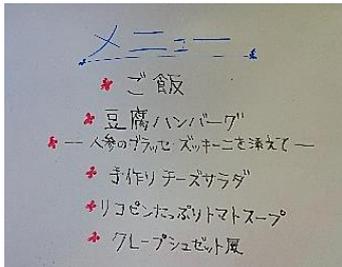


## ●糖尿病・料理講習会 ー実践して食事療法の理解を深めましょうー

平成29年6月17日、幸田公民館調理室で花田管理栄養士による料理講習会を開催しました。



エネルギー	599kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	14.7g
塩分	2.9g

～以下、参加した田上看護師の感想です～

鶏ひき肉と絞豆腐で作るハンバーグはヘルシーです。焼く際に使う油もきちんと計測してみると、家庭では使いすぎているような気がします。手作りのチーズは手品のようにあっという間にできます。グリーンサラダのドレッシングは酢やレモン汁を使う事でほんの少しの量でも、味がしっかりとついています。トマトスープで使う塩もほんの少量。それでも野菜のだしでとっても美味しい。減塩が工夫次第で簡単に出来ることがわかりました。そして、お楽しみのデザート、クレープシュゼット風とは、熱いオレンジソースをかけたものという意味でした。3班に分かれて、協力しながらの調理。質問攻めで花田先生が各テーブルを周り忙しそうです。おしゃれに盛り付けて和やかに試食。これで599キロカロリー。今回の料理講習会を通して食事療法の理解が深まりました。



### ●入会資格

当院に通院中の糖尿病患者様、並びにご家族様

### ●会費

年間 3,600円 (4月1日～翌3月31日)

月額 300円×入会月数 (年度の途中で申込みされる方)

### ●お問合せ・お申込み

熊本循環器科病院 外来担当看護師 (浅野・森村) まで

☎096 (378) 0345



※当会では社団法人日本糖尿病協会に加入しており月刊誌「糖尿病ライフ・さかえ」を配布しております。