

## 特集 調理実習、「しかむどうち」って何！

3月には初めての調理実習が開催されました。糖尿病患者友の会「こがねの会」のイベントでした。参加者は7人で、とても有意義な会でした。沖縄の郷土料理（しかむどうち：「いなむどうち」はご存知の方が多くと思いますが、「しかむどうち」というのもあって、白味噌仕立ての「いなむどうち」ではなく、塩と醤油であっさり仕上げた低カロリーのお肉スープのことです）、豆乳茶碗蒸し、きんぴらごぼう、タンカンゼリー、この4品に挑戦しました。かつお出汁をとことからはじめましたので、大変美味しく仕上がりました。またカロリー控えめ（トータル300キロカロリー程度）で、家庭にある材料で素早く作れ、いろいろなものに活用できるように栄養士の先生方に知恵を振り絞ってメニューを考えてもらいました。家庭でできる美味しい料理を味わいながら、糖尿病の治療に取り組むことが期待できました。参加して下さった皆様ありがとうございました。また、都合悪く参加できなかった皆さんも次回は是非参加しましょう！下に参加者の声をまとめます。

さて、先月も個人栄養指導が行われました。皆様からの感想を記載しますので、参考にして下さい。栄養指導の受講希望者は、受付もしくは院長に申し出て下さい。

### 3月28日調理実習参加者の感想

- ・「しかむどうち」という新しい調理メニューが広がった。豆乳も茶碗蒸しに美味しく使えるんですね。
- ・「きんぴらごぼう」はごぼうの剥き方と、水を加えて炒めることで油が控えられることなどが分かった。
- ・ラカントという素材で砂糖に変わる甘みを引き出すことができることが勉強できてよかった。
- ・アメリカ人の奥さんからは、“very informative!”との声。「かまぼこ」は英語で“fish cake”と。

### 3月26日、28日（古川・岡田先生による健康教室と個人指導）

- ・30代男性：糖尿病になると大変なことがわかった。薬を飲むために食事を規則正しくとるようになって太った。→バランスの良い食事を考え、多く食べ過ぎないようにすること。

### 時間割表

4月23日（木） 健康教室  
2時間目給食あり

4月25日（土） 個人栄養指導

### 栄養指導担当講師

石川絹子先生

岡田芽衣子先生

### <編集後記>

そろそろ寒さも遠のき、う  
りずんの季節がやって来  
ましたよ。外に出てお散歩  
を楽しみましょう！