ロコモ5アンケート結果について

ロコモ5による判定は、障害なし0点～最重症20点の配点とし、6点以上がロコモと判定するカットオフ値を用いる。6点以上の該当者が14%（3名）であった。

【まとめ】

“やせ”は骨に適度な負荷がかからず骨粗鬆症のリスクをあげ、“骨格筋率低値”は筋肉量減少による筋力やバランス能力の低下より転倒・骨折のリスクをあげる。高齢者の健康寿命の延伸のために、骨粗鬆症対策にサルコペニア対策を加えて栄養アセスメントを実施していくことが、骨を守り、骨折予防に有効な手段と考える。

（中村智子）

高齢者の骨を守るための栄養ケア対策（詳細はp.24参照）の事業で得た結果を分析し、本研究に参加した京都市高齢者の状況を数値化するとともに、本活動の発展に貢献し得る情報を得、来年度の活動に生かすことを目的としている。なお本研究は本学の臨床研究倫理審査委員会の承認を得て実施している。

【対象者】 京都市在住で50歳以上（女性は閉経時から急激に骨吸収が進むので対象者を50歳以上とした）の骨密度測定会参加者354名（詳細はp.71参照）のうち、アンケートにおいて性別の記載があった347名を対象とした。

【方法】 学生アルバイトの協力を得て、対象者に対してアンケートと各種測定を行った。

アンケート 学習会・骨粗鬆症対策のための取り組み（p.53）と同一のものをを用いた。

測定項目と使用機器 測定項目と使用機器を示す。

身長：seca 213（立位測定）、**体重・体脂肪率・骨格筋率・BMI・内臓脂肪レベル：**オムロン体重体組成計カラダスキャンHBF-601、**握力：**竹井機器工業株式会社デジタル握力計TKK5401、**骨密度：**FURUNO社超音波骨密度測定装置CM-200

統計解析 IBM SPSS statistics24を用いて行った。

【結果】 対象者の背景を表1に示す。

表1 対象者の背景

	男性	女性	全体
人数（名）	42	305	347
年齢（歳）	75.9±6.7	73.1±5.9	73.4±6.1
身長（cm）	164.5±6.6	152.1±5.7	153.6±7.1
体重（kg）	61.1±8.4	51.6±7.2	52.8±8.0
BMI（kg/m ² ）	22.6±2.7	22.4±2.9	22.4±2.9

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版（以下：ガイドライン）の診断基準を参考にYAM70%をカットオフ値として、分析を行った。全対象者において、YAM70%未満と70%以上に分けてその比率を調べたところ、YAM70%未満は全体の64%と全対象者の半数以上に骨密度の低下がみられた（図1）。男女別にみると、男性の38%、女性の68%がYAM70%未満であった。

対象者のほとんどが女性であることから、以後の解析は女性のみを対象として行った。

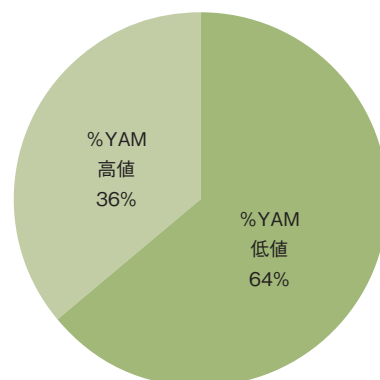


図1 全対象者における%YAM低値（70%未満）と高値（70%以上）の割合

YAM70%未満を%YAM低値群、70%以上を%YAM高値群として比較したところ、意識した運動の頻度、日常生活で体を動かす頻度、意識した運動の時間ともに両群間で差は見られなかった。推定カルシウム摂取量や食事の多様性得点の比較においても、両群間での差は見られなかった。一方で1日当たりの主菜摂取量については、低値群が高値群に比して少ないという有意な結果（ $p < 0.05$ ）が得られた（図2）。

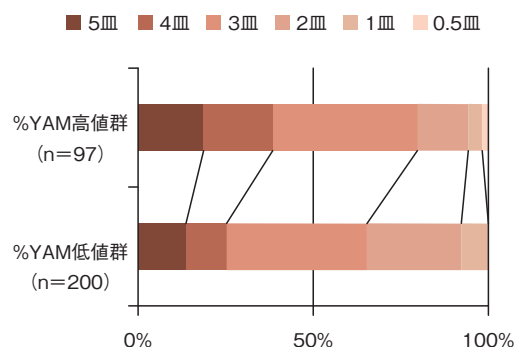


図2 %YAM低値群と高値群における1日あたりの主菜摂取量（女性）

【考察】女性において%YAM高値群と低値群間で運動量や食事の多様性得点、推定カルシウム摂取量に差は見られないものの、主菜摂取量は%YAM低値群で少なかった。本研究では、体型など他因子を考慮できていないが%YAM低値群では、運動やカルシウム摂取、多品目の食品摂取を実践できているものの、主菜については必要量摂取できていない可能性が示唆された。骨の健康に関する食事管理としては、カルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの栄養素の摂取を中心に情報提供を行うことが多いが、主食・主菜・副菜を揃え、それぞれを必要量摂取できる食生活も重要であり、これらを含めた総合的な情報提供が高齢者の骨の栄養管理に必要であることが示唆された。

【まとめ】本研究の対象者は、ほとんどが高齢者であり、要介護状態やねたきり状態に陥るのを防ぐため骨粗鬆症・骨折の“予防”が重要となる。本研究では、全対象者の64%が骨粗鬆症・骨折のリスク

を有していた。骨形成は小児期と思春期に活発に行われるため、この時期に十分な骨量を獲得しておくことが高齢期の骨粗鬆症・骨折予防として重要であることは言うまでもないが、ガイドラインにおいては「対象者の実情に合うよう綿密にデザインされた栄養指導を継続的に行えば、骨密度の改善に結び付くと考えられる」と提案している。

食事調査においては、主菜量のみならず、食事摂取量全体の調査を綿密に、継続的に行うべきであるとは考えるが、1回限りのかつ限られた時間の中で食生活を詳細に調査することは実質的に困難である。そのため、来年度は中高年者の骨に関する知識に焦点をあてて調査し、知識の盲点を探ることで、今後どのような情報を栄養相談・栄養指導で提供すべきかを検討する予定である。

(徳本美由紀)

IV

研究活動

東日本大震災の被災者に対する栄養管理支援プロジェクトの成果

仮設住宅で避難生活を送っている被災者を対象に、食物栄養学の観点から食生活に関する提案、調理実演、栄養アドバイス、食物栄養関連の講演などの支援や栄養アセスメントを行ってきた (p.26参照)。近年は被災者の方々のQOLや自立といった観点からの支援を行なっている。ここでは、宮城県気仙沼市市営南郷住宅（復興住宅）、岩手県陸前高田市滝の里仮設団地（仮設住宅）の2か所で行った栄養アセスメントの結果について報告する。

活動概要

- 仮設住宅で避難生活を送っている被災者を対象に食物栄養学の立場から食生活に関する提案、アドバイス、調理実演、栄養学的な講演を行う。

1. 栄養アセスメント
2. ミニ講演会
「健康長寿をめざす食べ方とは？」
3. 夏バテ防止ずんだ羊羹試食

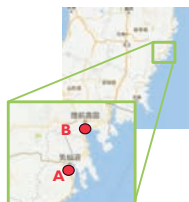


栄養アセスメント



活動内容

- 参加者
京都女子大学関係者6名
仙台白百合女子大学関係3名
- 活動期間
2017年8月8日～10日
- 訪問地
A 復興住宅
気仙沼市営南郷住宅
B 仮設住宅
陸前高田市滝の里仮設団地



測定記録用紙

- 測定項目
- 身長
 - 体重
 - BMI
 - 体脂肪率
 - 内臓脂肪レベル
 - 握力
 - 血圧
- 問診
- 年齢
 - 性別
 - 服薬状況
 - 既往歴

活動スケジュール

- 9・10日
- 9:30 会場到着・設営
 - 10:00 集まってこられた方から順にアセスメント開始
(身長・体重・体組成・握力・血圧・栄養相談)
 - 10:30 アンケート・BDHQ記入
 - 12:00 ミニ講演会
「健康長寿をめざす食べ方とは？」
(今井先生担当)
 - 12:30 夏バテ防止ずんだ羊羹ミニ講義
 - 12:45 ずんだ羊羹試食
(院生担当)



