

かたかご会料理教室 2012

2012/2/26

ふれあい福祉センターにて

厚生連高岡病院糖尿病患者会（かたかご会）と合同の料理教室が本年も行われました。当院からは患者さん及び家族の方 16 名、職員 2 名が参加しました（全体では 42 名と昨年よりも更に盛況で、部屋が狭く感じられました）。楽しいひととき（約 3 時間）でしたが、参加された人の率直な感想をきいてみました。



今回の教室を通じて食品に含まれる糖質により食後の血糖値が異なることを学び、改めて食べ物に対し気を配り、上手に摂取していきたいと思います。又、ものを作る喜びを改めて感じ、できれば今後も参加できればいいな一と思っています。

（A. O. 男性）

この度は“楽しい料理教室”に参加させていただき本当にありがとうございました。とても短時間で低カロリーな料理が出来、早速家に帰りアレンジしながら再チャレンジしてみました。上手に出来、自分自身にごほうびもあげ、これからも“さじ加減”をうまくやっていこうと思いました。次回、又参加できたらいいな一！

（S. O. 女性）

今回参加しようと思ったのは、皆さんがどのように食事療法と向き合っておられるのかを知りたくて足を運びました。結果、家族の方が参加されている方は少しでも今の状態を維持していけるよう、一生懸命になっておられること、また本人さんの参加は、日々誘惑とストレスに悩んでいることを聞き、自分と同じ思いをしておられると親近感がわきました。同じグループの方々の手際のよさにも驚きました。普段からよく台所に立たれているのがよくわかりました。

（M. O. 女性）

参加させていただいて良かったです。おやつのカロリーにあらためて驚きました。おやつに気をつけていきたいと思います。タンドリーチ킨は塩もあまり使わず、おいしかったです。むね肉はあまり使わないのですが、これからは使ってみようと思います。

（Y. Y. 女性）

毎回、料理教室には「毎日同じ物を食べるわけでもないのに・・・」と特定のメニューだけを習っても何程の意味があるのだろうと疑問を感じつつ参加しているが、毎回それでも何か得る事があるのも事実である。今回もフライパンにクッキングシートを敷いて油を使わないで料理出来ることを会得した。これは「他の料理にも応用できるかな？」と思っている。早速、我が家の夕飯に油を使わないタンドリーチ킨が登場した。

（H. N. 男性）

今日の料理教室参加者多いとの事。心ワクワク会場に入り、あらら一本当に多くの参加にびっくりしました。楽しい説明のあと野菜たっぷりメニューでとても良かったです。あとの大福もあつあつでおいしかったです。家でも宝蒸しやいちご大福を作って、楽しんで食べました。参加者多く楽しかったです。ありがとうございました。

（R. N. 女性）

献立メニュー

1. タンドリーチキン
2. 宝蒸し
3. 菜の花のわさびしょうゆ和え
4. イチゴ大福
5. ご飯

合計 6.4 単位 (約 500Kcal)



日頃の食事作りに変化があるかと思い、料理教室に参加しました。献立は 500 キロカロリーと思えないほどボリュームがありお腹も満足でした。栄養士さんの説明があり、味付けなどの工夫が参考になった。

(E. S. 女性)

今回の料理教室には今までと違い多くの人が参加され大変盛り上がり楽しく過ごすことができました。先生方やスタッフの方の応援も今までと違い力の入れようがあり、料理の林先生の説明も親切で、素人の私にも分かりやすく、あっという間の 2 時間でした。出来上がった料理も美味しく、誰でも作ることが出来そうな料理でした。栄養士の方々の事前の準備は大変であったろうと思いました。みんなが楽しく料理をして美味しくいただいた陰の努力は大変でしたと思っています。参加して大変に人のおかげを感じました。

(H. T. 男性)

今回の料理教室は参加者が 40 数名と伺い大盛況で、かたかご会としてはこんなにうれしいことはありません。調理実習には人数や時間の問題もありどうするのかな？と思ったら、さすがにベテランの栄養士さん。役割分担をすることによって全員参加で無駄がなくスピーディに出来上がったと思います。私の参加した調理台のメンバーは初対面の方ばかりでしたが、かえってその方が新鮮でとても楽しく過ごせました。また、私達の病気は食事・運動が大切なのですが、メンバーとの話題の中に、食事が乱れやすい悩みが多く聞かれ、私だけではないと思いちょっと安心しました。帰り際に、次回もまたお会いしましょうね、と握手をして別れました。

(H. N. 女性)