

II

教育活動

学生生活支援行事 栄養クリニックによる料理教室

本料理教室は在学生に正しい栄養知識、料理技術の取得を通じて食の大切さを学び、健康管理に役立つ食生活の基礎知識を身に付けてもらうことを目的に学生支援課からの依頼により毎年、開催している。昨年は新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、料理教室中の試食はせず各自お弁当として持ち帰ったが、今年度は募集人数を制限し、パーティションを設置するなどの感染対策を講じて従来の内容の料理教室（講義、調理実習、試食）にて実施した。

また、前期が和食、後期は洋食を学べる献立で各2日間ずつ実施した。

主 催：学生支援課

共 催：栄養クリニック

担 当：（講義）中山玲子（調理実習）中村智子、泉玲子、松並晃子

前 期

日 時：令和4年6月8日（水）、9日（木）

参加者：17名

講義「健全な食生活の実践とバランスの良い食事について」

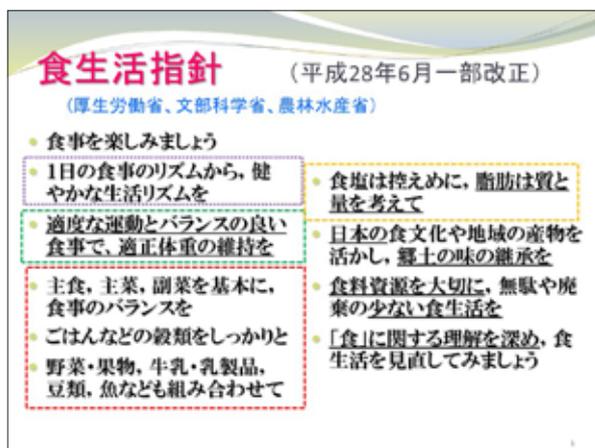
参加者は主に食物栄養学科以外の学生であったため、健全な食生活の実践（行動変容）に結びつくような知識をわかりやすく講義するよう心掛けた。まず、規則正しい生活リズム、食生活指針について概説した。また、当日和食メニューであったことから、世界無形文化遺産に登録された「和食」について説明したのち、バランスの良い主食・主菜・副菜の揃った食事や不足しがちな栄養素（カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど）について、解説した。

両日とも、録画したものを視聴してもらった。



調理実習「一人でできる簡単和食メニュー」

各料理の調理説明に加えて調理道具の使い方、調理の基本として「包丁の使い方」「まな板の使い方」「調味料の計量方法」「混合だしの取り方」「お米の洗い方と水浸漬」について予め撮影した動画に師範をまじえながら指導した。講師の手元をビデオカメラで撮影し、大きく映すことで学生は着席したまま、密にならずに師範を視聴することができた。衛生面・安全面の指導も行った。





各料理の内容・特徴について次に紹介する。

じゃこ入り枝豆ごはん：栄養価の高い枝豆とカルシウム、ビタミンDを含むちりめんじゃこを加えた混ぜごはん。

照り焼きチキン：鶏肉にタレの味がからみ、焦げずに美味しく仕上げるコツを伝えた。使用するタレはスタッフが予め計量、調合しておき、卓上調味料に触れる機会や計量時間を削減した。

季節野菜のピクルス：彩りが鮮やかな赤・黄パプリカを下茹でしてマリネ液に浸漬した常備できる副菜。

きゅうりの和え物：塩もみしたきゅうりを塩昆布とごま油で和えるだけの簡単・副菜。

ふわふわかき玉汁：だし汁が濁らずに、卵をふわふわに仕上げるポイントを解説した。

抹茶ムース：マシュマロを活用したムース。黒豆とホイップクリームをトッピングした。



(1人分の栄養価:705kcal、食塩2.6g)

後 期

日 時：令和4年10月19日（水）、20日（木）

参加者：23名

講義「望ましい食生活のポイント」

基本的に学生に身に付けて欲しい知識、望ましい食生活のポイントとして、食生活指針とバランスの良い食事

について、分かりやすく概説した。また、当日の洋食メニューと関連させて、洋食のデメリットとして、動物性食品や油を使用した料理が多いことや和食のメリット（米飯、魚食、野菜摂取）などを挙げ、よりバランスの取れた食事への改善・工夫について講義した。