簡易型自記式食事歴法質問票

(BDHQ: Brief-type self-administered Diet History Questionnaire) について

栄養アセスメント

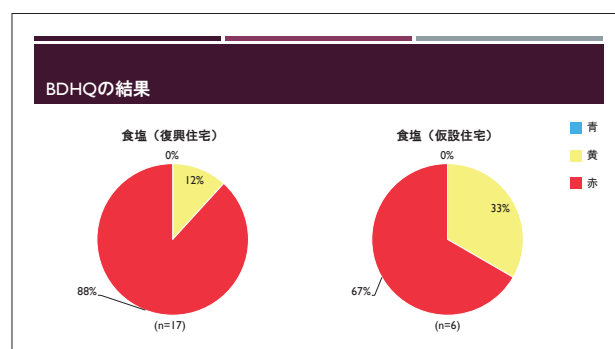
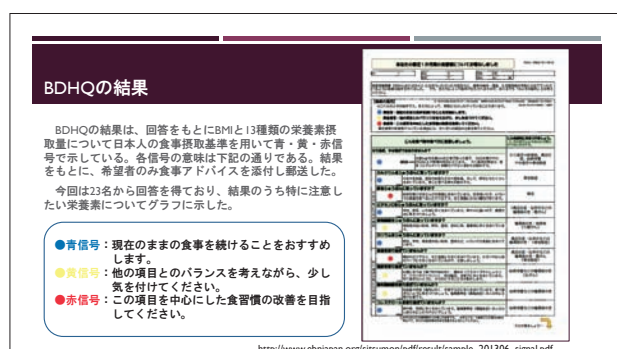
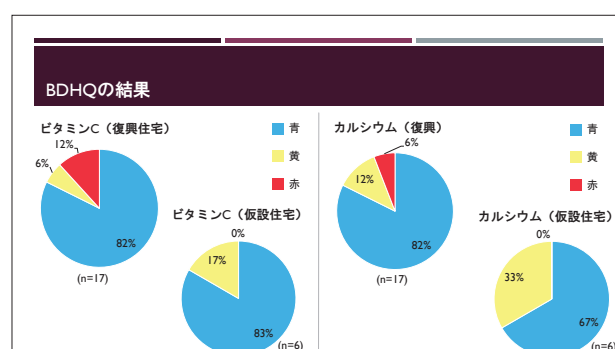
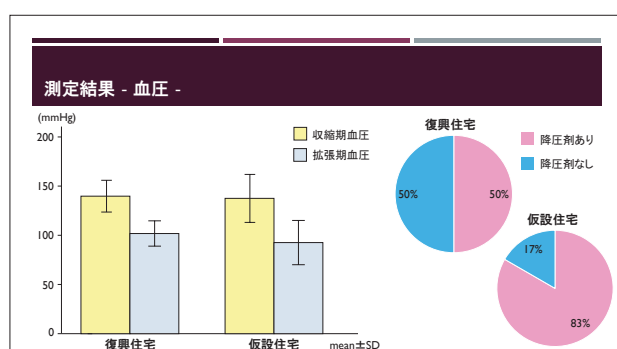
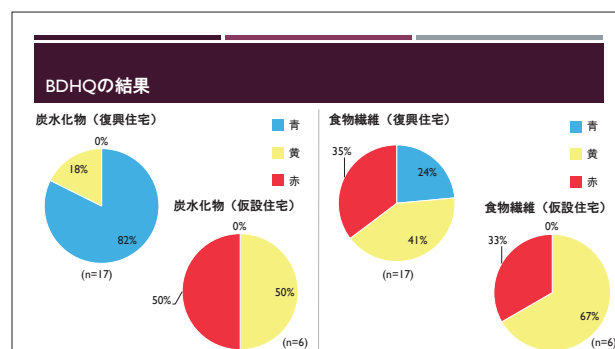
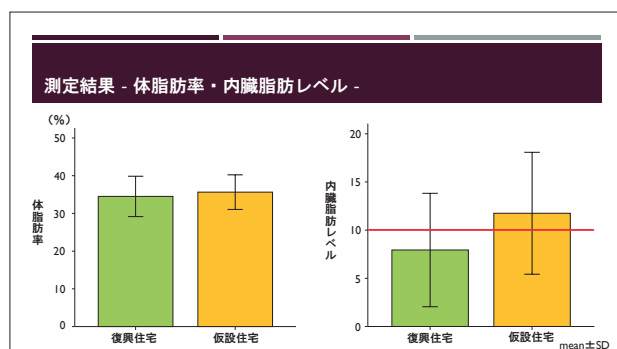
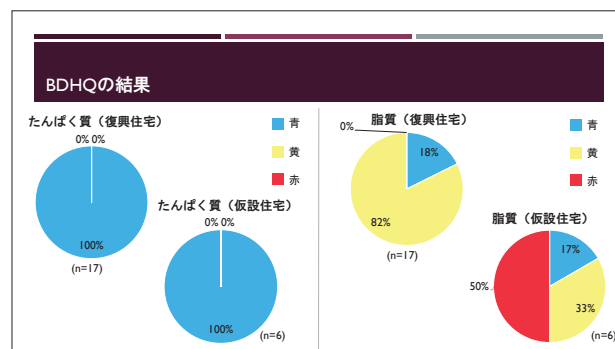
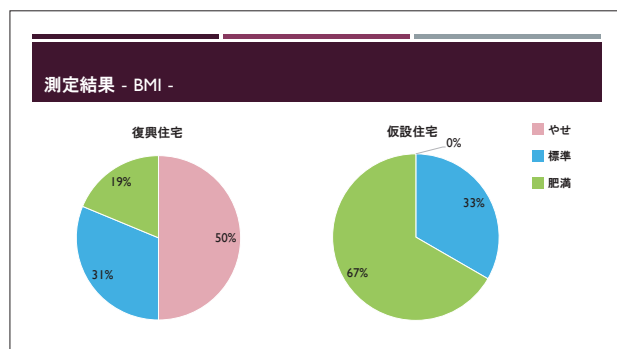


血圧・握力測定

測定結果

		復興住宅 (n=16)	仮設住宅 (n=6)	有意確率
性別	男性 / 女性	2 / 14	1 / 5	n.s.
年齢	歳	78.3 ± 6.6	75.3 ± 5.0	n.s.
BMI	kg/m ²	22.6 ± 4.2	26.1 ± 3.6	n.s.
体脂肪率	%	34.5 ± 5.4	35.6 ± 4.6	n.s.
内臓脂肪レベル		7.9 ± 5.9	11.8 ± 6.3	n.s.
握力(左右平均)	kg	19.9 ± 7.2	23.8 ± 6.8	n.s.
収縮期血圧	mmHg	139.8 ± 16.1	137.5 ± 24.4	n.s.
拡張期血圧	mmHg	80.3 ± 10.2	73.0 ± 17.7	n.s.

mean±SD



復興住宅においては、対象者の50%がやせ（BMI<21.5）であり、19%が肥満（BMI≥25）であった。このことから、今回の対象では低栄養予防が重要であるとともに、一部の対象においてはBMI高値に対しての支援も必要であると考えられる。

仮設住宅においては、やせの者は存在せず、67%が肥満（BMI≥25）であった。また、内臓脂肪レベル高値であり、平均が10を超えていた。BDHQにおいて、仮設住宅では脂質・炭水化物摂取量が多く、食物繊維摂取量が少ない結果となっており、これらの関連の可能性が考えられる。

今回は身体活動量を調査していないため、今後は身体活動状況を考慮することが必要である。

食塩摂取量に関して、復興住宅・仮設住宅のどちらにおいてもすべての対象が過剰及びやや過剰であるという結果になった。BDHQの結果から、味噌汁や漬け物の摂取頻度が高いことが明らかになったため、その点のアドバイスをを行った。

(八田 一)

生活習慣病の改善やその意識レベルの向上には、適切な栄養アセスメント（以下アセスメント）とその結果に基づく栄養指導が重要である。栄養クリニックでは、食物栄養学科と合同で毎年、学園祭（藤花祭）期間中に、藤花祭来場者を対象に栄養アセスメントを実施し、アセスメントの結果に基づく栄養相談等の企画を行っている。今回、藤花祭来場者に対しアセスメント前後で健康に関する行動変容に関する意識レベルの変化についての調査を行い、大学祭におけるアセスメント企画の有用性について検討した。

【対象と方法】

2017年11月に実施された藤花祭（学園祭）栄養アセスメント会場来場者において、アセスメント前後に健康意識に関するアンケート調査を行った。本研究について文書による承諾を得ることができた219名（平均年齢42.0±20.3歳、男性66名、女性151名）を対象とした。

対象者に対してアセスメント前に健康意識に関するアンケートを実施した。生活習慣の改善意識を5段階別で回答してもらった。生活習慣の改善を現在行っていない「無関心期」及び「関心期」を選択した者に対しては、その理由を記述してもらった。その後、本人の希望するアセスメント（体組成・内臓脂肪測定、血圧測定、簡易貧血検査、超音波骨密度測定、握力測定、ロコモ度テスト）及びアセスメントの結果に基づく5～10分程度の栄養相談等を行った。栄養相談は栄養クリニックの指導教員および指導員が行った。栄養相談後に、アセスメント後のアンケート項目として、アセスメントを受けたことにより生活習慣の改善をしようと思ったかについて、「とても思った」～「思わない」の5段階で評価を行った。アセスメントで改善をしようと思った者に対しては、どのアセスメント項目でそのように思ったかという設問項目を設けた。

アセスメント前のアンケート項目として、行動変容意識ステージの程度は、Prochaskaによる「行動変容ステージモデル」¹⁾を用いて解析した。

本研究は、京都女子大学臨床研究倫理審査委員会の承認を得て実施した。

【結果】

アセスメント前後のアンケートの結果を検討し、アセスメントや栄養相談を受けたことによる健康に関する意識変化等を検討した。

対象者のアセスメント前の行動変容意識ステージ別の分布を行動変容ステージモデル¹⁾にして、図1に示した。「関心期」が42.9%と最も多く、次に「準備期」、「無関心期」と共に16.4%であった。アセスメント前のアンケートで、生活習慣改善に向けての行動を行っていない理由として最も多かったのは図2に示すように「時間がない」であり、次に「何をどうすればよいかわからない」が続いた。次に、栄養アセスメント後の生活習慣の改善についての意識調査の結果を図3に示す。「アセスメントを受けたことにより生活習慣の改善をしようと思ったか」という問いについては、「とても思った」が55.7%と最も多く、次に「やや思った」が32.9%と続き、88.6%の対象者が生活習慣の改善に取り組む意識が認められた。

アセスメント前の行動変容意識ステージ別にアセスメント後の意識変化を図4に示す。「アセスメントを受けたことにより生活習慣の改善をしようと思ったか」という問いについて「とても思った」と回答した者の割合は、アセスメント前の意識レベルが「維持期」の方が最も多く、アセスメント前の行動変容意識ステージが下方の集団ほど、アセスメント後に「とても思った」と思う割合が低い傾向にあった。また、アセスメント前は「関心期」の方がアセスメント後に「やや思った」と回答した割合が最も多かった。アセスメント前は「無関心期」であっても、アセスメント後に「とても思った」と回答した方の割合が約40%であった。一方、「無関心期」でもアセスメント後に「変化なし」「あまり思わない」と回答した方の割合は合わせて3割程度認められた。（図4）

