

## 7月28日 低カロリー食事を開催しました。

おかげさまで歩の会も回を重ねるごとに大盛況。これも皆さんが元気な証拠ですね！そんな催しの中でバスハイクは楽しそうだけどなかなか遠出は出来ないのよ・・・という方や、やっぱり食べるのが大好きだもんという方(あ、これはほぼ全員ですね)、そんな皆さんのご要望にお答えすべく、今回初の試みで年間行事をもうひとつ増やしました。その名も「低カロリー食事会！」じゃじゃ～ん！！・・・あらっ??低カロリーって聞いたら何だか美味くなさそう？そんな反応しましたね、ところがどっこい！食べてみて驚きなんです♪

メニューは5品のフレンチコース仕立て。普通コース料理では残さず食べると1000～2000kcal近くなることもありますが、これは全部で729kcal、マリノアホテルのシェフと当院の管理栄養士で相談して出来上がりました。随所に工夫が凝らされていて驚きの味！さあ、その秘密を探りましょう～。



### 初かつおとエリンギの甘夏ドレッシング

旬のかつおを使用。前菜なのでかつおの量は30gしか入っていませんが、新鮮な野菜やクルミを散らして満足感を。ドレッシングには甘夏やしょうがを利かせてあります。

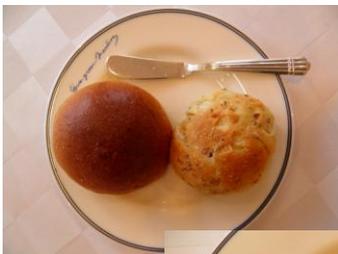
183kcal



### 冷製白いんげんとパイナップルの豆乳スープ

完熟パイナップルを使っているので一口食べて、驚くほど甘いんです。調味料をほとんど使わずシンプルに素材を活かしてあります。

109kcal



### 大豆粉のパン、キャベツとしいたけのパン

キャベツとしいたけって意外ですよ。実はマスタードの隠し味、やみつきになりそう。食物繊維も豊富でGI(血糖の上がる速さ)が低くなる工夫がなされています。焼きたてホカホカでどうぞ。

157kcal



### 真鯛の蒸し煮生トマトの香草ソース夏野菜添え

生トマトのソースがとっても美味しく涼しげ。エシャロットやにんにくチップにオレガノ等の香りが加わります。色とりどりの夏野菜で視覚への楽しみも添えて。

243kcal



### 豆腐のティラミス、コーヒー

最後のお楽しみデザートでカロリーを気にせずに食べられたら最高。そんな願いをかなえましょう！

脂質を抑えるとコクが無くなりがちですが、それを砂糖の代わりにメープルシロップやココナッツクリームを使ってカバー、ごまペースト等の隠し味がたくさん詰まってこのカロリー!! 少しの量でも満足できますね。

37kcal

(文責：管理栄養士 泉田)



## <報告レポート>

7月28日(水)、前日まで猛暑日が続いていましたが、この日は、時折小雨の降る涼しい日となりました。11時45分、西区のマリノアシティで待ち合わせ。マリノアシティは多くの商業施設が一緒になったアウトレットモールで、この日も多くの方が買い物に訪れていました。敷地内の大きな観覧車や海沿いの建物が目を引きます。今回はその中の、エバーグリーンマリノアホテルで食事会を開催しました。参加者は患者さん、スタッフ、薬局さん合わせて40名でした。皆さん、普段より少しおしゃれして、これから出てくる料理に期待を膨らませながら会場に入っていましたね。会場は白を基調とした明るい雰囲気、外の景色はヨットハーバーが見えます。晴れた日なら海の青がもっときれいに見えたでしょう。



料理が運ばれてくると前菜から目をひく鮮やかさ、フレンチならではのソース使いや盛り付けで、視覚と味覚の両方からおいしさを味わいました。料理の写真を撮る人、すぐに食べる人、一つ一つの食材に目を凝らしながら食べる人などさまざま、皆さん思い思いに食事を楽しまれたと思います。

また、食事会の始めにお配りしていたメニュー表には総カロリーの表示のみで、それぞれの料理のカロリー当てに挑戦してもらいました。中には料理とにらめっこしながら「カロリーのことばかり考えていたら、味が楽しめない～」と真剣になりすぎてしまった患者さんも・・・。

最後には料理の説明と共にカロリーの答えが明らかに。皆さん自分が思っていたカロリーとどのくらい差があったでしょうか？カロリーが高いと思っていたものが低かったり、その逆だったり。

少しの工夫を加えることでカロリーダウンのポイントがあることも分かりましたね。

今回、腕を揮っていただいた筑紫シェフは当院に通われている患者さんなんです。通院姿とはまた違って、素敵なシェフ姿でした。料理の説明や自分の血糖コントロールについてもお話ししていただきました。



今回は、筑紫シェフを始め、マリノアホテルの方々のご協力の下、実現した食事会でした。参加者の方々にも楽しんでいただけて良かったと思います。

今後もいろいろな企画を計画中ですので、ふるってご参加ください。

(文責: 運動指導士 守田)



**食事会の様子がわかる写真を待合室に置いてあります！**

**ぜひご覧ください。**

**写真がほしい方は、所定の用紙に記入の上、1枚30円にて承ります。**