

# “熊循”栄養科だより 2018年夏号

## 「熊循 御幸会」(糖尿病患者さまの会)による料理教室を開催しました

6月23日(土)、今回は糖尿病療養指導士でもある花田管理栄養士が料理教室を開催しました。メニューは市販の低糖質麺や調味酢などを使用した、お手軽ヘルシーメニュー4品です。

冷やし中華、チャーハン、ケーキは糖質が多く、一度の食事ですべて食べるのは良くないこととされています。今回は中華麺の代わりに低糖質麺、小麦粉の代わりにおからパウダー、砂糖の代わりに低カロリー甘味料を使用することにより、すべてを1回の食事で食べられる、夢のようなメニューが実現しました！  
また、それだけで味が決まる調味酢を使用することにより、カンタンにナムルができ、おからケーキも炊飯器を利用し、スイッチを押すだけできれいに焼きあがりました。



このボリュームで536kcal！  
塩分控えめですが、味も大満足でした。



各班和気あいあいとした雰囲気での料理を楽しみました。

### ◎ 今回使用した材料の一部を紹介します ◎

#### ☆ 料理教室メニュー ☆

チャーハン  
冷やし中華  
ナムル  
おからケーキ

エネルギー 536kcal  
たんぱく質 20.2g  
脂質 15.9g  
糖質 78.0g  
塩分 2.9g

#### カロリーOFF麺



こんにゃくを原料とした麺で、低糖質の麺料理が可能です

#### カンタン酢



これ1本でお酢料理が簡単にできる調味酢です。誰でも簡単に味が決まります

#### おからパウダー



小麦粉の代わりに使用すると、低糖質のお菓子作りができます

#### パルスweet



糖質0、カロリー0の甘味料です。砂糖の代わりに使用しました

## ブليكサーを導入しました！



今回導入した「ブليكサー」

当院では、咀嚼(そしゃく)や嚥下(えんげ)が困難な方にミキサー食を提供しています。従来のミキサー食は、食材に水分を足してとろみ調整剤を使用して患者さまが飲み込みやすい粘度を作っていました。水分が多いため味が薄く、栄養価が低下し、かさも増すので本来よりも多い量を提供することとなり、食べ残しも多くなりがちでした。しかし、新しいミキサー「ブليكサー」の導入により、ほとんど加水することなくミキサー食を作ることができるようになり、栄養価が高く、おいしいミキサー食を最適な量で提供することが可能となりました。

仕上がりもなめらかなペースト状となり、食べやすいミキサー食となっています。私たち栄養科では、高齢化する患者さまが、少しでも長い間、口からお食事を摂っていただきたいと思っています。ブليكサーの導入により、咀嚼や嚥下の能力が低下した患者さまのお力になれると考えています。



常食のハンバーグ



ブليكサー使用のペースト状ハンバーグ