アセスメント後の生活習慣の改善についての意識調査（図3）で「とても思った」「やや思った」と回答した194名の対象者に対して図5に示すように、「どのようなアセスメントが改善しようと思うきっかけになったか」という問いについては、「骨密度」が最も多く、次に、「栄養相談」、「体組成・内臓脂肪」が続いた。

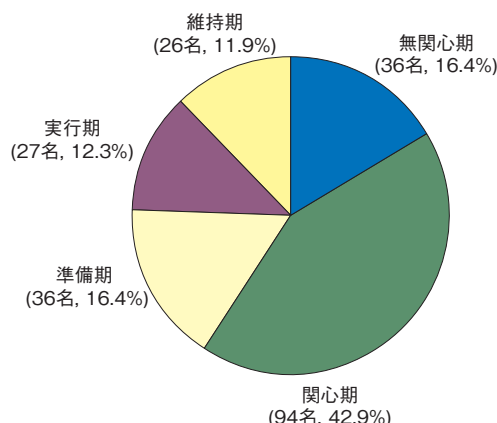


図1 栄養アセスメント前の対象者の行動変容意識ステージ別の分布 (n=219)

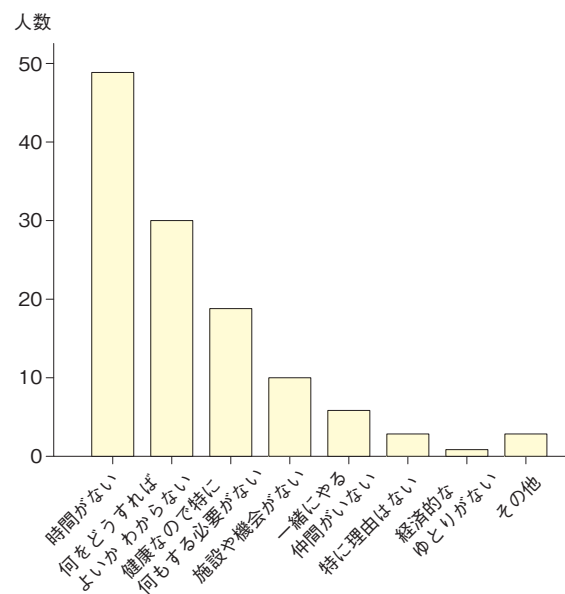


図2 アセスメント前の質問、生活習慣改善に向けての行動を行っていない理由 (複数回答)

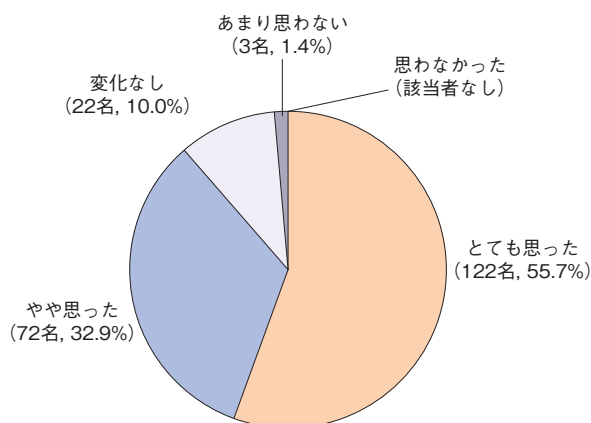


図3 栄養アセスメント後の生活習慣の改善についての意識調査の結果 (n=219)

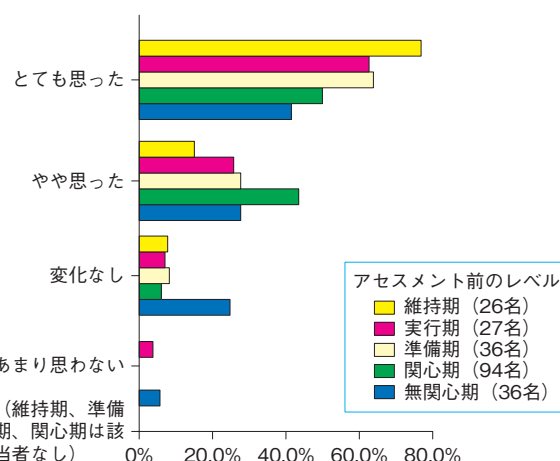
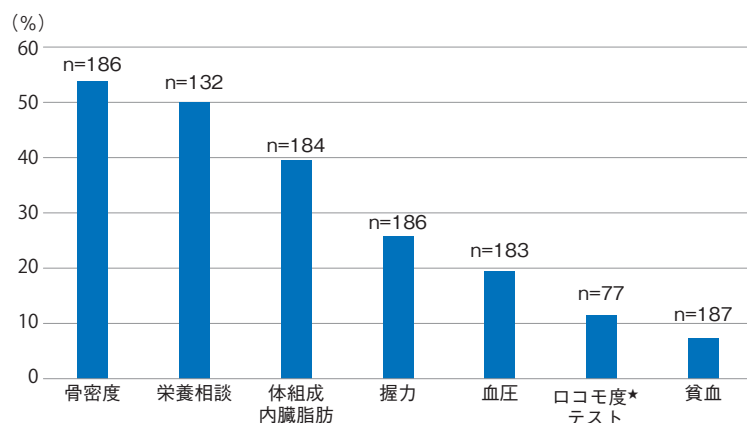


図4 ステージ別、栄養アセスメント後の意識変化 (n=219)



★ロコモ度テストは、50歳未満の希望者のみ実施

図5 アセスメント後、生活習慣に改善意識のある対象者の改善意識につながったアセスメント (複数回答)

【まとめと考察】

本研究から、アセスメントに参加した約9割の方が、図3に示すように「健康のために生活習慣の改善をしようと思った」を選択した。また、改善しようと思ったきっかけとなった項目は、図5に示すように「骨密度」「栄養相談」「体組成・内臓脂肪」が多く、これらのアセスメントの実施は生活習慣の改善意識を高める寄与度が高いことが示唆された。しかし、アセスメント前の意識ステージが高いほど、アセスメント後の意識も高い傾向にあり、一方でアセスメント前が「無関心期」の者は、アセスメント後も意識の変化がない方の割合が高かった。また、生活習慣の改善を現在行っていない方の理由としては、図2の結果から「時間がない」こと、「改善の具体的な方法がわからない」ということが多く、栄養指導において、日常の生活の中で、どのように生活習慣の改善を取り入れるかを具体的に個々の生活背景に沿って指導することが大切であると考えられた。

今後、男女別や年齢別などの対象者の属性を考慮し更に詳細に検討する必要があると考えられるが、今回、大学祭のイベントにおける1回だけのアセスメント参加者の評価から、生活習慣改善の意識レベルを上げることができる可能性が示唆された。

【文献】

1. Prochaska J.O., Velicer W.F. The transtheoretical model of health behavior change. American Journal of Health Promotion 12(1), p38-48, 1997.

(宮脇尚志)

第64回日本栄養改善学会 示説発表

大学地域連携事業の一環である「高齢者の骨を守るための栄養ケア対策（実施内容については、平成28年度活動報告書を参照）」で集まった平成28年度のデータを基に解析を行い、第64回日本改善学会で演題1題にまとめ、示説発表を行った。

日時：平成29年9月15日（金）

会場：アスティとくしま

演題：運動器検診受検高齢者におけるカルシウム摂取由来食品の検討

○中村智子¹⁾ 木戸詔子¹⁾ 日野千恵子¹⁾ 落合さゆみ¹⁾ 太田淳子^{1,3)} 山口友貴絵^{1,4)} 田中 清^{1,2)} 宮脇尚志^{1,2)}

1) 京都女子大学 栄養クリニック 2) 京都女子大学 家政学部 食物栄養学科 3) 神戸学院大学 栄養学部 4) 学校法人大和学園 京都栄養医療専門学校

【目的】

骨粗鬆症は高齢者運動疾患の代表であり、カルシウム自己チェック表が発表されている。サルコペニアについても転倒・骨折のリスクを増加させることから、その栄養面からの対策も必要である。運動器疾患全体を考えた時、どのような食品からカルシウムを摂取するのが重要ではないか、と考えて調査を行った。

【方法】

京都市老人福祉センター17ヶ所において、運動器に関する検診として、身体計・BIA法による体組成・超音波法による骨量・握力の測定と、食品摂取に関するアンケート・カルシウム自己チェック表を行った。対象者536例中496例が女性であるため、女性のみを解析対象とした。

【結果】

対象女性の年齢は 73.3 ± 6.0 歳、BMIは $21.9 \pm 2.9 \text{ kg/m}^2$ であった。カルシウム自己チェック表に対して主成分分析を行うと「1（牛乳）・2（ヨーグルト）・3（チーズなど）」、「4（豆類）・5（大豆製品）・6（青菜）・7（海藻類）・8（骨ごと食べられる魚）・9（小魚類）」という2つの主成分が得られ、1～3の合計点をカルシウム（乳製品）、4～9の合計点をカルシウム（乳製品以外）とした。アジア人のためのサルコペニア診断基準に準じて、握力18kg以上群および18kg未満群に分けると、カルシウム摂取の総得点には差がないものの、18kg以上群において有意にカルシウム（乳製品）が高く、カルシウム（乳製品以外）が低かった。一方、食品摂取に関する、12項目のアンケート結果に対しても主成分分析を行い、①魚因子②肉因子③その他の因子という3つの主成分を得た。カルシウム（乳製品以外）は①と $r=0.666$ 、②と $r=0.314$ という有意の相関を示した。

