

第13回糖尿病 料理教室を開催しました

栄養科糖尿病療養指導士・管理栄養士 小野真由子

6月18日(土)に岡山糖尿病協会分会「済生会なでしこ」の年間行事として料理教室を開催しました。今回は新築移転した岡山済生会看護専門学校で、快適な環境のなか行うことができました。患者さんとご家族を含め17名と多くの参加がありました。

今回は調理師とともにメニューを考え、主食は今話題のもち麦の入った「もち麦ご飯」、主菜はサバの水煮缶を利用した「サババーグ」、副菜は夏野菜をとり入れた「調理師の気まぐれサラダ」、デザートにはキウイとヨーグルトで「さっぱりヨーグルトケーキ」を作りました。

主食に使用した「もち麦」は“大麦β-グルカン”という水溶性食物繊維が多く、糖質の吸収を抑え血糖値が上がりにくいという作用があります。

「調理師の気まぐれサラダ」では、手作りポン酢をゼラチンで固めたジュレを、ドレッシングを使って食べごたえのあるサラダに仕上



げました。キュウリは歯ごたえも良く味もなじみやすい蛇腹切りにしました。キュウリの蛇腹切りは調理師が班ごとに講習を行い、患者さんにとっても好評でした。座談会では「毎日、蛇腹切りをしようと思います!」「また、次の料理教室も調理師さんの参加をお願いしたい」との嬉しい言葉もありました。

これからも情報発信の場としてだけではなく、患者さん同士の良い交流の場になるような教室を行っていききたいと思います。

6人分

サババーグ♪

サバにはEPA・DHAが含まれ、コレステロールや中性脂肪を減らし脳梗塞や心筋梗塞などを予防する働きがあります。缶詰を使うことで手軽に取り入れることができます。



- | | | |
|-------|--------|---|
| サバ缶 | 2缶 | ① 玉ねぎをみじん切りにする。 |
| 玉ねぎ | 280g | ② サバ缶は2缶の内1缶は水切りして身だけ、もう1缶は煮汁ごと使う。 |
| ◎卵 | 2個 | ③ 玉ねぎ、サバ缶、1缶分の煮汁、◎の卵、パン粉、塩、コショウ、生姜を入れてよくこね、ハンバーグ形に成形する。 |
| ◎パン粉 | 100g | ④ フライパンにごま油を入れて熱し、ハンバーグを焼く。 |
| ◎塩 | 小さじ1/3 | |
| ◎コショウ | 少々 | |
| ◎生姜 | 12g | |
| ごま油 | 大さじ2 | |