両日ともに、録画したものを視聴してもらった。

洋食をヘルシーに！

- **主食** パンやパスタ たんぱく質、食塩が多い、腹持ちが悪い
 >ごはん(粒食) 血糖値が上がりにくい、腹持ちが良い
- **主菜** 動物性食品が多い(飽和脂肪酸が多い)
 >魚介類、大豆製品(不飽和脂肪酸が多い)
- **副菜** 生の野菜サラダ<お浸し、炒め物、煮物
 量がたくさん食べられる
 (食物繊維、ビタミン、ミネラルが多く摂れる)
- **バターや生クリーム、チーズ、油を使用する**
 全体的に、脂質エネルギーが高くなりがち

エネルギーバランス

たんぱく質(P)：脂質(F)：炭水化物(C)

15~20	20~30	50~60 (%)
4kcal/g	9kcal/g	4kcal/g

調理実習「一人のできる簡単洋食メニュー」

今回初めて参加する学生もいることから、調理道具の使い方、調理の基本として「包丁の使い方」「調味料の計量方法」などについて解説した。さらにハンバーグを上手に作るコツ、野菜の切り方、きのこの調理のポイントについても説明した。どの班も失敗なく上手に完成して試食することができた。

各料理の内容・特徴について次に紹介する。

ハンバーグステーキきのこソース：基本のハンバーグステーキを上手に作るポイント（ミンチ肉の捏ね方、肉だねの空気抜きなど）を師範をしながら解説した。玉ねぎを油炒めではなくレンジ加熱し、きのこをたっぷり使った和風ソースをかけて脂質とエネルギーをカットする工夫を加えた。

りんごとセロリのサラダ：薄切りにしたりんごと、そぎ切りにしたセロリを盛り付け、オーロラソースとブロッコリースプラウトで飾った。

ミネストローネ：野菜とミックスビーンズが入った具沢山スープ。スープ(汁物)の減塩のコツについても解説した。

かぼちゃクリーム&ハニーヨーグルト：かぼちゃと、水切りヨーグルトを使用し、エネルギーと脂質を減らした。ミニパフェ容器に盛り付け、油を使わないレンジ加熱したさつまいもチップスや型抜きしたかぼちゃの皮で飾った。



(1人分の栄養価:729kcal、食塩2.2g)

新型コロナウイルス感染予防対策

当事業開催時の感染状況は落ち着いていたが、栄養クリニックで作成した「COVID-19マニュアル」と、昨年度開催の学生支援料理教室での感染予防対策を参考に、次の対策を講じて開催した。

募集：

密をさけるため、通常の料理教室より定員を減らし、2日間に分けて募集。学生支援課にて、本学ポータルサイト上で、予め健康チェック表（体温、体調不良などの確認）とレシピを申込者に配布していただいた。

講義：

大声になるのを回避するため、マイクを使用した。1班の編成人数をこれまでより減らし、各参加者の間隔を空けて班ごとに着席。この班構成にて料理実習を実施した。

料理教室：

料理は調理工程が簡単なメニューとし、調味料など、こちらで計量できるものは予め準備しておき、調理時間が長くならないよう配慮した。食材の準備から調理、盛り付けまで食品や料理に直接触れないよう、手袋や菜箸を使用した。また、マスクを着用と換気に加えて「会話は控えめに」などのサインを各箇所に掲示した。試食中はパーティションを設置した。

参加学生の感想：

- ・料理の楽しさだけでなく、どのようなことをすれば素材を美味しく調理することができるかを学びました
- ・ただ作るだけでなく食事バランスガイドや和食のミニ講義もあってよかった。
- ・友人と一緒に料理ができたことや、自分で作ったことのない料理を作ることができて楽しかった。
- ・丁寧に教えてくださり、料理も美味しかった。自分でも家に帰ってから作ることができそうなので作ってみたい。

(中山 玲子 中村 智子)