【考察】

サルコペニア診断基準に準じて対象者を握力18kg以上群と、握力18kg未満群に分けた場合、2群間においてカルシウム摂取の総得点に差はないものの、18kg以上群において有意にカルシウム（乳製品）が高く、カルシウム（乳製品以外）が低かった。以上の結果から、予備的検討であるものの、高齢者の運動器疾患の予防・対策においてカルシウム摂取量の把握は重要だが、その中身（カルシウム摂取源）まで考慮することが望ましいことが示唆された。また、カルシウム自己チェック表と食品摂取に関する12項目のアンケートとの相関を調べたところ、カルシウムの摂取量と肉や魚の摂取量との間で相関があることが示唆された。

背景・目的

〈背景〉

骨粗鬆症とサルコペニアは高齢者運動器疾患の代表であり、転倒・骨折リスクを増加させることから、その栄養面からの対策も必要とされている。

〈目的〉

運動器疾患全体の栄養面からの予防・対策として、どのような食品からカルシウムを摂取するのかについても重要ではないかと考え、身体計測と食事調査を実施し、検討を行った。

対象と方法

〈対象〉

京都市内の老人福祉センター17ヶ所にて実施の身体計測会に来所された50歳以上の女性市民496名

〈方法〉

次の測定項目の結果と、アンケートの結果を統計(SPSS,ve22)、Spearman相関係数、t検定により分析した。

- ・ 身体計測 (身長、体重)
- ・ 体組成 (BIA法による体脂肪率、骨格筋率)
- ・ BMI
- ・ 握力
- ・ 骨密度測定 (QUS法による踵骨超音波測定)
- ・ 食品摂取に関するアンケート(BDHQ 一部改編)
- ・ カルシウム自己チェック表 (石井、上西他)

対象者基礎データ

	平均値±標準偏差
年齢(歳)	73.3±6.0
身長(cm)	152.0±5.7
体重(kg)	50.5±7.4
BMI(kg/m ²)	21.9±2.9
体脂肪率(%)	33.6±3.9
骨格筋率(%)	22.4±1.8
QUS(T)(%YAM)	67.6±9.5
QUS(Z)(%AGE)	94.4±17.5
握力 左右平均(kg)	20.9±3.6
QUS(T):対若年成人平均	QUS(Z):対同年齢平均
n=496名	

カルシウム自己チェック表

	5点	4点	3点	2点	1点
1 牛乳を毎日どのくらい飲みますか?	ほとんど毎日1杯以上	毎日1杯	毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満
2 ヨーグルトをよく食べますか?	ほとんど毎日1杯以上	毎日1杯	毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満
3 チーズ等の乳製品やスライスチーズをよく食べますか?	ほとんど毎日1杯以上	毎日1杯	毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満
4 大豆、納豆など豆類をよく食べますか?	ほとんど毎日1杯以上	毎日1杯	毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満
5 豆腐、がんも、青豆など大豆製品をよく食べますか?	ほとんど毎日1杯以上	毎日1杯	毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満
6 ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか?	ほとんど毎日1杯以上	毎日1杯	毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満
7 海藻類をよく食べますか?	ほとんど毎日1杯以上	毎日1杯	毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満
8 シシトウ、えんどう豆など豆類をよく食べますか?	ほとんど毎日1杯以上	毎日1杯	毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満
9 しらす干し、干し海老など小魚類をよく食べますか?	ほとんど毎日1杯以上	毎日1杯	毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満
10 野菜、豆類、夕飯と1日に3食を食べますか?	ほとんど毎日1杯以上	毎日1杯	毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満	ほとんど毎日1杯未満

石井他 Osteoporosis Japan 2005; 13: 497-502

合計点数	判定	コメント
20点以上	良い	1日に必要な800mgに達しています。このままバランスのとれた食事を続けましょう。
15～19点	少し足りない	1日に必要な800mgに少し足りません。30点になるよう、もう少しカルシウムをとりましょう。
11～15点	足りない	1日に必要な800mgに足りません。このままでは骨がもろくなってしまう可能性があります。あじこや魚干し、干し海老など、毎日の食事に追加しましょう。
8～10点	かなり足りない	必要な量は半分以下しかとれていません。カルシウムの多い食品を毎日の食事に追加しましょう。
0～7点	まったく足りない	カルシウムがほとんどとれていません。このままでは骨がもろくなりやすくなるので、食事をあらためて見直しましょう。

カルシウム自己チェック表は1～2分で回答できるアンケートで、一般住民を対象として使用された場合の信頼度が確認されている。日常のカルシウム摂取量を大まかに把握することができ、骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版に掲載されている。

カルシウム自己チェック表における主成分分析

カルシウム自己チェック表に対して主成分分析を行うと、次の2つの主成分にきれいに分かれた。

	成分1	成分2
1.牛乳	-119	.723
2.ヨーグルト	.021	.660
3.乳製品	.096	.609
4.豆腐	.690	.136
5.大豆製品	.720	-.001
6.緑黄色野菜	.661	-.005
7.海藻類	.692	-.099
8.魚類(骨ごと)	.656	.029
9.小魚類	.656	-.058

1～3を
カルシウム(乳製品)群

4～9を
カルシウム(乳製品以外)群

とした。

結果① 【握力18kg未満群と握力18kg以上群との比較】

アジア人のサルコペニア診断基準に準じて握力により対象者を2群に分けた場合のカルシウム摂取得点の平均値±標準偏差を次に示す。

握力(kg)	18kg未満群 n=99	18kg以上群 n=380	有意確率 (両側)
カルシウム(乳製品)	4.562±2.428	5.418±2.434	0.002
カルシウム(乳製品以外)	7.535±3.391	6.666±3.046	0.014
カルシウム摂取総得点	15.879±4.962	15.791±4.693	0.869

カルシウム摂取の総得点に差はないものの、18kg以上群において有意にカルシウム(乳製品)が高く、カルシウム(乳製品以外)が低かった。

食品摂取に関する12品目のアンケート

骨量や筋肉量に必要な栄養素を含む次の食品群の摂取頻度を調査した。摂取頻度が高いほど高得点を与えた。

食品群 1～12	毎日2回以上 7点	毎日1回 6点	週4～6回 5点	週2～3回 4点	週1回 3点	週1回未満 2点	食べなかった 1点
1 鶏肉・豚肉・牛肉・羊肉(焼き肉を含む)							
2 ハム・ソーセージ・ちくわ等の肉・魚肉加工食品							
3 黄ごちと食べられる魚(ちりめんじゃこ、ししやも等)							
4 脂の多い魚(サケ、サバ、サンマ等)・干物・塩漬食品含む							
5 脂の少ない魚(タラ、タイ、ヒラメ、川魚等)							
6 たまご							
7 大豆加工品(納豆、豆腐等)・豆類(大豆等)							
8 緑の濃い野菜(小松菜、ほうれん草等)・ブロッコリー含む							
9 その他野菜(人参、玉ねぎ、キャベツ、大根等)							
10 きのこと(生、乾燥含む)							
11 海藻(わかめ、ひじき等、乾燥含む、だし用は除く)							
12 果物							

食品摂取に関する12品目のアンケートにおける主成分分析

食品摂取に関する12品目のアンケート結果に対しても主成分分析を行った結果、次の3つの主成分を得た。

	成分1	成分2	成分3
肉類	.153	.947	.009
肉・魚肉加工食品類	.518	.684	-.369
小魚	.293	.694	.476
脂ののった魚、干物、塩漬食品	1.007	-.072	-.058
脂の少ない魚	1.009	-.013	.168
卵	-.492	-.343	.810
大豆加工品・豆類	-.005	.672	.619
緑の濃い野菜	-.836	.818	-.025
その他野菜類	-.102	-.081	.994
きのこ類	-.373	-.010	-.968
海藻	.942	.176	.033
果物類	-.169	1.056	-.188

①魚因子

②肉因子

③その他の因子

結果② 【カルシウムチェック表と12品目アンケートとの相関】

	カルシウム(乳製品)	カルシウム(乳製品以外)	魚因子	肉因子
カルシウム(乳製品)				
カルシウム(乳製品以外)	0.289**			
魚因子	0.266**	0.666**		
肉因子	0.123**	0.314**	0.010	

**p<0.01

*p<0.05

カルシウム(乳製品以外)は魚因子とr=0.666、肉因子とr=0.314の相関を示した。

まとめ・考察

サルコペニア診断基準に準じて握力18kg未満群と握力18kg以上群に分けた場合、2群間において、カルシウム摂取の総得点に差はないものの、18kg以上群において有意にカルシウム(乳製品)が高く、カルシウム(乳製品以外)が低かった。

予備的検討ではあるものの、高齢者においてカルシウム摂取量の把握は重要だが、カルシウム摂取源まで考慮するのが望ましいと考えられた。

カルシウム(乳製品以外)は魚因子とr=0.666、肉因子とr=0.314の相関を示した。カルシウム(乳製品)も魚因子とr=0.266、肉因子とr=0.123の弱い相関を示した。今回の調査よりカルシウムの摂取量と、魚や肉の摂取量が関連することが示唆された。

(中村智子)

平成29年度 全国栄養クリニック連絡会

現在、全国で管理栄養士養成課程が設置されている大学中、6大学で栄養クリニックが設置されている。平成23年度から5施設による栄養クリニック連絡会が日本栄養改善学会学術総会の自由研究集会を利用し、開催されている。この会は施設間の相互関係を深め、施設や研究活動の更なる発展を目的として開催されている。

第7回となる今年度は、京都女子大学が世話役となり準備を行い、当日の運営を務めた。栄養クリニックの設置を予定している大学も参加して、下記の通り開催された。

日時：平成29年9月13日（水）18：00～20：00

場所：アスティとくしま（第64回日本栄養改善学会学術総会 自由研究集会内）

参加施設・参加者数

愛知淑徳大学 クリニック・健康相談室	4名
京都女子大学 栄養クリニック	8名
女子栄養大学 栄養クリニック	6名
園田学園女子大学 人間健康学部 食物栄養学科	4名
天使大学 天使健康栄養クリニック	2名
中村学園大学 栄養クリニック	6名
武庫川女子大学 栄養クリニック	5名

