

## ◇一般市民を対象とする「料理教室」

[はじめに]

当栄養クリニック事業の中で、料理教室は「食材」と「調理」という具体的な媒体と作業を通して、栄養と健康、食生活について学び気づいていただく重要なプログラムである。栄養クリニックの目的である「食と健康に関する情報発信」という考えの下に、単においしい料理ということに留まらず、健康増進や疾病の予防・改善、食文化の伝承を視野に入れて企画している。

この料理教室の運営は栄養クリニック指導員を中心に、栄養クリニックの施設を使って実施するが、食物栄養学科の学部・大学院の学生も参加し、一般住民の方々との触れ合いの中で実践教育を行なう場ともなっている。また、クリニックの持つ機能を活かした種々の身体計測なども実施することができ、参加者の健康づくりへのきっかけにもなっている。

[内 容]

教室の実施内容は、生活習慣病予防や高齢化社会に向けて健康で過ごすための調理法など、健康管理に役立つ料理や食生活情報をメインにしたもの、京都の伝統野菜を使った料理や他の国の料理を通じて文化を知る……など、バラエティーに富んだ内容として、いろいろな層の方の参加を得るよう工夫した。また、参加者の希望にも応えるようにしている。

### 平成21年度開催料理教室の一覧

実施日	テ ー マ	対象者	担当
4月13日(月)	春の健康講座 ～健康 and 笑顔 de ウォーク～	一般	樹山
4月25日(土)	春の料理教室 ～春野菜でおもてなし～	一般	高岡
5月16日(土)	パッキング教室	一般	高岡
6月10日(水)	メタボ予防・改善のための料理教室	生活習慣病等に関心のある方、一般	樹山
6月27日(土)	食育月間(6月)の料理教室 「水無月膳」	一般の親子	中山 木戸
7月8日(土)	7月の料理教室 ～減塩でおいしく食べられる工夫～	生活習慣病等に関心のある方、一般	木戸
7月23日(木)	ベトナム料理を楽しむ	一般	高岡

実施日	テ　　マ	対象者	担当
8月5日(水)	夏野菜を使った健康料理教室	一般	樹山
9月16日(水)	秋の健康料理教室	一般	樹山
11月9日(月)	糖尿病予防のための料理講座	生活習慣病等に関心のある方、一般	樹山
12月16日(水)	簡単にできるホームパーティー料理	一般	木戸
1月19日(火)	冬の京野菜を楽しむ料理教室	一般	高岡
2月10日(水)	季節を味わう健康料理教室	一般	樹山

※～家庭的な施設で、なごやかな運営が特徴です～

料理教室は、クリニック施設内の調理室（4帖程度の台所）と試食室（8帖の食堂）で行っている。一般住宅を改修したもので、窓側に設置された家庭用の流し台とガステーブルに作業用机という設備であり、少人数しか入れないところを逆に活かし、家庭にいるような雰囲気、我が家で出来ると思っていただくことを大事にしている。

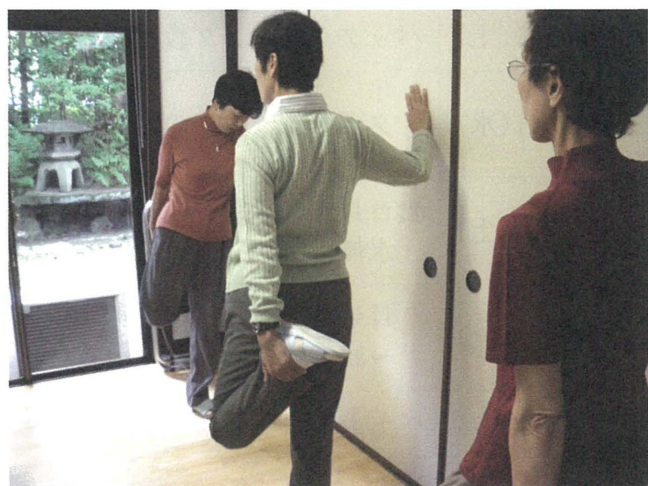
知らない同士の一般の方々が集ってくださる教室のため、和やかな人間関係が短時間で生まれるように、自己紹介等は話しやすい雰囲気の中で行なえるように工夫している。リピーターの方もあって、初めての参加者を我が家に向かえるような温かさで「和」を作ってくださる場面もある。

当クリニックの特徴である「学生・院生の実践学習の場」として学生も参加する場面があることは、中高年の参加者からは好意的に捉えていただいている。若いエネルギーをもらった、まだまだ頑張らなくては……などの感想をいただくことが多く、学生にとっても交流の中で参加者から出される「生活の知恵や食生活情報」は、生きた勉強の場になっている。

事例紹介1「春の健康講座 ～健康 and 笑顔 de ウォーク～」

エネルギー控え目、中高年でも安心な「春の行楽弁当」を作り、野外で楽しむ企画である。クリニックのある本学の横には豊臣秀吉を祀る豊国廟があり、春の芽吹きを楽しみながらウォーキングをし、作った弁当を楽しむことにした。

歩く前にはウォーミングアップのストレッチ、血圧・脈拍測定等を行い、手作りの「京女マップ」でコースを説明した。桜の花には遅かったが天候にも恵まれ、



廟から望む京の街は美しく、そよ風は少し汗ばんだ体に心地よかった。参加者も初めての場所で感激された。

彩りよく詰め合わせた弁当に舌鼓みをうち、緑の中で食べる食事は、自分たちで作ったものではあるが感激された。

本学は自然も歴史的史跡も周りに多く、このような取り組みを今後も企画したい。



### 事例紹介2「食育月間（6月）の料理教室 ～水無月膳～」

6月は食育月間であり、旬の野菜を使った京の食文化に親子で体験するというコンセプトで料理教室を実施した。

黒豆を使った藤ご飯、夏の京の魚「鱧」の吸い物、旬野菜の焼きもの、なすの田楽など、そして6月の京の菓子である「水無月」である。

食育の取り組みについて情報提供をし、水無月など行事食についてお話をしたが、大変興味深く関心を持っていただいた。特に、水無月は電子レンジを使って簡単に作ることができ、喜んでいただいた。



### 事例紹介3「ベトナム料理を楽しむ」

他国の食文化を知る機会として、去年はスペイン料理を取り上げたが、今回、参加者からのリクエストに応じてベトナム料理を企画した。最近ではアジア料理の店も増えており、関心が高

まっている。日本で手に入る素材も増えており、少し日本人向きにアレンジしながらベトナム料理を作り、味わってもらった。

参加者全員がベトナム料理は初めてであったが、たっぷりの野菜、日ごろ身近な材料にヌクナムや甜面醬などの調味料、香辛料の使い方が、ベトナム料理のおいしさを堪能させてくれたようで、みなさんが満足された。透きとおったライスペーパーにえびの赤や野菜の緑が美しく、にんにくやヌクナム、ピーナッツの香りが食欲をそそった。タレのヌクチャムを家でも作ってみます……など、日常の食卓に広がりを持っていただけたようである。



#### ※参加者のアンケートから

教室では毎回、参加者に感想と今後の希望をお聞かせいただくアンケートを実施している。その中で多く見られるのが「調理の基本一味付け、切り方、魚のおろし方—など、調理の基本的な技術を教えてほしい」ということである。これは若い方に限らず、中高年の方にも多く希望されている。次年度はこのご要望にもお応えすることも検討していきたいと考えている。

(樹山敏子)