



6月19日の日曜日、しみずクリニックふさの2階で料理教室が開かれました。患者様17名、職員4名で、3つのテーブルに分かれて同じものを作りました。

## 料理教室に参加して～楽しく美味しい食事療法～ ふさの会 副会長 吉村健一郎

6月19日(日)に「ふさの会」(患者の会)主催の料理教室が開かれました。患者17名、職員4名の参加でした。メインディッシュは、ポークピカタで、カロリーコントロールのため、肉を控えている人にも好評でした。カロリーを抑えるコツは、薄切り肉を使うことと、脂身を取り除くことだと知りました。

副菜として、「大葉、トマト、ブロッコリースプラウトのサラダ」、「シメジの大根おろし和え」、汁物として「冬瓜とトマトのスープ」をつくりました。非常に栄養バランスのとれたメニューになりました。メニューを考え、材料を用意して下さったスタッフに感謝します。

糖尿病治療は、運動療法にしても食事療法にしても、地道な継続が重要です。長く続けるには、「楽しい」、「美味しい」、「正しい」がキーワードだとおもいます。今回の料理教室の経験をいかして、生活習慣をさらに改めてゆきたいと思いました。

### 参加者の感想です♡♡♡

- ・カロリーの事があるのでお肉は食べられるとは思わなかった。
- ・家では日頃家族と同じものを作っても自分だけ少なめに食べていた。
- ・ひもじい思いだったが食材の工夫で、こんなにいっぱい食べられるんだという事が分かった
- ・シメジ、大根、冬瓜は自慢料理の食材の一つにします。
- ・レパートリーもマンネリ化しますが、色とりどりの野菜で見た目も綺麗でウキウキして



初めて参加しました。糖尿病ではありませんが、普段の生活で相当味の濃い物やこってりしたものばかり食べている事を知りました。誰もが予備軍だと思います。今後は意識して食生活に取り組んでいきたいです。  
T.T



### ふさの会からのお知らせ

9月7日の土曜日午後2時より清水縁医師による『古くて新しい食事療法』について講演会が予定されています。予約不要。是非、御参加下さい。



### ふさちゃんのワンポイントコメント

今回は汁物がつきました。一食塩分 gでした。シソの葉やトマトなど香味野菜でおいしく食べられました。カロリーも主食が200gの人は700キロカロリーになるわけですが、皆さん主食は少なめに食べていました。炭水化物の制限? そんな食事について次回講演会があります。



### ☆☆☆☆編集後記☆☆☆☆

6月は、行事盛りだくさんの月になってしまい、SASの学習会と、今回の料理教室と特集が続いてしまいました。治療に通うだけでなく、こんな行事を通して日常生活の中から健康について考える機会もあるとステキですね♪