他、10の大学から19名の出席があった。

当日のスケジュール

17：30 受付開始

18：00 開会のあいさつ

司会：宮脇尚志（京都女子大学 栄養クリニック長）

18：10 各大学の発表（下記7校）

19：15 総合ディスカッション（質疑応答含む）

19：45 閉会の挨拶

発表および自由討論

テーマ：栄養クリニック運営上の工夫と課題

発表者：女子栄養大学 栄養クリニック 蒲池 桂子

中村学園大学 栄養クリニック 上野 宏美

愛知淑徳大学 健康医療科学部 榎 裕美

天使大学 天使健康栄養クリニック 山口 敦子

武庫川女子大学 栄養クリニック 進藤 弥生

園田学園女子大学

人間健康学部食物栄養学科 餅 美知子

京都女子大学 栄養クリニック 木戸 詔子

発表および自由討論の内容

発表では、栄養クリニックの立ち上げや設立の目的、大学における栄養クリニックの位置付けや学科との連携、活動資金、主な業務内容やマンパワーなど、各施設の状況について、様々な情報が提示された。課題としては、マンパワーの問題がどの施設も大きな課題となっていた。各施設により運営の方法や取り組み内容が大きく異なるが、“診療権を得ているか否か”で栄養クリニックの活動内容が全く異なっていた。

自由討論においても、「診療権」についての討論が中心であり、クリニックの発展や独立採算のために診療報酬を得ることがよいのではないかと、診療報酬を得ることで、いろいろな可能性がさらに広がるのではないかとという点で議論が繰り広げられた。

次年度のさらなる発展的な連絡会の開催と各施設の発展を祈念して閉会した。

本年度世話役の役割と次年度に向けて

約3ヵ月前から準備を開始し、議題の決定、発表・参加施設の取りまとめを行った。会場・必要物品の手配、当日の運営、司会・進行、議事録の作成・参加施設への送付を担当した。

来年度は9月3日、新潟で開催され、引き続き京都女子大学が世話役を務める。今年度を振り返り、来年度の連絡会がより有意義な会となるよう準備していきたい。

（徳本美由紀）

栄養クリニック10年のあゆみと現状

平成20年7月、本学の教育研究機関として始動した栄養クリニックも、10年目を迎えた。平成29年7月から平成30年6月までを栄養クリニック10周年記念行事の実施期間とした。ここでは10年間の活動を振り返り、また、今後の栄養クリニックの在り方を考えるため、一般市民からどのような施設と認識され、どのようなことが望まれているのかをまとめた。皆様のご意見、ご指導をいただきながら、今後の活動方針に活かしていきたい。

◆京都女子大学栄養クリニック10年のあゆみ（平成20年度～平成29年度）

平成20年7月	栄養クリニック開設／初代栄養クリニック長 田中 清就任／開設記念式典、開設記念公開講座開催／料理教室、栄養相談、生涯学習、研究会、附小ランチ（H26年度～附小スクールランチ）、大学祭での栄養アセスメント、地域連携事業開始／京大病院IBD患者会料理教室等開催	平成25年度	「食withプロジェクト～レシピ甲子園コンテスト～」開始／「東日本大震災の被災者に対する栄養管理支援プロジェクト」開始（5年間継続）／学生生活センター共催「女子大生のための料理教室」開始／学生生活支援事業「beginner's Cooking School」開始（2年間継続）／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」開始
平成21年度	開設1周年記念公開講座開催／水都大阪2009水辺のにぎわいフェスティバル協賛／中信ビジネスフェアへの出展開始／本願寺新報コラム「食と健康の教室」開始（5年間継続 全159回掲載）	平成26年度	京都市あゆみ産院子育てママの会「アレルギー対応食の料理教室」開始（3年間継続）
平成22年度	学園創立100周年記念イベントへの参加／「たんばぼ広場の子育て支援」開始（3年間継続）	平成27年度	二代目栄養クリニック長 宮脇 尚志就任／京都私立幼稚園協会東山区・山科区共催研修会「食物アレルギー対応のための学習会」開催／認定NPO法人支援アレルギーネットワーク「アレルギー大学京都講座」開始（3年間継続）
平成23年度	全国栄養クリニック連絡会への参画開始／栄養クリニック公開講座の開始	平成28年度	京都市民病院糖尿病患者対象の料理教室開催／「健康増進のための学習会」開始（3年間継続）
平成24年度	R研究所新築棟への移転／研究棟新築記念式典・新築記念公開講座開催／「高齢者の骨を守るためのケア対策事業」開始／「東山区まちづくり支援事業」開始（平成24年度東山区助成金）／「NPO法人 京滋骨を守る会」の事務局設置（平成28年～認定NPO法人として京都市より認定）／読売新聞社共催「食withプロジェクト」開始	平成29年度	特定保健指導開始／開設10周年記念事業「公開講座」「運動講習会」開催／本願寺共催「食」と「いのち」の取り組み実施

◆作成冊子

春・夏・秋・冬 レシピBOOK



平成21年度第一版発行
300部
平成22年度増刷
1,500部
平成26年度増刷
1,000部

子育てママ＆パパへ食事支援レシピ集

(学童期の食事)



平成26年度第一版発行
2,000部
平成27年度増刷
1,000部

高齢者の食事レシピ集



平成23年度第一版発行
2,000部
平成27年度第二版発行
2,000部

メタボリックシンドロームを

予防・改善しよう！



平成26年度第一版発行
1,000部

子育てママ＆パパへ応援レシピ集

(乳児・幼児期編)



平成24年度第一版発行
1,000部
平成25年度増刷
2,000部

貧血予防のガイド＆レシピ集



平成27年度第一版発行
2,000部
平成28年度増刷
1,000部
平成29年度第二版発行
2,000部

子育てママ＆パパへ食事支援レシピ集

(幼児の食事と偏食)



平成25年度第一版発行
1,500部
平成26年度増刷
1,000部

正しい運動・トレーニングのガイド

～メタボ予防・改善の知恵とコツ～



平成28年度第一版発行
1,000部

骨を元気にするレシピ集



平成25年度第一版発行
2,500部
平成28年度第二版発行
2,000部

栄養クリニック10年のあゆみ



平成29年度発行
1,000部

京都女子大学栄養クリニックの活動に対するアンケート結果

実施日：平成29年10月28日（土）14：00～16：30

実施場所：栄養クリニック開設10周年記念公開講座

対象：公開講座聴講者150名（内118名より回収）（男性21名、女性97名）

アンケート内容：事業内容、イメージ、今後希望する活動、HP閲覧の有無 等

Q 栄養クリニックの利用回数について

なし 62%、1～5回 28%、6～9回 6%、10回以上 4%

利用回数なしの方が6割を超え、栄養クリニックの利用回数が少ない集団であった。

Q 栄養クリニックの活動としてイメージの強いものを1位～3位まで順位をつけて下さい。

（料理教室／各種測定／個別栄養相談／講演活動／栄養情報の発信／実践教育の場／食育活動／その他）

上記の設問に対する結果を図1に示す。アンケートの調査対象が公開講座来場者ということもあり、講演活動の占める割合が多かった。

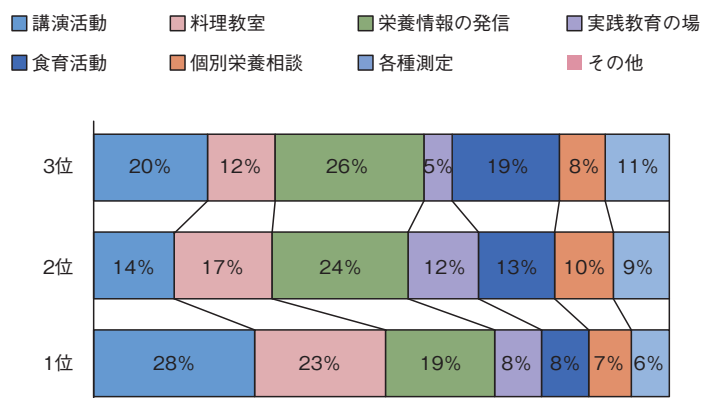


図1 1～3位別に分類した栄養クリニックの活動イメージ

Q 今後希望する事業を上げて下さい。

（東北支援／東山区まちづくり支援事業／栄養情報の発信／料理教室／講演活動／骨密度測定会／身体計測等各種測定／勉強会／個別栄養相談／特定保健指導 複数回答可）

上記の設問に対し、講演活動、栄養情報の発信、身体計測等各種測定、料理教室、骨密度測定会を回答する方が多かった。

また、この4つを栄養クリニックでは「地域貢献」として位置付けている。大学の附属研究施設として一般市民の方へ広く情報を発信すること、各種測定を通し健康意識を高める啓発活動は今後も継続していきたいところである。

栄養クリニック講座開催・利用人数について

過去10年の栄養クリニック活動の実施回数、利用者数を次に示すように3つの事業別に分類し、その推移を見てみることにした。

公開講座・地域連携講座（測定会・栄養アセスメントを含む）

栄養クリニックの公開講座は2年毎に開催しており（記念講演は除く）、学内講師、学外講師をお呼びしている。講演活動や栄養情報の発信は多くの方からの要望もあり、また、大学の研究成果の社会への還元の間として今後も継続していきたい。さらには栄養クリニックの特色を持った内容で発展させていきたい。

