


 栄養科
通 信


第16回糖尿病地域連携友の会開催

おやつを食べながら楽しく談話♪ 低糖質(ロカボ※)デザートバイキング

栄養科 糖尿病療養指導士・管理栄養士 森 美和子

8月4日(土)の午後1時半から午後4時まで、第16回糖尿病地域連携友の会を開催しました。患者さん、ご家族24名と中塔糖尿病センター長、勅使川原医長をはじめ、中国学園大学の学生さんを含む糖尿病医療チームの27名が参加しました。また、福山の村上記念病院から看護師さん2名が見学に来られました。

今回は、日頃は我慢されているおやつの低糖質(ロカボ)デザートバイキングにしました。おやつの前後には、血糖を測定し、血糖がどのくらい上昇するかを考え、日頃の療養の工夫などを楽しく話していただくワールド・カフェ**スタイルにしました。

おやつは10種類の低糖質(手作り&市販品)を用意しました。手作りのお菓子は、ティラミス、チーズケーキ、トマトゼリー、コーヒゼリーです。市販品は、半熟チーズスフレ、ブランのチアシードクッキー、パリパリ食感の枝豆チップス、チョコレートムース、チーズ・トマトリッツ、どら焼きです。血糖測定後に、エネルギー量、糖質量などの栄養成分表示を見ながら3種類のお菓子(糖質10~15g)と飲み物を選んでいただきました。

ミニレクチャーでは、中塔糖尿病センター長が糖尿病治療の進歩をお話ししました。バイキングについては、皆さん、デザートを選べることを喜ばれ、「糖尿病になると甘いものはダメだと思っていたので、工夫次第でおいしい物が食べられるとわかり、うれしかった」

「どれもおいしく、最近感じたことがないほど、甘味のオンパレードでした」「炭水化物10gで血糖はどのくらい上がるのか?」と思ったが、昼食時のインスリンで全く上がらず、残念」など、たくさんの感想がありました。次回は、2019年2月頃を予定しています。多くの方の参加をお待ちしています。



※ロカボ…low-carbohydrate(低炭水化物)の略であるlow carb(ローカーボ)が語源。極端な糖質制限も含んでしまうローカーボに対し、1食で20~40gの適正な糖質の摂取を推奨している。

参考：一般社団法人 食・楽・健康協会

<https://locabo.net/about/>

※ワールド・カフェ…カフェにようなくつろいだ雰囲気、少人数に分かれテーブルで自由に対話して話し合いを進める手法