

◇eラーニングシステム「健康・栄養コンテンツ制作」

[目 的]

健康・栄養にかかわる学術研究を社会一般に還元することを目的として、市民を対象とした健康教育啓発活動の一環である、10大学共同での「戦略的大学連携支援事業」に参画した。本年度は、市民の視聴覚学習の教材として下記の2つの健康と栄養に関するコンテンツを作成し、コンソーシアムから映像を配信した。

視聴方法：「財団法人大学コンソーシアム京都」ホームページ下部のアイコン「e 京都ラーニング」をクリック→「公開講座など」のアイコン「視聴」をクリック→視聴したい講座を選択する。

[内 容]

＜女子大の先生が教える ひと工夫でプロの味「基礎の料理講座」 3回シリーズ＞

担当：木戸詔子 指導員

第 1 回 おだし編

日本料理のおだしの料理上の重要性、うま味は味の五原味の一つであること、2種類の異なる材料を組み合わせると6倍以上の相乗効果が得られることなどを紹介し、昆布、かつお、煮干しの種類とその選び方、料理への基本的な用途や活用例を示した。また、それぞれ単独だしおよび混合だし、一番だし、二番だしなどの具体的なとり方を動画で示し解説した。その他、昆布やかつおには、動脈硬化・高血圧・糖尿病・大腸がんなどの予防、疲労回復、免疫力アップなどの健康機能成分が存在していることや、おだしに使用した後の昆布の調理例なども紹介し、最後に、日本料理のだしの特性について解説した。

第 2 回 すまし汁とかやくごはん編

おだしを活用した調理として汁物と味付けご飯の基本を取り上げた。

汁物では、日本料理の汁物の種類、一人分の汁や具、吸口などの基本構成、塩分の基本と調味料の使用法について解説した。具は主となる椀種と副材料のつまから構成されていること、吸口の果たす役割、四季ごとの吸口の種類とその活用法を紹介した。味付けご飯では、炊飯操作を洗米、水浸漬、加熱、蒸らしに分け、それぞれの操作の目的と調理法を動画で紹介し、さまざまな米料理の水加減、味付けごはんの基本の調味と調味料の使用方法を解説した。

具体例として「菊花豆腐の吸物」、「かやくごはん」のレシピと作り方を動画で紹介した。

第 3 回 蒸物と煮物の調理編

加熱調理における蒸し物と煮物の特徴や種類、加熱時に水を使わない焼き物、炒め物、揚げ物での褐変現象（アミノカルボニル反応）、煮物での落とし蓋の効果や料理酒と清酒の相異などについて解説した。

口当たりがなめらかで、すぐ入っていない「茶わん蒸し」と、酒と塩で素材の美味しさを引き出した「肉じゃがの塩煮」のレシピと作り方を動画で紹介した。（木戸詔子）

＜幼児を対象とした「食物アレルギーのためのレシピ」 3回シリーズ＞

担当：宮崎由子 指導教員

離乳食は、乳汁栄養から幼児食に移行する過程であり、乳児が離乳をするために重要な食事である。離乳食で摂取する食品によっては、アレルギー症状を引き起こす場合があることを知ってもらうことを目的として、離乳食の進め方を解説した。赤ちゃんの未発達な腸では、卵、牛乳などのたんぱく質性の食品を消化・吸収しにくく、アレルギー症状を起こしやすい。そこで、離乳食を進める際の注意点を述べると共に、食物アレルギーの治療法とポイントを紹介した。

特に、乳幼児期の三大アレルゲンである鶏卵・乳製品・小麦について解説し、アレルゲン除去食中でも代替食品から必要な栄養素を摂取する「健康的な食生活」を、食物アレルギーの正しい知識を習得し、誤食のない「安心できる食生活」を、さらには食物アレルギーに関する悩みを軽減、解消しながら「楽しい食生活」を送るための活用レシピを提供した。

第 1 回 鶏卵アレルギー編

鶏卵アレルギーが発症したときの注意点を解説し、その対応策の具体例を紹介した。卵1個のたんぱく質が6.2gであるので、そのたんぱく質源の代替食品として、牛肉：30g、さけ：30g、納豆：40g、絹ごし豆腐：130g などを紹介するとともに、卵を使わない「卵どんぶりもどき」のレシピ、作り方、栄養価をとりあげ、調理操作を動画で紹介した。

第 2 回 牛乳アレルギー編

牛乳は重要なカルシウム源である。牛乳200mlのカルシウム源の代替食品（桜えび：30g、丸干し：35g、小松菜：100g、木綿豆腐：150g）を紹介するとともに、加工食品、インスタントラーメン、固形ブイヨン、スープの素、和風だしの素、そしてチョコレートなどのお菓子類にも乳成分が多く含まれているため、注意が必要であることを説明した。また、たんぱく質を分解し、抗原性を著しく低減させ、乳糖を含まない母乳代替食品である「ミルクアレルゲン除去ミルク」を紹介し、そのアレルゲン除去ミルクを使った「さつまいものクリーム煮」のレシピ、作り方、栄養価をとりあげ、調理操作を動画で紹介した。

第 3 回 小麦アレルギー編

小麦は、パンや麺などの主食の原材料であると共に、お菓子類にも多く使用されている。小麦にはたんぱく質が多く含まれているため、未発達の乳幼児の腸においては負担がかかりすぎ、アレルギーを引き起こしやすくなる事を説明した。また、小麦粉を使った料理（グラタン・てんぷら・フライ・シチュー・シュウマイ・ぎょうざ・春巻きなど）が除去食の対象となるため、使用可能な代替食品である米粉・片栗粉・上新粉・白玉粉・コーンスターチなどの活用方法を述べ、米粉で作ったパンやお菓子のレシピ、作り方を紹介した。具体的には、米粉を使った「バナナマフィン」のレシピ、栄養価をとりあげ、調理操作を動画で紹介した。

（宮崎由子）