京都市老人福祉センターでの骨密度測定会も栄養クリニックの事業として5年目を迎えた。各種測定と食生活に関するアンケート調査が定着し、これまで測定会に参加された方（約1,200名）には骨粗鬆症予防の啓発が進んでいると思われる。しかし、測定会の中では時間的な制限があり、実践的なところまでケアができていないのが現状である。今後、測定会・講座・調理実習といった連続した講座を開催するなど、より効果的で成果の上がるものとなるよう検討している。

健康・栄養指導等（料理教室・学習会を含む）

栄養クリニック内で実施している教室の実施回数は栄養クリニックの年間の活動状況に応じて変動するが、平成26年を境に回数が減少しているのは、平成26年から特定保健指導の開始に向けての受け入れ体制や資料の作成、学外での測定の増加、生活習慣病対策への取り組みとして学習会を開催し、学習会が研究成果になるよう測定内容やアンケート内容の検討等が新たな事業として発足したことによる。

また、利用者が固定化しているため、新たな利用者の開拓や栄養クリニックの認知度を上げるための広報を再度行っていく必要がある。

学内連携・在学生・卒業生向け事業

学内教育はH25年度より学生生活センターと年3回の学生向けの料理教室を継続的に実施することにより安定的に実施している。また、平成20年度より附小ランチ、平成26年度より附小スクールランチを食物栄養学科の栄養教諭を目指す学生を中心に、様々な食育活動を継続的に実施し、大きな成果を上げている。

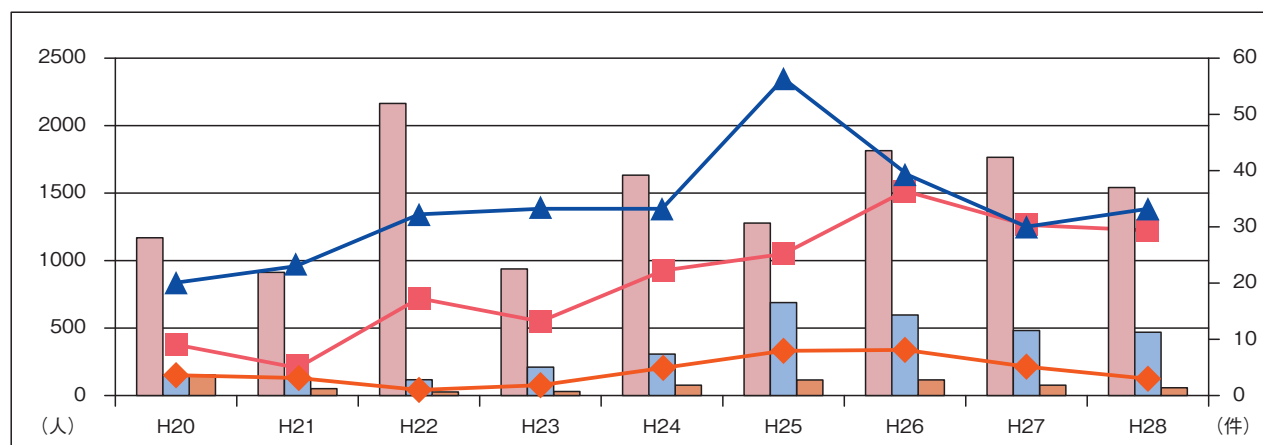
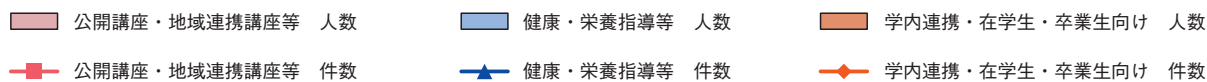


図2 「公開講座・地域連携講座等」、「健康・栄養相談等」、「学内連携・在学生・卒業生向け」人数および件数



（須貝さゆみ）

平成29年度 年間行事報告

料理教室【主催】

日 付	タ イ ト ル	参加者数 (学生スタッフ)	参加スタッフ
4/25 (火)	5月の松花堂弁当	14 (1)	木戸・中村・落合
4/26 (水)	5月の松花堂弁当	14 (2)	木戸・中村・落合
6/6 (火)	健康に良いエスニック料理	5 (1)	木戸・中村・落合・徳本
6/7 (水)	健康に良いエスニック料理	14 (0)	木戸・中村・落合
7/19 (水)	夏バテ予防のおすすめ料理	9 (1)	中村・木戸・徳本・落合
7/20 (木)	夏バテ予防のおすすめ料理	16 (2)	中村・木戸・落合
8/2 (水)	夏休み・親子クッキング	親子5組 親5／子5 (1)	木戸・中村・徳本・落合
9/27 (水)	季節の食材を使ったヘルシー中華	10 (3)	徳本・木戸・中村・落合
9/28 (木)	季節の食材を使ったヘルシー中華	14 (0)	徳本・木戸・中村・落合
10/12 (木)	秋の健康料理教室	14 (0)	木戸・中村・徳本・落合
10/13 (金)	秋の健康料理教室	17 (0)	木戸・中村・落合
12/13 (水)	お正月料理	19 (2)	木戸・中村・徳本・落合
12/14 (木)	お正月料理	21 (0)	木戸・中村・落合
2/8 (木)	アンチエイジングのための健康スピード料理	19 (0)	木戸・中村・須貝
2/9 (金)	アンチエイジングのための健康スピード料理	14 (1)	木戸・中村・須貝

学習会【主催】

日 付	タ イ ト ル	参加者 (学生スタッフ)	参加スタッフ
4/20 (木)	貧血対策のための取り組み	11 (2)	中村・木戸・落合
4/21 (金)	貧血対策のための取り組み	5 (1)	中村・木戸・落合
5/23 (火)	メタボリックシンドローム対策のための取り組み	8 (0)	木戸・中村・徳本・落合
5/24 (水)	メタボリックシンドローム対策のための取り組み	10 (0)	木戸・中村・徳本・落合
7/6 (木)	高血圧対策のための減塩への取り組み	9 (1)	木戸・中村・徳本・落合
7/7 (金)	高血圧対策のための減塩への取り組み	4 (2)	木戸・木戸・落合
8/8 (火)	骨粗鬆症対策のための取り組み	14 (4)	中村・木戸・徳本・落合
8/9 (水)	骨粗鬆症対策のための取り組み	7 (1)	中村・木戸・落合

食withプロジェクト【共催】

日 付	タ イ ト ル	参加者 (学生アルバイト数)	参加スタッフ
5/19 (金) ~ 9/25 (月)	第5回「食withレシピ甲子園 (高校生がつくるレシピコンテスト)」 「健康、笑顔の朝ごはん」 レシピ募集開始	レシピ応募総数 2,496作品	宮脇・中山・今井・ 木戸・落合
12/3 (日)	最終審査会表彰式	最終審査会 外部参加者23名 (2)	宮脇・中山・今井・ 木戸・落合
1/4 (木)	結果特集号		

「食」と「いのち」の取り組み【共催】

日 付	タ イ ト ル
10/2（月）～1/31（水）	京都女子大学学生食堂（錦華食堂・Aチカ・エストモンテ）へ三角柱POPを設置
10/28（土）	公開講座へブース設置、卓上カード配布
11/3（金）	藤花祭栄養アセスメントへブース設置
11/23（木）	京都市中央卸売市場第一市場まつりへパネルを展示

附属小学校スクールランチ 担当：中山玲子指導教員

日 付	給食検討会、お楽しみ給食等
5/1（月）	給食検討会
6/30（金）	お楽しみ献立試食および給食検討会
7/7（金）	お楽しみ献立実施
10/13（金）	給食検討会
11/10（金）	お楽しみ献立試食および給食検討会
11/20（月）	お楽しみ献立実施
1/12（金）	給食検討会
2/13（火）	お楽しみ献立試食会および給食検討会
3/8（木）	お楽しみ献立実施

学内外栄養アセスメント（栄養相談）

日 付	タ イ ト ル	参加者数 (学生アルバイト数)	参加スタッフ
6/24（土）	西京健康ひろば 骨密度測定会【依頼】	40（2）	木戸
10/18（水） 10/19（木）	中信ビジネスフェア2017【依頼】	208（6）	宮脇・木戸・徳本・落合
11/3（金）	大学祭における栄養アセスメント【主催】	221（25）	宮脇・中山・今井・木戸・ 中村・徳本・岡島・安田・ 山口・脇坂・落合

大学地域連携事業 ～高齢者の骨を守るための栄養ケア対策～

【依頼】 対象：各老人福祉センター利用の高齢者（50歳以上）

実施内容：身長・体組成・握力・骨密度の測定、アンケート、結果説明

日付	開催場所	測定人数 (学生アルバイト数)	参加スタッフ
6/29 (木)	中京老人福祉センター	25 (3)	木戸・徳本
6/30 (金)	西京老人福祉センター	32 (3)	中村・徳本・山口
7/10 (月)	北老人福祉センター	25 (3)	徳本・山口
7/18 (火)	醍醐老人福祉センター	28 (2)	木戸・落合
7/31 (月)	東山老人福祉センター	26 (3)	徳本・落合
10/24 (火)	上京老人福祉センター	29 (2)	中村
10/30 (月)	伏見老人福祉センター	27 (3)	徳本
10/31 (火)	山科老人福祉センター	20 (3)	木戸
11/6 (月)	淀老人福祉センター	29 (3)	徳本
11/13 (月)	右京老人福祉センター	24 (3)	徳本
11/14 (火)	久世西老人福祉センター	29 (3)	徳本
11/29 (水)	南老人福祉センター	30 (3)	徳本
12/7 (木)	山科中央老人福祉センター	30 (3)	徳本

東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性事業【主催】

日付	タイトル	対象者	参加スタッフ
7月発行	健康情報通信No.11	東山区の小学校 1,700部	木戸・中村・ 徳本・落合
8/1 (火)	夏休み親子料理教室	親子6組 親6名／子11名	木戸・中村・ 徳本・落合
10月発行	健康情報通信No.12	東山区の小学校 1,700部	木戸・中村・ 徳本・落合
10/25 (水)	シニア料理教室	8名	木戸・中村・ 徳本・落合

