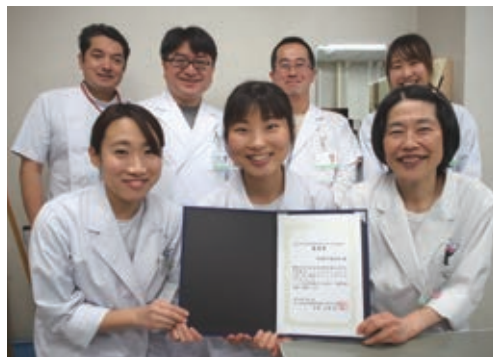


「第 21 回日本病態栄養学会年次学術集会」糖尿病患者のためのレシピコンテストで、優秀賞に選ばれました！

2018 年 1 月 13 日（土）、14 日（日）に国立京都国際会館にて開催された「第 21 回日本病態栄養学会年次学術集会」主催の糖尿病患者のためのレシピコンテストに栄養管理室グループが参加しました。今回のコンテストのテーマは「地域の伝統を生かした糖尿病食」。当院は「東京の新しいものから昔ながらのものまで取り入れたわくわく献立」をコンセプトにプレゼンテーションを行い、試食審査、プレゼンテーション、一般投票の結果、優秀賞を獲得しました。



朝食「萌え断サンドイッチ」



萌え断とは、断面に萌えること。断面の美しいものをそう呼ぶのですが、特にサンドイッチは東京でも多くのお店で売られています。断面を美しく見せるには野菜をたくさん使用するため、とてもヘルシーになる上、よく噛んで食べることが期待できます。今回はサニーレタスにニンジンのラペ、茹で卵とハムを入れ、栄養素のバランスもとれるよう心掛けました。

昼食「深川風スパゲッティ」



東京の郷土料理でもある深川めしを参考にした献立です。昔、深川地区（現在の江東区）一帯は海で、あさりがたくさん取れました。漁師たちは、ねぎとあさを味噌でさっと煮込み、どんぶりご飯に載せて食べていたそうです。これが深川めしのルーツと言われています。また、あさりをご飯と一緒に炊き合わせた料理も深川めしと呼んでいます。ぶっかけスタイルと炊き合わせスタイル、皆さんはどちらがお好みでしょうか？今回はご飯をパスタにアレンジしました。スパゲッティにすることで噛みごたえも生まれ、殻付きのあさりを使用することで早食いも防止できるのではないかと考えました。ポイントは何と言っても深川らしい味噌の味付けです。また胡麻油を使用して香ばしく、唐辛子でピリッとアクセントを効かせて仕上げました。麺がダメな方にはご飯に替えて炒めてもおいしいと思います。

夕食「江戸のごちそうを ふんだんに」



江戸の郷土料理である天ぷらをはじめ、築地をイメージしたお刺身など東京らしさを織り交ぜて、松花堂弁当風に盛り付けました。ワンプレートご飯が流行っているように、一人分をお弁当箱に盛り付けることで食べる量が決められ、食べ過ぎを防止することができます。またきれいに盛り付けることで見た目にも楽しく、たくさんのおかずを少しずつ食べることができるため満足度の高いお食事になることでしょう。

2年後には東京オリンピックもあるので、今回のように東京にある美味しい料理で材料や調理法、盛り付け方など工夫することで糖尿病の患者様をはじめ、疾病を抱えた多くの方々にも楽しめるよう、栄養士としてこれからもアレンジを考えていきたいと思っています。

（石垣 伽那子）