

医療法人 麻の会 首里城下町クリニック

クリニック内での料理教室 “見て食して学ぶ”をキャッチフレーズに



料理教室の様子

どんなことしてるの?

447回続く、食からはじめる健康づくり

当院の管理栄養士による料理教室を毎月2回開催し、2026年4月で447回を迎えます。2か月ごとにテーマを変え(例:腎臓にやさしい食事)、テーマに合った食材と献立の立て方、1食分の量や成分の割合、調理器具の選び方など、30分程度、目の前での調理を見ながらの説明の後、皆で試食する気軽な教室です。定員15名の事前予約制で、患者様や地域の方々が参加しています。



糖尿病のバランス食

活動内容・取り組みの拡大

職場におけるランチョンセミナー 働き盛り世代の食の支援を、 料理教室をヒントに企業内で

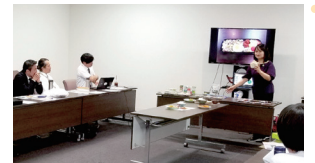
料理教室のノウハウを活かし、産業保健(産業医)契約企業で昼休みを活用した支援を行っています。働き盛り世代の課題である肥満や脂質過多をテーマに、食事の量やバランスを中心とした内容です。“もっと気軽に!”のアイデアとして、持参した弁当の写真を撮り、スクリーンに投影。食べながら、誰のものか伏せた状態で弁当に管理栄養士がバランスや量について足し算引き算のコメントをしていきます。準備不要で参加者分のお昼ご飯のコメントが聞けると大変好評です。



企業内でのランチョンセミナー



弁当の写真を撮る職員



管理栄養士によるコメント

団体紹介



2001年に田名内科クリニックとして開業し、公募による改名で首里城下町クリニックとなった2006年から、保健師が関わり、保健相談や指導を行う「町の保健室」、産業保健を展開する「働く人健康支援室」そして料理教室の「食を考えるコーナー」を併設しました。

今後の展望

これからも地域に根差したクリニックとして、私たちができる事を模索し継続していきたいと思ひます。