

●糖尿病食・料理講習会

令和元年6月29日、年に1回恒例となっている当病院の管理栄養士による糖尿病食の料理講習会を開催しました。患者の会の皆様もこの料理教室を毎年楽しみにされているようで、今回も賑やかな料理教室となりました。

メニュー

さばのドライカレー 390 kcal

さば缶としらたきご飯の低糖質カレー
ご飯には乾煎りしたしらたきを混ぜてあります

かりかりじゃこサラダ 47 kcal

ちりめんじゃこはカリッとすままでしっかり炒め
梅肉を使ったノンオイルドレッシングも手作りです

水出汁のオニオンスープ 30 kcal

材料を一晩水につけておくだけで簡単にだし
汁ができると話題の「水出汁」を使ったスープ

ヨーグルトムース 106 kcal

口あたりのさっぱりとした夏にぴったり
のヘルシーデザート



エネルギー	573kcal	たんぱく質	21.8g
脂質	8.1g	炭水化物	84.8g
食塩相当量	2.9g		



今回のメニューを考案した糖尿病療養指導士の資格も持つ管理栄養士の中山さん↑



男性方も西田 Dr. と仲良く調理されています↑
普段もおうちで料理をされるんでしょうか？



しらたき入りのご飯はどうか～↑
炊き上がりに興味深々の皆さんです



最後は、作った料理をみんなで楽しく試食しました
今回学んだように工夫次第で低糖質、低カロリーになる調理方法を各ご家庭でも是非実践していただければと思います

～参加者の感想～

- ・ご飯にしらたきを混ぜて炊くことでご飯の量が減らせカロリーも減らすことができます。しらたきが入っているとは思えないくらい見た目も美味しさも違和感なく食べられました。
- ・カレーのお肉をサバにするのは、どうなるかと思いましたが美味しかったです。サバ缶が人気でもあり水煮缶のまま使えるので楽に出来ました。
- ・サラダのドレッシングに梅肉を入れることでアクセントがあり美味しかったです。
- ・オニオンスープの玉ねぎの切り方を工夫し、しっかりと炒めることで甘味が増しました。
- ・家庭で出来そうなメニューばかりだったので、実践できそうでした。