学生生活支援行事・その他共催事業【共催】

日付	タイトル	参加者数	参加スタッフ
6/14 (水)	学生生活センター共催 女子大生のための料理教室 「第1回 和食の基本」	20	木戸・中村・落合
11/8 (水)	学生生活センター共催 女子大生のための料理教室 「第2回 洋食の基本」	19	中村・木戸・徳本・落合
2/2 (金)	学生生活センター共催 女子大生のための料理教室 「第3回 手づくりチョコレート&すてきなラッピング」	22	木戸・中村・徳本・落合
3/8 (木)	第6回 骨粗鬆症予防のための料理教室	21	田中・中村・木戸・落合

学生料理サークル「Callus」の利用 5/27 (土)、6/10 (土)、7/1 (土)、8/6 (土)、10/15 (土)、11/11 (土)
12/17 (土) 学生延べ約65名

料理教室【依頼】

日 付	タイトル	参加者数	参加スタッフ
12/20 (水)	大丸松坂屋労働組合員対象健康づくりのため料理教室 「12月のおもてなし料理」	14	木戸・中村・徳本・落合

栄養クリニック連絡会

日 付	タイトル	参加者数	参加スタッフ
9/13 (水)	2017年度 栄養クリニック連絡会	54 (17大学)	京都女子大学： 宮脇・木戸・中山・中村・徳本・落合

栄養クリニック施設見学 等

日 付	タイトル	参加者	参加スタッフ
8/4 (金)	オープンキャンパス	94	木戸
11/15 (水)	ベトナム国からのインター ンシップ研修生	3	木戸、今井、宮脇
12/3 (日)	食with審査会	23	宮脇

公開講座・学外依頼講演

日 付	講演題目	対象者	講師 参加スタッフ
6/27 (火)	西京保健センター他主催 児童福祉施設（保育園）給食関係者連絡会 講演「こどもの味覚発達について」	70 (北区・上京区・左京区・右京 区・西京区管内の保育園の給食 関係者)	木戸
9/10 (日)	認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク主催・ アレルギー大学 京都 講義①「アレルギーの基本」 講義②「離乳期から学童期の栄養管理」「栄養と献立」	30 (アレルギー大学マイスター登 録会員対象)	講義①成田 講義②木戸 会場係 木戸
9/30 (土)	NPO法人助けあいグループりぼん講演会 「美味しく食べて健康長寿～認知症予防の食生活、 豆知識～」	90	木戸
10/28 (土)	栄養クリニック開設10周年記念公開講座 「健康寿命維持における栄養の役割」	150	田中・宮脇・寄本・ 中山・今井・木戸・ 中村・徳本・落合
1/19 (金)	京都市長寿すこやかセンター主催・すこやか講座 「元気の秘けつは食べることから～バランスのよ い食生活と骨を強くする食事～」	91	木戸
2/10 (土)	栄養クリニック開設10周年記念 運動講習会 「いつまでも元気にかんたん健康体操」	38	田中・宮脇・木戸・ 中村・須貝

その他の広報活動

掲載号	報道機関	報道媒体	記事見出しタイトル
6/1 (木)	浄土真宗本願寺派	本願寺新報	特集「食育ってなあに？」
8月号 (創刊号)	京都リビング新聞社	健康長寿のまち・京都「いきいき通信」	旬を食べよう「万願寺とうがらしのチーズ & おかかボート」レシピ提供
10/1 (日)	浄土真宗本願寺派	本願寺新報	卓上に「食事のことば」を、「食」と「いのち」の大切さを伝えようと制作
10/25 (水)	育友会	育友会メールマガジン	「栄養クリニックが開設10周年を迎えました！」
11月号	京都リビング新聞社	健康長寿のまち・京都「いきいき通信」	旬を食べよう「前菜風・生ハムと柿のサラダ」レシピ提供
2月号	京都リビング新聞社	健康長寿のまち・京都「いきいき通信」	旬を食べよう「蕪のちりめんじゃこチーズ焼き」レシピ提供

冊子作成

発行日	タイトル	部数	内容
2月発行	貧血予防のガイド&レシピ集	1,000部	平成24年度発行第一版より一部内容を改訂し、第二版発行

研究活動

日付	演題	備考
9/15 (金)	高齢者の骨を守るための栄養ケア対策 演題「運動器検診受検高齢者におけるカルシウム摂取由来食品の検討」	第64回 日本栄養改善学会学術総会（徳島）・共同研究発表 宮脇・木戸・中村・日野・田中・落合・太田・山口

個別栄養相談等

日付	タイトル	件数	担当スタッフ
4月	個人栄養相談	1	木戸
4月	食事分析	2	木戸・落合
6月	個人栄養相談	1	木戸
6月	食事分析	2	木戸・落合
9月	個人栄養相談	1	木戸

その他

・学生ボランティア登録 28名、附小スクールランチボランティア 約500名

京都女子大学 栄養クリニック規則

制 定 平成20年4月1日

最終改定 平成28年4月1日

(設置)

第1条 京都女子大学学則第59条に基づき、京都女子大学に京都女子大学栄養クリニック（以下「クリニック」という。）を置く。

2 クリニックの組織及び運営は、この規則の定めるところによる。

(目的)

第2条 クリニックは建学の精神に則り、管理栄養士の実践教育をはじめ、広く健康・栄養にかかわる学術研究を深め、その成果を学部・大学院の教育、並びに社会一般に還元することを目的とする。

(事業)

第3条 クリニックは前条の目的を達成するために次の事業を行う。

- (1) 家政学部食物栄養学科における健康・栄養にかかわる実践教育・研究
- (2) 家政学研究科における実践教育・研究
- (3) 京都女子学園内における食育の推進
- (4) 市民を対象とした栄養指導・相談、啓発活動・刊行物の発行
- (5) その他、クリニックの目的を達成するために必要と認められた事業

(健康・栄養指導の種類及び料金)

第4条 健康・栄養指導等の種類及び料金については別に定める。

(クリニック構成員)

第5条 クリニックの事業を行うため次の構成員を置くことができる。

- (1) 栄養クリニック長（以下「クリニック長」という。）
1名
- (2) 副栄養クリニック長（非専任職員）（以下「副クリニック長」という。）
1名
- (3) 栄養クリニック指導教員（以下「クリニック指導教員」という。）
若干名
- (4) 栄養クリニック指導員（非専任職員）（以下「クリニック指導員」という。）
若干名
- (5) 栄養クリニック・スタッフ（ラボラトリー・スタッフ）（以下「クリニック・スタッフ」という。）
1名
- (6) 栄養クリニック研究員（以下「クリニック研究員」という。）
若干名
- (7) 栄養クリニック研修員（以下「クリニック研修員」という。）
若干名

(クリニック長)

第6条 クリニック長は、クリニック運営業務全般を統括するとともに、クリニック構成員として栄養相談活動に従事する。

2 クリニック長は、クリニック研究員及び研修員に対する助言・指導を行い、その責任を負う。

3 クリニック長は家政学部の専任教員で、かつ医師資格を有する者の中から、家政学部長の推薦にもとづき学長が委嘱する。

4 クリニック長の任期は2年とし、再任を妨げない。

(副クリニック長)

第6条2 副クリニック長は、クリニック長のもとにクリニック運営業務全般を掌り、栄養相談活動に従事するとともに、クリニック指導員、クリニック・スタッフを指揮して相談活動に付随する諸業務を推進する。

2 副クリニック長は、クリニック長のもとにクリニック研究員及び研修員に対する助言・指導を行い、その責任を負う。

3 副クリニック長は、家政学部食物栄養学科において管理栄養士養成課程の専任教員として5年以上の教育経歴を有するものの中から、運営委員会の議を経てクリニック長が推薦し、学長の申し出にもとづき、学園長の承認を得た者について、理事長名で雇用契約を締結する。

4 副クリニック長の任期は1年とし、再任を妨げない。

(クリニック指導教員)

第7条 クリニック指導教員は、クリニック長及び副クリニック長を補佐して、クリニック運営業務全般に従事するとともに、栄養相談活動を分担する。

2 クリニック指導教員は、クリニック長及び副クリニック長とともに、クリニック研究員及び研修員に対する助言・指導を行い、その責任を負う。

3 クリニック指導教員は家政学部の専任教員で、かつ管理栄養士免許取得者の中からクリニック長の推薦にもとづき、運営委員会の議をへて学長が委嘱する。

4 クリニック指導教員の任期は2年とし、再任を妨げない。

(クリニック指導員)

第8条 クリニック指導員は、クリニック長、副クリニック長、クリニック指導教員とともに、栄養相談活動を分担し、併せて相談活動に付随する諸業務に従事する。

2 クリニック指導員は、管理栄養士免許取得者で、かつ原則として5年以上の管理栄養士としての実務経験があるものの中から、運営委員会の議を経てクリニック長が推薦し、学長の申し出にもとづき、学園長の承認を得た者について、理事長名で雇用契約を締結する。

3 クリニック指導員は任期を1年とし、再任を妨げない。

(クリニック・スタッフ)

第9条 クリニック・スタッフは、クリニック長、副クリニック長、連携推進課長の監督のもと、クリニック運営業務全般に従事し、併せて栄養相談活動に付随する諸業務を行う。

2 クリニック・スタッフは、管理栄養士免許取得者（取得見込みの者を含む。）とする。

(クリニック研究員)

