

2007 年度料理教室参加レポート

日時：2007 年 7 月 29 日（日）10：00～13：45

場所：京都女子大学

参加：京都 IBD 友の会（患者、家族） 16 名
京都女子大学家政学部（教員、大学院生、学生） 23 名
京都大学医学部附属病院栄養管理室（管理栄養士） 3 名
計 42 名

レポーター 植木 明

梅雨が明け本格的な暑さが訪れた 7 月 29 日、京都女子大学にて同校及び京都 IBD 友の会共催による料理教室が行われました。昨年好評だった料理教室ですが、今年はどんな雰囲気になるだろうと期待に胸を膨らませての出発です。バスを降り、東大路七条の交差点から通称「おんな坂」を登ること約 5 分、美しい東山を背景に京都女子大学のキャンパスが見えてきます。既に夏休みですが、サークルや卒業研究作成のため学校を訪れる学生も多く、校門の前には京都女子大と京都女子高の学生さんの姿がたくさん見られました。そんな女性ばかりの空間をちょっと緊張しながら目的の校舎へと向かいます。

会員が集まった 10 時から実習はスタートです。まずは 6 つの班に分かれた後、大学院生の司会のもと、患者会の藤原会長、今回お世話になる京都女子大学の木戸先生、京都大学附属病院の辻先生のあいさつと続きます。患者会のメンバーの自己紹介では「普段は一人暮らしなので簡単なものを作って食べています。」「子育てをしながらがんばっています。」といった患者の生の声に学生さん達は興味深く耳を傾けていたようです。

顔合わせが終わるといよいよ隣の調理実習室に移動です。学生さんの説明と模範調理を見てから各班で作業に移ります。今日のメニューは中華料理。『夏野菜で元気いっぱい、おいしい中華』がテーマです。献立の内容は主食に「とろとろ卵の天津飯」、おかずに「花しゅうまい」、汁物は「夏野菜たっぷりスープ」、そしてデザートは「杏仁豆腐

もどき豆乳かん」の 4 品となります。IBD = 「和食」というイメージが強いので、献立を見たときは少々驚きましたが、食材の選び方や野菜の下処理、加熱法にきちんと低脂肪、低残渣の工夫がされています。様々な制限の中、献立を作成するのは大変だったようですが、IBD 患者が普段はなかなか口にできない中華料理をアレンジしているところなど「患者においしい料理を食べてもらいたい」という気持ちが十分に伝わってきます。ちなみに一食あたりのエネルギーは 692kcal、タンパク質 25.6g、脂質 10.8g とエネルギーをしっかりと確保しつつも低脂肪に抑えていて IBD 料理の基本を忠実に守られています。学生さん達はかなり準備をしていただいたようで、手際よく作業をしながら患者の様子にも気を配り、作業の指示やアドバイスをしてくれます。そのおかげで各班ともに順調に調理が進んだようです。

作業終了後、お待ちかねの試食となります。完成した料理を前に写真を撮りながら、「きれいにできたね～。」と共に喜ぶ学生さんと当会の参加者の姿が印象的です。盛り付けの美しさもありますが、注目すべきは今回使用した食材です。ピーマン（緑、黄、赤）、人参、ほうれん草、トマト、枝豆とテーマどおり夏らしい野菜を使い、そこに卵の黄色と豆乳かんの白色がより一層彩りを添えます。夏バテ気味の患者もこんな料理ならきっと食欲がわくはずです。ボリューム感も十分あり、患者と家族が一緒になって楽しめる料理ではないかと思います。学生さんの努力とアイデアに頭が下がります。

そんなわけで昨年に続いて行われた料理教室は無事に終了しました。この2年間の料理教室の特徴は何と言っても栄養士の卵である学生さんとの共同作業であるということでしょう。去年も感じましたが、明るく活気あふれる学生さんと過ごすことで我々患者や家族は元気を分けてもらっている気がします。患者同士のイベントとはまた違った雰囲気を楽しむことができるのです。そして何より若い人たちが病気のこと、患者、家族のことを理解しようと一生懸命になっている姿に勇気付けられますよね。ちなみに今回の学生さんは4回

生で、卒業研究や就職活動、管理栄養士の国家試験への準備等、かなり忙しい時期にも関わらず患者会のために随分と前から準備をしてくれたようです。将来栄養士として保健、医療の分野で活躍する学生さんも多いと思いますが、この企画をきっかけに少しでもIBDへの理解や興味が深まることを期待します。ぜひ患者の心を理解できる管理栄養士になってくださいね。お世話になりました。また、京都大学医学部附属病院からもお忙しい中3名の管理栄養士の先生方にご参加いただきました。



木戸先生のごあいさつ



学生さんの模範実習



調理風景



調理風景



とろとろ卵の天津飯、夏野菜たっぷりスープ



花しゅうまい



杏仁豆腐もどき豆乳かん