

「病院調理師による 糖尿病料理教室」について

栄養科科长補佐 井堀 園美

病院が入院患者さんに提供する「病院食」が人気を集めています。健康的で、なおかつ病気の治療を目的に作られた病院食は、エネルギーや塩分が控え目で、栄養バランスが良い事が特徴です。以前は「早い、まずい、冷たい」と言われていた病院食ですが、今は工夫を凝らし、肥満や高血圧、メタボリックシンドローム対策に最適な食事として見直されています。

当院では平成 23 年から、糖尿病教育チームの活動として、当院を受診している糖尿病患者さんご家族を対象に、年 6 回の不定期ですが、糖尿病料理教室を開催しています。

(参加費用：材料費として 300 円)

糖尿病料理教室の良い点は、病院調理師が実習を担当することです。具体的な減塩のポイントや低エネルギーの工夫等、調理実習を行いながら体験します。食事療法については管理栄養士が栄養指導を行います、実際に理想的な食事を作ることは難しいようです。また入院された患者さんが、入院中に食べた病院食を退院後に作ったところ、同じ物が出来なかったという話を耳にします。そんな悩みを解決するために考えた料理教室です。

メニューは工夫を重ね、今年度からは、“誰でも簡単に”を意識し、病院食と全く同じメニューと低カロリーのおやつ 1 品を作り試食しています。

【前回の糖尿病料理教室開催時のメニュー】

主食	食パン	マーガリン
主菜	豚肉のケチャップ炒め	
付け合せ	野菜炒め	
副菜	生野菜サラダ	
果物	すいか	
飲み物	牛乳	
デザート	くずもち	



※デザート以外のメニューは、糖尿病料理教室当日に実際に患者さんに提供した病院食と同じものです。

糖尿病料理教室の流れは次のようになります。

- ①自己紹介を行います。
- ②管理栄養士が簡単な糖尿病食事療法の説明、当日のメニューと調理のポイントを説明します。
- ③調理師の指導により調理実習を行います。
- ④料理完成後の試食の際には、糖尿病教育チームの医師、看護師、栄養科スタッフが同席し、料理の評価や療養生活について歓談しています。

【歓談の様子】



調理実習では、秤や計量スプーンを使って正確に重量や調味料を計ったり、出来上がった料理を盛り付けたりすることで1人分の適量を学びます。目分量や大皿盛りでは塩分やエネルギーを多めにとってしまうことが理解できるかと思います。

参加された方々からは、「自己流の料理との違いがわかり参考になった」「ケチャップやウスターソースの活用、下味の手間等勉強になった」「豚肉は薄切りで、片栗粉とからめたほうが美味しくなる事を知った」「色々

質問して、教えてもらってよかった」など大変好評で、「また参加したい」とのご意見を多く頂いています。

【調理実習の様子】



糖尿病は生活習慣と深い関係があります。食生活を見直さなくては、と思いながらも料理は苦手とおっしゃる方が少なくありません。当院の糖尿病料理教室で食事療法や調理法を学び、苦手意識を克服してみるのはいかがでしょうか。当院を受診している糖尿病患者さんやご家族の中でご興味のある方は、栄養指導の際にお尋ね下さい。糖尿病治療を多職種のチームでサポートしています。

