臨時ニュースレター

みやこし内科医院ニュース7

「かたかご会料理教室に参加して」

野菜をたっぷり食べて元気はつらつ

もうすぐ春、寒さを吹き飛ばしましょう！

平成２２年２月２１日（日）ふれあい福祉センターにて「かたかご会料理教室」が行われました。「かたかご会」は厚生連高岡病院あるいは当院へ通院している糖尿病患者さんの患者会です。当日は冬にもかかわらず好天に恵まれ、当院から男性７名、女性５名、職員５名が参加しました。午前中から熱気あふれる雰囲気の元に、皆さん協力して作り上げたのが上記写真（「タラの茶巾しぼり蒸し」、「簡単春巻」、「菜の花の柚子胡椒和え」、「たっぷりきのこすまし汁」、「デザート３種」）です。それでは皆さんの感想を読んで下さい。

１）春巻きは油であげなくても焼いただけでおいしく食べれるのは驚きだった。いろいろな方と一緒に食事を作れたのは楽しかった。講師の方の話が面白かった。（匿名希望、男性）

２）61歳の男が生まれて初めてエプロンを着用し料理することになった。独身の時は自炊したことがあったが簡単なインスタント物、市販の惣菜を買い、包丁を持つ必要がなかった。栄養士さんの実践料理説明を受け、なんか会社の仕事よりむずかしそうだなと思いましたが、私たちのグループは男性が多く、何回も参加、家でもやっている人がいたので、スムーズに仕込みができ、調理にかかれることができました。以前私一度カロリー計算しながら行った事もあったが、毎日の事なので大変になり知らず知らずやめてしまった。この機会にもう一度考えてみようかと思います。時々家で作ってみようか？・・・と思いました。（MK）

３）我がグループは男性６名と看護師（女性）１名の計７名でした。早速栄養士さんから丁寧な料理の作り方の説明があり、いろいろと納得させられたり、感心させられたり（中でも卵のオボロの作り方のポイントとして酢を使うのでカローリが小など）、魚を使った春巻き、肉を使った春巻きなど糖尿病食はマズイとの思いが簡単にくつがえされました。また雑穀米を使うアイデアも専門家らしく、私の知恵袋にポイントが一つ増えました。説明の後は各グループに別れ、各々自主的に協力しながら自信のある？作業に専念し、やがて出来上がった立派な？（破れた春巻きなど）、しかし姿に似合わずプロ並みの味で各々舌ずつみを打ちながら一人前をペろりと平らげ、つい先程まで全く知らなかった者同士が、料理の批評宜しく和気あいあいの中で約３時間はあっという間に過ぎました。今自分の体を考えた時、機会があれば、基礎的な事を学ぶ勉強会に家内と二人（二人で受講するから意義がある）で参加し栄養士さんのお話をうかがえればこの上なく幸と（家庭平和のために）思っております。痛くも痒くもない、生活習慣による、ものすごく怖い病気、その間違った習慣を正すためにも、事が起こる前に早く食事の知識を正したいと思っております。（TK生）

４）「料理教室」に初めて参加させてもらいました。男女の大勢の方々と共に、楽しく作り、食させていただきました。薄味・塩分控えめ・分量等は、やっぱり料理を作って分かりました。しょうがをたっぷり使っての味付けは、参考にしたいです。マービーの桜もちは、小さく淋しかったです。おやつ大好き人間は、食事、運動に努力したいです。（匿名希望、女性）

５）　楽しい１日でした。料理教室に参加することは４回目くらいですが、糖尿病の食事の参考になればと思い参加してきましたが、今回ほど楽しく又おいしい料理を味わった事がないように感じました。一つにはチーム構成でした。女性一人と男性５人の、男性中心の料理人で構成されて、各料理人が得意な分野に充分力を出しきって無事料理が完成し、女性代表の看護師さんからほめていただき、昼食にお腹一杯になるほど食べ、ありがたい料理教室でした。（NT、男性）

６）料理教室に参加して何時も思う事は「で、ここで得た知識を僕の糖尿病に日々どう反映すれば良いのか？」という点だ。そもそも我が家で糖尿病と付き合っているのは僕だけだから。妻の作る食事は家族と同じメニューで、日頃から質、量を自己管理する程度だし、とてもカロリー計算をしてまで食べれない。そこで僕なりに、忘れそうになる量と敗けそうになる食への欲望を反省する良い機会にしたいと、今後とも参加しようと思っている。（HN）

７）食事療法と運動療法が大切なことは充分理解しているつもりですが、毎日の事なのでどうしても途中でいい加減になってしまいます。特に料理は、食油、砂糖、塩分を控え目にすると料理の範囲が狭くなり、同じような物をくり返し作っているようになります。料理教室では管理栄養士さんから私達が安心して食べられる料理を教えてもらえるのでレパートリーが広がり、とても助かります。（HN）

８）今回初めて参加させて頂きました。皆さん明るく楽しそうで良かったです。お料理の方も思ったよりお腹がふくれ、おいしかったです。（NM,女性）

９）初めての料理教室で、ちゃんと料理が完成できるのか不安に思いながら参加しました。当日男性のみのグループだと知り、これは栄養士さんの作り方をしっかり見てメモをしないと！！一人で焦っていました。料理が始まると、みんなそれぞれ動き出し、野菜を洗う・切る、料理を蒸す・焼く、そして盛りつける。普段料理をしていない人も協力してあっという間に料理が完成していました。もしかしたら、普段料理をしない男性の方が料理上手なのかも！？薄味だけど、だしや生姜・ごま油などがきいていてとても美味しかったです。とても楽しかったので、次回も是非多くの人に参加してもらえると嬉しいです。（RN,看護師）

10）今回は日曜日の開催の為、久しぶりに参加することができました。肉の下味を付け忘れてしまうハプニングもありましたが、皆さんのおかげで無事、おいしいお料理ができました。色鮮やかで素材の味と香りを活かした春らしく楽しい献立でした。栄養士さんからお料理のポイントも教わり、毎日の食事にすぐに活かせる内容も嬉しい所です。そして、何よりも糖尿病を通じた交流の場があり、顔を合わせてニッコリできるメンバーがいることがとても嬉しく思います。初めての方もすぐに溶け込める雰囲気です。興味のある方は是非、一緒に楽しんでみませんか？（YT,看護師）

11）これまでかたかご会の行事には参加出来ていなかった私が、今回の料理教室には満を持して初参戦しました。教えて頂いたメニューは、「揚げない春巻き」や「ホイル蒸し」など『いかにカロリーを抑えて満足感をもたせるか』という、糖尿病の患者さんにとっては永遠のテーマのような課題を解消してくれるようなメニューで、看護師としても、一家の主婦としても非常に参考になりました。また、「同じ釜の飯を食う」ことで日頃じっくりとお話出来ない患者さんともコミュニケーションがとれ、とても有意義な時間となったので、これからもこのような機会にはどんどん参加して、みなさんと一緒に勉強していきたいと思います。（NH,看護師）