第10条 クリニック研究員は、クリニック長、副クリニック

長、クリニック指導教員、クリニック指導員とともに、栄養相談活動を分担することができる。

2 クリニック研究員は、原則として京都女子大学及び京都女子大学短期大学部の専任教職員で、クリニック長が推薦し、運営委員会の議を経て、学長が委嘱する。

3 クリニック研究員の任期は1年とし、再任を妨げない。
(クリニック研修員)

第11条 クリニック研修員は、原則として本学大学院生または卒業生であり、かつ管理栄養士免許取得者でクリニック長が認めた者とする。

2 クリニック研修員は、クリニック長、副クリニック長及びクリニック指導教員の指導・監督のもとに、栄養相談活動に従事することができる。

3 クリニック研修員の研修期間は1年とする。
(運営委員会)

第12条 クリニックの適正かつ円滑な運営を図るため、栄養クリニック運営委員会(以下「運営委員会」という。)を設ける。
(運営委員会の構成)

第13条 運営委員会は次の各号に定める委員をもって構成する。

- (1) 家政学部長
 - (2) 食物栄養学科主任
 - (3) クリニック長
 - (4) 副クリニック長
 - (5) クリニック指導教員の中より、クリニック長の指名する者1名
 - (6) クリニック指導員(但し、複数の場合はクリニック長の指名する者1名)
 - (7) 教務部長
 - (8) 総務部長
 - (9) 教務部次長
- (任期)

第14条 前条第5号及び第6号に定める委員の任期は1年とし、再任を妨げない。

2 前項の委員に欠員が生じたときは、直ちに補充するものとし、その任期は前任者の残任期間とする。

3 前条第5号及び第6号を除く委員の任期は、それぞれの在任中とする。
(委員長)

第15条 委員長は教務部長をもってあてる。
(運営委員会の運営)

第16条 委員長は運営委員会を招集し、その議長となる。

2 運営委員会は委員の過半数の出席により成立し、出席者の過半数の同意により議事を決する。

3 委員長は必要に応じて、関係職員に出席を求めて、説明又は意見を聞くことができる。
(運営委員会の審議事項)

第17条 運営委員会は次の事項を審議する。

- (1) クリニックの管理運営に関すること
- (2) 健康・栄養指導、啓発活動の基本方針に関すること
- (3) クリニック研究員及び研修員の指導に関わる基本方針に関すること

(4) 副クリニック長、クリニック指導教員、クリニック指導員、クリニック研究員の選任に関すること

(5) 他の部局との連携に関する事項

(6) その他、クリニックの業務に関する基本的事項
(専門会議)

第18条 第3条の事業を円滑に行うため、運営委員会のもとに専門会議を設ける。

2 専門会議は次の各号に定める委員をもって構成する。

- (1) クリニック長
- (2) 副クリニック長
- (3) クリニック指導教員
- (4) クリニック指導員
- (5) 食物栄養学科主任
- (6) 連携推進課長

3 専門会議はクリニック長が議長となって議事を運営する。

4 クリニック長は必要に応じて、関係職員に出席を求めて、説明又は意見を聞くことができる。
(専門会議の審議事項)

第19条 専門会議は次の事項を審議する。

- (1) 健康・栄養指導、啓発活動に関する事項
- (2) 健康・栄養指導、啓発活動担当者の業務分担並びに連絡調整に関する事項
- (3) クリニック研究員及び研修員の指導に関する事項
- (4) その他、健康・栄養指導、啓発活動に必要な具体的事項
(事務の所掌)

第20条 クリニックの事務は、教務部連携推進課がこれを所掌する。
(機密の保持)

第21条 健康・栄養指導、啓発活動担当者及びクリニックの業務に関与する者は、職務上知り得た相談者の秘密を他に漏らしてはならない。

2 その他、倫理に関わる事項については、「京都女子大学栄養クリニック倫理綱領」を遵守するものとする。
(改廃)

第22条 この規則の改廃は、大学評議会の議を経て、学長がこれを行う。

附 則

この規則は、平成20年4月1日から施行する。

附 則

1 この規則は、平成22年4月1日から施行する。

2 第5条第1項第4号のクリニック指導員の人数については、毎年度、当該年度の予算の範囲内においてこれを定めるものとする。

附 則

この規則は、平成23年4月1日から施行する。

附 則

この規則は、平成25年4月1日から施行する。

附 則

この規則は、平成27年4月1日から施行する。

附 則

この規則は、平成28年4月1日から施行する。

■栄養クリニック長（食物栄養学科教員・医師）

【担当科目・研究分野】

宮脇 尚志 家政学部教授 病態栄養学、解剖生理学、臨床医学概論・予防医学、健康科学、糖尿病、肥満

■副栄養クリニック長（元食物栄養学科教員・管理栄養士）

【研究分野】

木戸 詔子 京都女子大学名誉教授 食品蛋白質工学、臨床栄養学、調理科学

■栄養クリニック指導教員（食物栄養学科教員・管理栄養士）

【担当科目・研究分野】

中山 玲子	家政学部教授	栄養教育論・脂質栄養生化学、栄養教育（食育）
今井佐恵子	家政学部教授	臨床栄養学・糖尿病をはじめとする生活習慣病の食事療法
横山 佳子	家政学部准教授	公衆栄養学・細菌学、食品衛生
樹山 敦子	家政学部講師	臨床栄養学・栄養生理学

■栄養クリニック指導員（管理栄養士）

中村 智子 元丸大食品株式会社 管理栄養士（商品開発）
株式会社ベネフィットワン・ヘルスケア（特定保健指導）
徳本美由紀 元大阪 北野病院 管理栄養士

■栄養クリニック研究員（食物栄養学科教員）

【担当科目・研究分野】

川添 禎浩	家政学部教授	健康環境論、食品衛生学、食品衛生学実験、公衆衛生学、基礎の化学・食品安全性学
河村 幸雄	家政学部教授	科学英語、食品学実験、食物栄養の化学・食品科学、応用生物化学
田中 清	家政学部教授	臨床栄養学・骨粗鬆症、内分泌代謝学
成田 宏史	家政学部教授	基礎実験、食品学実験・食生活学、食品科学、免疫学
八田 一	家政学部教授	基礎の生物学、食品加工学実習・食品科学、食品加工学、食品免疫学
寄本 明	家政学部教授	運動と健康科学、基礎栄養学、運動栄養学、基礎の生物学・環境生理学（含体力医学・栄養生理学）、公衆衛生学、健康科学、応用健康科学、スポーツ科学
桂 博美	家政学部准教授	給食経営管理論・食品栄養学
河野 篤子	家政学部准教授	給食経営管理論、給食運営論・食文化
米浪 直子	家政学部准教授	栄養評価論、ライフステージ別栄養学・エネルギー代謝
松尾 道憲	家政学部准教授	分子栄養学、生化学実験、基礎実験、バイオテクノロジー実験・分子生物学、分子栄養学、生化学
松本 晋也	家政学部准教授	基礎栄養学、分子栄養学、基礎実験、基礎の有機化学・応用生物化学、機能生物化学
吉野世美子	家政学部准教授	調理学、ライフステージ別栄養学・調理科学

■栄養クリニック研修員（管理栄養士）

【担当科目・研究分野】

山口 友貴絵 大和学園准教授 基礎栄養学・老年介護学
山崎 圭世子 大阪キリスト教短期大学助教 こどもの食と栄養・食生活学、スポーツ栄養学

■栄養クリニックスタッフ（管理栄養士）

須貝 さゆみ ラボラトリー・スタッフ

編 集 後 記

京都女子大学栄養クリニックは、平成20年度に開設して10年が経過いたしました。お陰さまで、今年度は活動報告書第10号（2017年度）を10周年記念号として発行出来ますこと、関係の皆様には厚く御礼申し上げます。

今年度は、10周年記念事業として公開講座、運動講習会の開催に加え、冊子「栄養クリニック10年のあゆみ」を作成しました。本活動報告書とあわせて、10年のあゆみもご覧いただきますと幸いです。

活動報告をご覧いただくとわかりますように、この10周年を節目とし、活動報告書の表紙等装丁を一新致しました。また、今年度は単に2017年度の活動報告ではなく、10年目の節目を意識して、記載しています。

栄養クリニックの活動内容は、「地域及び社会貢献」「教育活動」「研究活動」等に分けられます。食withプロジェクト～レシピ甲子園コンテスト～は今年で5年目を迎えました。大学地域連携事業や、大学祭の栄養アセスメント体験・栄養相談、東日本大震災の被災者に対する栄養管理支援プロジェクトにおいても、社会貢献のみならず、研究機関としてデータを収集し研究にも取り組んでおります。第64回日本栄養改善学会では、示説発表を行いました。また、学園内の食育活動として、附属小学校での附小スクールランチや大学での学生生活支援行事「女子大生のための料理教室」など、学園の内外において、幅広い活動を行っております。全国の管理栄養士養成施設で、栄養クリニックの連絡協議会を設けていますが、学生の実践力形成も目的の一つとし、学生がボランティアに参加し、幅広い活動をしている施設は他にはなく、報告書からもその活動の多様さを実感することができます。

まだまだ課題は多いですが、栄養クリニックの次の10年を見据え、これからも、地域に根ざした大学の「教育研究機関」として、課題を一つずつ解決しながら、活動内容の充実、研究活動の充実を図って参りたいと思っております。

今後とも引き続き、ご支援ご指導を賜りますようお願いいたします。

（中山玲子）

編集委員会 編集委員長 宮脇 尚志 編集委員 中山 玲子 木戸 詔子 中村 智子 徳本 美由紀 事務担当 須貝 さゆみ	平成30年3月1日発行 発行 京都女子大学栄養クリニック 編集責任者 宮脇 尚志 住所 〒605-8501 京都市東山区今熊野北日吉町35 TEL 075-531-2136 FAX 075-531-2153 URL http://www.kyoto-wu.ac.jp/daigaku/shisetsu/eiyouclinic/index.html
---	--